



## Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional Engklek

Nanang Kurniawan<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>2</sup>, Marsudianto Marsudianto<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup> SDN Pakis 1 Surabaya, Indonesia

\*Email: [ppg.nanangkurniawan00430@program.belajar.id](mailto:ppg.nanangkurniawan00430@program.belajar.id)<sup>1</sup>, [anungpriambodo@unesa.ac.id](mailto:anungpriambodo@unesa.ac.id)<sup>2</sup>,  
[antokdian100@gmail.com](mailto:antokdian100@gmail.com)<sup>3</sup>

Alamat: Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur, 60213

Korespondensi penulis: [ppg.nanangkurniawan00430@program.belajar.id](mailto:ppg.nanangkurniawan00430@program.belajar.id)

**Abstract.** *Physical Education is a systematic process that aims to improve students' physical and mental health through physical activity. Despite having clear goals, the reality is that many students are less motivated in learning movement skills, preferring games or matches. This research aims to increase the learning motivation of students in grade 4 in learning Physical Education, Health, and Recreation (PJOK) through the application of the traditional game of engklek. Traditional games are expected to create a fun and interesting learning atmosphere, as well as expand students' movement experience. The observation results showed that the lack of game variety caused students' lazy attitude. With the implementation of engklek, it is hoped that students' learning motivation will increase, so that they are more active and involved in PJOK learning. This research is entitled "Efforts to Increase Student Learning Motivation in PJOK Learning through Traditional Engklek Games."*

**Keywords:** *Motivation to learn, traditional games, Traditional Engklek Game.*

**Abstrak.** Pendidikan Jasmani merupakan proses sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa melalui aktivitas fisik. Meskipun memiliki tujuan yang jelas, kenyataannya banyak siswa yang kurang termotivasi dalam belajar keterampilan gerak, lebih memilih permainan atau pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di kelas 4 dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJOK) melalui penerapan permainan tradisional engklek. Permainan tradisional diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menarik, serta memperluas pengalaman gerak siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa kurangnya variasi permainan menyebabkan sikap malas siswa. Dengan penerapan engklek, diharapkan motivasi belajar siswa meningkat, sehingga mereka lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini berjudul "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional Engklek."

**Kata Kunci :** Motivasi belajar, Permainan tradisional, Permainan Tradisional Engklek.

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani adalah usaha yang dilakukan perorangan ataupun kelompok masyarakat, untuk meningkatkan maupun menjaga kebugaran jasmani dan rohani, serta meningkatkan pengetahuan, keterampilan dalam diri seseorang. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk membantu individu berkembang sebagai pribadi maupun anggota masyarakat. Proses ini melibatkan berbagai kegiatan fisik untuk mencapai pertumbuhan tubuh, kesehatan, kebugaran, keterampilan, kecerdasan, serta perkembangan karakter dan kepribadian yang seimbang (Subekti et al., 2020). Menurut (Ricky, 2015) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah komponen penting dalam pendidikan secara keseluruhan. Dalam prosesnya, fokus pada

aktivitas fisik bertujuan untuk mendorong pola hidup sehat, yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mental, sosial, dan emosional yang harmonis, selaras, dan seimbang.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang direncanakan secara sistematis untuk meningkatkan individu dalam aspek organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk memperbaiki semua aspek tersebut. Menurut (Ricky, 2015) Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk membantu siswa meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh melalui pengenalan serta latihan gerak dasar dan berbagai aktivitas fisik. Tujuan spesifiknya meliputi: (a) mencapai pertumbuhan dan perkembangan fisik yang seimbang, seperti tinggi badan dan berat badan yang optimal; (b) mengembangkan kesehatan jasmani dan keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga; (c) memahami pentingnya kesehatan jasmani dan mental; (d) menikmati olahraga; (e) menyukai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luang serta membiasakan diri dengan pola hidup sehat; (f) memahami dan menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit dalam konteks kesehatan (Mustafa, 2020).

Dengan demikian, tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, moral, spiritual, dan intelektual melalui berbagai aktivitas yang dilakukan dalam pendidikan jasmani (Utama, 2011). sehingga kita diharapkan dapat Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dalam setiap cabang olahraga yang tercantum dalam Rencana Program Pembelajaran (RPP). namun ketika kita melihat kenyataan dilapangan siswa kebanyakan malas belajar keterampilan gerak, mereka lebih menyukai olahraga atau keterampilan gerak yang berifat permainan ataupun pertandingan. (Sau et al., 2022) mengungkapkan bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa sering merasa bosan dengan metode yang sama terus-menerus. Mereka lebih tertarik pada pembelajaran berbentuk permainan atau "game". Untuk mengatasi kejenuhan ini dan meningkatkan motivasi siswa, penggunaan permainan tradisional dianggap sebagai solusi yang efektif.

Motivasi merupakan dorongan yang di gunakan guru sebagai upaya perubahan minat belajar pada siswa, Motivasi memainkan peran yang sangat penting dalam proses belajar mengajar. Motivasi dapat meningkatkan semangat belajar, sedangkan kurangnya motivasi dapat menurunkan semangat tersebut (Ramadhani & Muhroji, 2022). Seorang siswa yang belajar tanpa adanya motivasi atau dengan motivasi yang rendah cenderung tidak akan mencapai hasil yang optimal.(Adan, 2023). Motivasi belajar adalah keseluruhan kekuatan psikologis di dalam diri siswa yang mendorong mereka untuk belajar dengan tujuan

mencapai hasil yang diinginkan.(Supriani et al., 2020). oleh sebab itu dalam penelitian ini bertujuan meningkatkan motivasi belajar siswa dengan permainan tradisional agar mendorong capaian belajar siswa dalam pembelajaran PJOK ( Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi).

Permainan tradisional adalah aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak menggunakan bahan sederhana yang mencerminkan aspek budaya masyarakat. Juga dikenal sebagai permainan rakyat, kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk hiburan tetapi juga berfungsi untuk memperkuat hubungan sosial dan memberikan kenyamanan.(Lioni & Heri, 2015) Dalam konteks ini, permainan berperan sebagai sarana bagi anak-anak untuk mengeksplorasi dunia mereka, dari yang belum mereka ketahui hingga yang telah mereka pahami, serta dari keterampilan yang belum dikuasai hingga yang sudah bisa mereka lakukan. ( Mulyana & Lengkana,2019). Bisa di simpulkan Permainan tradisional adalah aktivitas gerak yang dikemas dengan konsep menyenangkan dan menggembirakan, namun tetapi tetap mengandung banyak manfaat serta fungsi dalam aktivitas jasmani. ketika kita mendengar kata permainan tradisional kita akan langsung berfikir permainan anak yang memang pada prinsipnya permainan yang sering dilakukan oleh anak-anak karena dunia mereka masih dalam dunia bermain.

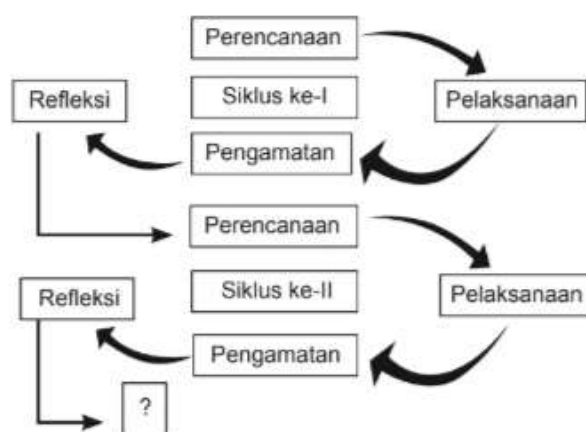
Hasil observasi dalam proses pembelajaran menunjukkan bahwa peserta didik kelas 4 menunjukkan sikap malas saat mengikuti pelajaran PJOK, yang disebabkan oleh kurangnya variasi permainan dalam kegiatan belajar. Untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK, penerapan permainan engklek diusulkan sebagai solusi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pelajaran PJOK di tingkat Sekolah Dasar.

Dengan penerapan permainan engklek, diharapkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK dapat meningkat, menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan menarik, serta memberikan pengalaman gerak yang lebih luas bagi siswa. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul.“Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional Engklek”.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu penelitian tindakan kelas (PTK). menurut Arikunto dalam (Ali et al., 2023) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah proses pengamatan terhadap kegiatan belajar yang dilakukan secara sengaja dalam kelas, baik oleh guru maupun siswa dengan bimbingan guru. PTK merupakan pendekatan yang fokus pada perbaikan praktik pembelajaran melalui refleksi, tindakan, dan evaluasi yang berulang. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran, merancang solusi yang tepat, menerapkan tindakan, dan mengevaluasi hasilnya.

Prosedur penelitian ini menggunakan model siklus, yang dibagi menjadi dua siklus. Siklus pertama meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Siklus kedua mirip dengan siklus pertama, namun dengan harapan untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada siklus pertama.



Gambar. Alur Penelitian <https://rb.gy/hy9vla>

### Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di SDN PAKIS 1 Surabaya Tahun Pelajaran 2024/2025

### Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah kelas 4-A yang berjumlah 27 siswa, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan.

### Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024, penelitian ini dilakukan pada 2 siklus. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan metode non-tes, seperti observasi, dokumentasi, dan angket, untuk mengumpulkan pendapat peserta didik tentang pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Berikut adalah pertanyaan angket yang diberikan, yang diambil dari. (Ali et al., 2023)

NO	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya senang dengan pembelajaran hari ini.		
2	Dari pembelajaran hari ini saya termotivasi untuk berolahraga.		
3	Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu kemarin.		
4	Saya merasa kecewa apabila pembelajaran hari ini kosong.		
5	Saya ingin pembelajaran hari ini dilakukan lagi di minggu depan.		
6	Permainan yang diberikan sangat menarik.		
7	Saya paham tentang materi hari ini setelah melakukan aktifitas hari ini		
8	Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan.		
9	Saya akan menjaga tubuh menjadi bugar melalui aktivitas olahraga.		
10	Saya merasa lebih bugar setelah melakukan pembelajaran hari ini.		

### Analisis Data

Teknik analisis data dari angket yang dilakukan dengan menghitung persentase berdasarkan jawaban setiap peserta didik digunakan untuk menilai sejauh mana kesenangan mereka terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru. Data yang diperoleh kemudian dibahas dalam pembahasan sebagai referensi untuk mengevaluasi respons dan kepuasan peserta didik terhadap proses pembelajaran. Rumus analisis yang diberikan adalah

$$P \frac{F}{N} \times 100$$

Dalam rumus ini,

P = adalah persentase minat peserta didik terhadap pembelajaran,

F = adalah jumlah peserta didik yang memberikan jawaban yang menunjukkan minat terhadap pembelajaran (seperti "ya"), dan

N = adalah jumlah total peserta didik yang berpartisipasi dalam angket atau penelitian.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Angket Peserta Didik Siklus I

PERTANYAAN NO	JAWABAN YA		JAWABAN TIDAK	
	JUMLAH	%	JUMLAH	%
1	20	74,07	7	25,92
2	8	29,62	19	70,37
3	15	55,55	12	44,44
4	14	51,85	13	48,14
5	16	59,25	11	40,74
6	17	62,96	10	37,03
7	9	33,33	18	66,66
8	10	37,03	17	62,96
9	11	40,47	16	59,25
10	9	33,33	18	66,66
Rata-Rata	<b>48,34 %</b>		<b>52,21 %</b>	

Berdasarkan tabel yang ada, data diperoleh dari pengisian angket oleh 27 peserta didik setelah pembelajaran pada Siklus 1. Analisis hasil menunjukkan adanya variasi dalam respons peserta didik terhadap pertanyaan-pertanyaan angket. Respons "ya" diberikan oleh peserta didik dengan rata-rata persentase sebesar 48,34%, sedangkan respons "tidak" lebih mendominasi dengan rata-rata persentase sebesar 52,21%. Perbedaan persentase rata-rata antara kedua jenis respons ini hanya sekitar 3,87%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum sepenuhnya tertarik dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Tabel 2. Hasil Angket Peserta Didik Siklus II

PERTANYAAN NO	JAWABAN YA		JAWABAN TIDAK	
	JUMLAH	%	JUMLAH	%
1	24	88,88	3	11,11
2	20	74,07	7	25,92
3	22	81,48	5	18,51
4	19	70,37	8	29,62
5	23	85,18	4	14,81
6	17	62,96	6	22,22
7	15	55,55	12	44,44
8	20	74,07	7	25,92
9	19	70,37	8	29,62
10	14	51,85	13	48,14
Rata-Rata	<b>71,47 %</b>		<b>27,03%</b>	

Tabel di atas menunjukkan hasil pengambilan angket yang diisi oleh peserta didik sebanyak 27 peserta didik, angket ini diisi setelah pembelajaran siklus II dilakukan. berdasarkan tabel hasil di atas menunjukkan hasil jawaban "ya" lebih banyak dari pada jawaban "tidak", hasil ini juka menunjukkan peningkatan dari hasil pada siklus I. dengan hasil

rata-rata peserta didik yang menjawab “ya” sebesar 71,47% sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” sebesar 27,03. selisih rata-rata presentase sebesar 44,44%, hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta banyak yang berminat terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan setelah diberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran.

Perbedaan dari presentase rata-rata dari siklus I yang belum diberikan permainan tradisional dengan presentase rata-rata siklus II yang telah menerapkan permainan tradisional dalam proses pembelajaran, ,menunjukkan perubahan yang positif dalam minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang telah diimplementasikan pada topic II. hal ini menunjukkan ketika proses pembelajaran diberikan pengenalan unsur-unsur menarik salah satunya permainan tradisional akan membuat motivasi belajar peserta didik meningkat terhadap pembelajaran tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa rancangan pembelajaran yang lebih inovatif dengan pendekatan melibatkan interaksi langsung pada peserta didik dengan kegiatan fisik dapat meningkatkan minat serta motivasi peserta didik terhadap pembelajaran. perubahan pada siklus II menunjukkan keberhasilan dalam menciptakan suasana pembelajaran yang lebih positif dan berinteraksi.

Berdasarkan dari hasil siklus I, dimana rata-rata motivasi belajar siswa mencapai 48,34% kemudian pada siklus II 71,47%. hasil tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan pada motivasi belajar peserta didik, ditunjukkan dengan angka pencapaian 23,13%. oleh karena itu berdasarkan penelitian ini tidak hanya mendukung penelitian (Yustiyati, 2024), tetapi menguatkan kepastian bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan unsur permainan memiliki potensi yang besar dalam membangun motivasi peserta didik. Mengingat permainan tradisional tidak hanya menawarkan kesenangan, tetapi juga mengandung nilai-nilai budaya. Selain itu, permainan ini dapat melatih kemampuan berpikir anak dan meningkatkan minat belajar peserta didik (Pratiwi & Heni, 2020).

Apalagi dalam penelitian yang membahas pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pendidikan kebugaran jasmani, penelitian tersebut juga menguatkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran dengan permainan lebih efektif dalam pembelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Wijanarko et al., 2024).

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan secara signifikan meningkatkan motivasi belajar siswa pada siswa kelas 4 SDN Pakis 1 Surabaya. Peningkatan motivasi dari 48,34% pada siklus I menjadi 71,47% pada siklus II menandakan bahwa strategi pembelajaran yang melibatkan unsur permainan efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih positif. Selain itu, pendekatan ini tidak hanya membuat pembelajaran lebih menyenangkan tetapi juga memperkuat nilai-nilai budaya dan kemampuan berpikir siswa.

#### 5. SARAN

1. **Penerapan Permainan Tradisional:** Disarankan agar guru secara rutin mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran untuk menjaga dan meningkatkan motivasi siswa.
2. **Variasi Metode Pembelajaran:** Guru perlu mempertimbangkan variasi metode pembelajaran yang lebih inovatif dan interaktif agar siswa tetap tertarik dan terlibat aktif dalam proses belajar.
3. **Penelitian Lanjutan:** Diharapkan penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi berbagai jenis permainan tradisional lainnya dan dampaknya terhadap aspek pembelajaran yang berbeda, termasuk keterampilan sosial dan kerja sama tim.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adan, S. I. a. (2023). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *PIJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(2), 76–86. <http://pijar.saepublisher.com/index.php/jpp/article/view/17/16>

Ali, M., Ilmu Keolahragaan, M., Negeri Makassar, U., Gunungsari Baru Jl Pettarani Makassar, K. A., Makassar, K., & Selatan, S. (2023). Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui ice breaking dalam pembelajaran PJOK. *Global Journal Sport Science*, 1(April), 368–374. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Here is the list reformatted in APA style without numbering:

Lioni, A., & Heri, R. (2015). Perancangan buku 12 permainan tradisional anak Indonesia. *Inosains Jurnal*, 10(1), 1–17.

Mulyana, & Lengkana. Permainan tradisional. Google Scholar. <https://rb.gy/txm137>



- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia dalam membentuk keterampilan era abad 21. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(3), 437–452.
- Pratiwi, J. W., & Heni, P. (2020). Eksplorasi etnomatematika pada permainan tradisional kelereng. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 5(2), 1–12. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jpmr/article/view/11405>
- Ramadhani, D. A., & Muhroji, M. (2022). Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4855–4861. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2960>
- Ricky, Z. (2015). Profesionalisme guru pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Sport Science*, 23(28), 1–15. <http://repository.unp.ac.id/16172/1/SPORT-28.pdf>
- Sau, R. a, Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2022). Permainan tradisional hadang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas V SD. *Jurnal Sport & Science*, 45(4)(2), 29–36. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/92>
- Subekti, N., Juhrocin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran dan motivasi belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.38560>
- Suharsimi Arikunto. Penelitian tindakan kelas. Google Scholar. <https://rb.gy/hy9vla>
- Supriani, Y., Ulfah, U., & Arifudin, O. (2020). Upaya meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://ojs-steialamar.org/index.php/JAA/article/view/90>
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9.
- Wijanarko, B., Sw, H. M., Dion, M., Budianto, R., & Bk, D. A. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui permainan tradisional kelas VIII B SMP N 2 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Kebugaran Jasmani*, 1(1), 40–52.
- Yustiyati, S. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 25–33.