

# Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Tradisional

Ardy Letsoin<sup>1</sup>, Eka Kurnia Darisman<sup>1</sup>✉, Harwanto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

✉ Corresponding author

Email Address: [ekakurniadarisman@unipasby.ac.id](mailto:ekakurniadarisman@unipasby.ac.id)

## Abstrak

Motivasi belajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar. Namun, pembelajaran yang kurang variatif sering menyebabkan peserta didik kurang antusias dan pasif. Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar adalah melalui penerapan permainan tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar Pendidikan Jasmani melalui penerapan permainan tradisional. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas V SD Bahrul Ulum Surabaya yang berjumlah 18 siswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket motivasi belajar dan observasi selama proses pembelajaran berlangsung. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar peserta didik mengalami peningkatan setelah penerapan permainan tradisional. Nilai rata-rata motivasi belajar meningkat dari kategori cukup menjadi kategori baik, dengan persentase peningkatan sebesar 25%. Hasil observasi juga menunjukkan peningkatan keaktifan, antusiasme, dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** motivasi belajar; pendidikan Jasmani; permainan tradisional

## Abstract

Learning motivation is an important factor in the success of Physical Education learning in elementary schools. However, less varied instructional approaches often cause students to be less enthusiastic and passive during learning activities. One alternative instructional strategy that can be used to enhance learning motivation is the implementation of traditional games. This study aimed to examine the improvement of students' learning motivation in Physical Education through the use of traditional games. This study employed a descriptive quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The participants were 18 fifth-grade students of SD Bahrul Ulum Surabaya, selected using a total sampling technique. Data were collected through a learning motivation questionnaire and classroom observations conducted during the learning process. The data were analyzed using descriptive statistics in the form of mean scores and percentages. The results indicated an improvement in students' learning motivation after the implementation of traditional games. The average learning motivation score increased from the moderate category to the good category, with a

percentage increase of 25%. Observational findings also showed increased student engagement, enthusiasm, and participation during Physical Education lessons. In conclusion, traditional games are an effective instructional strategy for improving learning motivation in Physical Education at the elementary school level.

**Keywords:** learning motivation; physical education; traditional games

Copyright (c) 2026 Ardy Letsoin, Eka Kurnia Darisman, Harwanto  
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Pendahuluan

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik melalui aktivitas gerak (Syarifah & Fadhillah, 2024). Pada jenjang sekolah dasar, Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik sekaligus menanamkan nilai-nilai kebersamaan, sportivitas, dan disiplin. Namun, keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi belajar peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran (Sabita et al., 2023).

Motivasi belajar menjadi faktor kunci yang menentukan keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran. Peserta didik dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung lebih antusias, fokus, dan berpartisipasi secara aktif, sedangkan rendahnya motivasi belajar sering berdampak pada kurangnya minat, keaktifan, dan pencapaian tujuan pembelajaran (Dwi Putri et al., 2024). Pada praktiknya, pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar masih sering menghadapi kendala berupa metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif, sehingga belum sepenuhnya mampu menumbuhkan motivasi belajar peserta didik secara optimal.

Hasil pengamatan awal di SD Bahrul Ulum Surabaya menunjukkan bahwa sebagian peserta didik kurang menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Peserta didik terlihat mudah bosan, kurang aktif, dan tidak sepenuhnya terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Kondisi ini mengindikasikan perlunya inovasi pembelajaran yang lebih menarik, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik sekolah dasar yang pada dasarnya menyukai aktivitas bermain.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang berpotensi meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani adalah melalui penerapan permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki karakteristik yang sederhana, menyenangkan, dan melibatkan aktivitas gerak secara aktif. Selain itu, permainan tradisional mengandung nilai-nilai sosial seperti kerja sama, kejujuran, dan sportivitas, yang relevan dengan tujuan Pendidikan Jasmani (Fahrian et al., 2021). Permainan seperti engklek, gobak sodor, dan kucing-kucingan tidak hanya mendorong partisipasi fisik, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan menyenangkan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik (Brata Susena et al., 2021). Namun, kajian yang secara khusus mengangkat peran permainan tradisional dalam meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani pada siswa sekolah dasar masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran dalam meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain pretest-posttest satu kelompok (Heriyudanta et al., 2021). Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan perubahan motivasi belajar peserta didik sebelum dan sesudah penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Penelitian dilaksanakan di SD Bahrul Ulum Surabaya. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas V yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh peserta didik dalam kelas tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan jumlah 18 siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket motivasi belajar dan observasi selama proses pembelajaran berlangsung. Angket motivasi belajar disusun berdasarkan indikator motivasi belajar dan menggunakan skala Likert (Na'im et al., 2024). Observasi dilakukan untuk melihat tingkat keaktifan, antusiasme, dan keterlibatan peserta didik selama mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan penerapan permainan tradisional. Permainan tradisional yang digunakan dalam pembelajaran meliputi engklek, gobak sodor, dan kucing-kucingan, yang disesuaikan dengan materi dan kondisi peserta didik.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan skor, nilai rata-rata, dan persentase. Hasil analisis digunakan untuk membandingkan tingkat motivasi belajar peserta didik sebelum dan sesudah penerapan permainan tradisional, sehingga dapat diketahui peningkatan motivasi belajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

## Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani setelah penerapan permainan tradisional. Pengukuran motivasi belajar dilakukan melalui angket yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pembelajaran menggunakan permainan tradisional.

Berdasarkan hasil pretest, motivasi belajar peserta didik masih tergolong rendah hingga cukup. Skor motivasi belajar berada pada rentang 14–24, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik kurang antusias dan belum terlibat secara optimal dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya minat, keaktifan, dan partisipasi peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Setelah penerapan permainan tradisional, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Skor motivasi belajar peserta didik meningkat dengan rentang 42–50, dan seluruh peserta didik mengalami peningkatan skor dibandingkan hasil pretest. Secara keseluruhan, rata-rata motivasi belajar peserta didik meningkat sebesar 25% dan berada pada kategori baik.

Hasil observasi selama pembelajaran juga memperkuat temuan kuantitatif tersebut. Peserta didik terlihat lebih aktif, antusias, dan berpartisipasi secara positif selama pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menerapkan permainan tradisional. Peserta didik menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam aktivitas gerak, kerja sama antarteman, serta respon yang lebih positif terhadap instruksi guru.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik secara nyata.

**Tabel 1.** Hasil Motivasi Belajar

| No | Tahap Pengukuran | Rentang Skor | Rata-rata Skor | Kategori |
|----|------------------|--------------|----------------|----------|
| 1  | Pretest          | 14–24        | 18,6           | Cukup    |
| 2  | Posttest         | 42–50        | 46,8           | Baik     |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum penerapan permainan tradisional, motivasi belajar peserta didik berada pada kategori *cukup*, dengan rata-rata skor 18,6. Setelah pembelajaran menggunakan permainan tradisional, rata-rata skor motivasi belajar meningkat menjadi 46,8 dan berada pada kategori *baik*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar peserta didik setelah diterapkan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

**Tabel 2.** Peningkatan Motivasi Belajar

| Indikator              | Nilai (%) |
|------------------------|-----------|
| Motivasi Belajar Awal  | 63,2%     |
| Motivasi Belajar Akhir | 82,5%     |
| Persentase Peningkatan | 25%       |

Berdasarkan Tabel 2, motivasi belajar peserta didik mengalami peningkatan sebesar 25% setelah penerapan permainan tradisional. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik secara signifikan. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan skor motivasi belajar sebelum dan sesudah penerapan permainan tradisional, baik dari segi nilai rata-rata maupun persentase pencapaian. Sebelum perlakuan, motivasi belajar peserta didik berada pada kategori *cukup*, yang mengindikasikan bahwa keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani belum optimal. Setelah pembelajaran menggunakan permainan tradisional, motivasi belajar meningkat ke kategori *baik*, dengan peningkatan sebesar 25%. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani di sekolah dasar.

Peningkatan motivasi belajar tersebut tidak terlepas dari karakteristik permainan tradisional yang bersifat aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik sekolah dasar (Gustira et al., 2023). Permainan tradisional memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak secara bebas, berinteraksi dengan teman sebaya, serta menyalurkan energi secara positif. Kondisi ini menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan tidak monoton, sehingga peserta didik merasa lebih tertarik dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran (Priyanka et al., 2024). Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik menjadi lebih antusias, aktif, dan berani terlibat dalam aktivitas pembelajaran ketika permainan tradisional diterapkan.

Selain itu, permainan tradisional juga memiliki nilai sosial yang berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar. Aktivitas permainan mendorong kerja sama, komunikasi, dan sportivitas antarpeserta didik. Interaksi sosial yang terjalin selama permainan dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan kenyamanan dalam mengikuti pembelajaran (Firmansyah1 et al., 2024). Ketika peserta didik merasa nyaman dan diterima dalam lingkungan belajar, motivasi intrinsik untuk berpartisipasi dalam pembelajaran akan meningkat (Saleh & Syukur, 2021). Hal ini sejalan dengan teori motivasi yang menyatakan bahwa kebutuhan akan afiliasi dan rasa memiliki merupakan faktor penting dalam mendorong motivasi belajar peserta didik (Darisman, 2020).

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi dan

keterlibatan peserta didik dalam Pendidikan Jasmani (Navarro-Patón et al., 2019). Permainan, baik tradisional maupun modern, dapat berfungsi sebagai media pembelajaran yang efektif karena menggabungkan unsur kesenangan dengan tujuan pembelajaran (Jumari & Qomariyah, 2021). Dalam konteks Pendidikan Jasmani, permainan tradisional memiliki keunggulan karena tidak memerlukan peralatan yang rumit, mudah diterapkan, dan relevan dengan budaya lokal peserta didik.

Lebih lanjut, peningkatan motivasi belajar yang terjadi setelah penerapan permainan tradisional juga menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional yang berpusat pada guru (Zulkarnain & Haqiyah, 2018). Permainan tradisional memberikan ruang bagi peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif, mengambil keputusan, dan belajar melalui pengalaman langsung. Pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung cenderung lebih bermakna dan mampu meningkatkan minat serta motivasi belajar peserta didik (Dwi Putri et al., 2024).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan motivasi belajar yang positif, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang terbatas dan desain penelitian yang bersifat deskriptif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta melibatkan jumlah subjek yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Namun demikian, secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa permainan tradisional merupakan strategi pembelajaran yang efektif dan relevan untuk meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani di sekolah dasar.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik sekolah dasar. Motivasi belajar peserta didik mengalami peningkatan dari kategori *cukup* menjadi *baik*, dengan persentase peningkatan sebesar 25% setelah pembelajaran menggunakan permainan tradisional. Peningkatan ini ditunjukkan melalui meningkatnya antusiasme, keaktifan, dan partisipasi peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Permainan tradisional terbukti mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik sekolah dasar. Melalui aktivitas permainan yang melibatkan gerak, kerja sama, dan interaksi sosial, peserta didik menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan demikian, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani di sekolah dasar.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol serta jumlah subjek yang lebih besar, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengaruh permainan tradisional terhadap variabel lain, seperti keterampilan gerak, sikap sosial, atau hasil belajar Pendidikan Jasmani.

## Daftar Pustaka

- Brata Susena, Y., Santoso, D. A., & Setyaningsih, P. (n.d.). *Ethnosport permainan tradisional gobak sodor*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5035410>
- Darisman, E. K. (2020). Mengembangkan sport parenting dan pengaruhnya terhadap motivasi berprestasi atlet remaja. *Journal Satria*, 3(1).

- Dwi Putri, A., & Wijaya, A. (2024). Pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Fahrian, A., & Sari, D. M. (2021). Pengembangan model permainan tradisional gobak sodor siswa sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Firmansyah, G., & Nova, A. (2024). Motivasi belajar PJOK dalam implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 50–62. <http://jopi.kemendikpora.go.id/index.php/jopi>
- Gustira, A., Nurani, Y., & Wulan, S. (2023). Permainan tradisional petualangan gobak sodor dan kemampuan pemecahan masalah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 1173–1185. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.4071>
- Heriyudanta, M., & Putri, A. W. T. (2021). *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). <http://journal.unesa.ac.id/index.php/pd>
- Jumari, J., & Qomariyah, S. (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli melalui media balon. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 14–20. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v2i1.47110>
- Muhammad Ainun Na'im, Sakhariyah, R. N., & Khalia, F. T. (2024). Peran program KKN mengajar dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di SDN Rowobranten, Kendal. *Dinamika Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Transformasi Kesejahteraan*, 1(4), 38–46. <https://doi.org/10.62951/dinsos.v1i4.632>
- Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Arufe-Giraldez, V. (2019). Relation between motivation and enjoyment in physical education classes in children from 10 to 12 years old. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), 527–537. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.04>
- Priyanka, D. L., Suharti, S., & Utomo, G. M. (2024). Meningkatkan ketepatan smash pada permainan bola voli melalui latihan wall smash. *Penjaga: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i1.807>
- Sabita, A., & Hartati, S. C. Y. (2021). Pengaruh penerapan modifikasi permainan softball terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.
- Saleh, S., & Syukur, M. (2021). Teacher's pedagogic competence and learning motivation: Its effect on student learning outcomes.
- Syarifah, I., & Fadhillah, L. (2024). Efektivitas waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar. *Ameera: Jurnal Pendidikan Sains dan Matematika*, 1.
- Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(1), 15–21. <https://doi.org/10.21009/PIP.321.3>