

PENGARUH PEMANASAN MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK

Garzena Sisilya Kusuma Wardany*, Sasminta Christina Yuli Hartati

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*garzenawardany16060464135@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemanasan melalui permainan tradisional terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada kelas XI MAN 1 Gresik. Metode pada penelitian ini yaitu menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan *pre-test* dan *post-test* desain. Pengumpulan data dilakukan melalui *google form* angket motivasi. Populasi penelitian ini siswa kelas XI MAN 1 Gresik dengan sampel sebanyak 80 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *sample random sampling*. Teknik analisis data menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* dengan formula hasil *mean pretest-posttest* (nilai *mean pretest* sebesar 181,75 dan nilai *mean post-test* sebesar 176,8 jadi dari hasil menunjukkan nilai *mean pre-test* lebih tinggi daripada *post-test*. Hasil uji normalitas Smir-nov dengan nilai *pre-test* $0,617 > 0,05$ dan *post-test* $0,451 > 0,05$ yang menunjukkan nilai tersebut berdistribusi normal, hasil uji homogenitas dengan nilai *sig pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil $0,301 > 0,05$ yang menunjukkan bersifat homogen dan hasil uji T Uji. Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa, tidak terdapat pengaruh pemanasan melalui permainan tradisional terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas XI MAN 1 Gresik *sig.* $0,451 > 0,05$ atau H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi kesimpulan dari hasil treatment yang diberikan dapat diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh pemanasan melalui permainan tradisional terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas XI MAN 1 Gresik.

Kata kunci: permainan tradisional; motivasi; PJOK

Abstract

The purpose of this study is to find out the influence of warming through traditional games on students' motivation in following the learning of Physical Education, Sports and Health in class XI MAN 1 Gresik. The method in this study is to use a type of pseudo experiment research (*quasi experiment*) with quantitative approach and use *pre-test* and *post-test* design. Data collection is done through google motivation questionnaire form. Research population this grade XI MAN 1 Gresik students with a sample of 80 students taken using sample random sampling techniques. Data analysis techniques using *Statistical Product and Service Solutions* with a formula of mean *pretest-posttest* results (*pretest* mean value of 181.75 and *post-test* mean value of 176.8 so from the results showed a higher *pre-test* mean value than *post-test*. Smirnov normality test result with *pre-test* value $0.617 > 0.05$ and *post-test* $0.451 > 0.05$ which indicates the value is normally distributed, homogeneity test result with *pre-test sig* value and *post-test* result obtained $0.301 > 0.05$ which shows homogeneous and T Test. From the calculation results it can be known that, there is no influence of warming through traditional games on students' motivation in following the learning of Physical Education, Sports and Health in students of grade XI MAN 1 Gresik *sig.* $0.451 > 0.05$ or H_a accepted and H_0 rejected. So the conclusion of the treatment results given can be known that there is no influence of warming through traditional games on the motivation of students in following the learning of Physical Education, Sports and Health in students of grade XI MAN 1 Gresik.

Keywords: traditional games; motivation; physical education, sport and health

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (Pendidikbud Nomor 22 Tahun 2016) tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa pendidikan Nasional menurut Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, memiliki tujuan tersendiri yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan mencetak karakter dan budaya bangsa yang berkualitas demi untuk mencerdaskan kehidupan negara, memiliki tujuan untuk meningkatkan kapasitas peserta didik agar menjadi insan yang memiliki iman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, bugar, berilmu, pandai berinteraksi, kreatif, mampu berdiri sendiri dan menjadi masyarakat yang demokratis dan memiliki tanggung jawab.

Pendidikan yang mampu mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik seseorang dan di dalamnya memiliki aspek menyeluruh untuk kebutuhan fisik yang dibutuhkan seseorang dalam pembiasaan pola hidup sehat dan bugar yang berpengaruh pada kualitas fisik dan psikis yaitu pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Melalui PJOK diharapkan dapat memberikan ilmu yang bermakna bagi peserta didik. PJOK yang dilakukan di sekolah merupakan sarat dengan muatan keterampilan hidup (*soft skill*) yang akan mengantarkan peserta didik pada pembentukan karakter mereka. Namun, dalam penerapannya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) masih belum berjalan secara efisien sesuai dengan harapan. Dalam suatu pembelajaran, salah satunya pendidikan jasmani tidak hanya terpusat pada guru, namun juga pada siswa. Perlu adanya penyesuaian arah pendidikan yang sesuai dengan pertumbuhan anak, isi dan urusan modul serta metode penyampaian agar menarik dan mengasyikkan. Target pembelajaran diperuntukkan bukan hanya meningkatkan keahlian motorik, namun pada pertumbuhan individu anak seutuhnya. Pendidik khususnya guru PJOK perlu memahami konsep dasar pendidikan jasmani dan model pendidikan jasmani yang efektif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara terstruktur. Selanjutnya, Kristiyandaru (2010:33) meyakini bahwa, pendidikan jasmani merupakan bagian dari pembelajaran yang mengutamakan kegiatan

jasmani serta pembinaan hidup sehat guna perkembangan serta pertumbuhan jasmani, psikologis serta sosial.

Dalam pelaksanaan pembelajaran guru mempunyai peran penting untuk membuat siswa lebih termotivasi dan aktif untuk mengikuti pembelajaran. Menurut Hendri, dkk. (2020: 36) motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan suatu tindakan dalam mencapai tujuan yang dikehendaknya. Motivasi yang terdapat dalam diri akan memacu semangat yang besar untuk mempelajari segala mata pelajaran yang terdapat di sekolah. Tidak hanya untuk meningkatkan motivasi siswa, ada sebagian yang harus dicermati untuk meningkatkan hasil belajar siswa yaitu dari semacam media, fasilitas sarana prasarana serta metode pembelajaran yang digunakan.

Awang, *et. al.* (2013: 205) mengungkapkan bahwa prestasi akademik siswa memiliki hubungan yang erat dengan motivasi mereka di sekolah. Selanjutnya dijelaskan Atta, (2012: 428) yang menyatakan bahwa, siswa yang sering gagal dalam catatan akademiknya akan memiliki motivasi yang rendah, gelisah, tidak pasti dan memiliki perilaku yang tidak dapat diprediksi. Peserta didik tidak bisa fokus selama pembelajaran berlangsung dan cenderung tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik yang diberikan guru.

Kreativitas guru dalam proses pembelajaran sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran contohnya memasukkan permainan tradisional itu dirasa bisa meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Ada banyak macam bentuk permainan tradisional yang bisa dimasukkan dalam pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran seperti permainan boi-boian, lempar-tangkap bola dan angka ganjil genap. Permainan tersebut merupakan permainan tradisional yang mengharuskan siswa untuk bergerak dengan kecepatan, kelincihan dan melatih konsentrasi siswa. Permainan tradisional merupakan permainan yang dicoba dengan suka rela serta memunculkan kesenangan bagi pemainnya, serta peraturan permainan yang dijalankan bersumber pada tradisi turun-temurun (Marzoan, Hamidi, 2017:46). Menurut Hartati, dkk., (2013: 32) manfaat permainan tradisional sebagai berikut; a) Untuk meningkatkan nilai tubuh (kesehatan), anak harus berlari, melompat, melompat, berpegangan, menggendong, mendorong dan menarik saat bermain. Semua aktivitas tersebut secara tidak sengaja berusaha membuat otot anak menjadi lebih kuat. Anak yang melakukan aktivitas bermain secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama merupakan peluang yang baik untuk meningkatkan energi ketahanan otot; b) Melalui aktivitas bermain

untuk meningkatkan nilai psikologisnya, anak belajar mengenal haknya dan menghormati hak orang lain. Oleh karena itu, dalam pembagian permainan, guru PJOK berkewajiban untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki kesempatan untuk meningkatkan potensinya; c) Dalam bermain, anak ingin belajar memberi dan menerima, sehingga meningkatkan nilai sosial. Mereka belajar mengenali kekuatan lawan mereka, belajar mengenali kekurangan mereka sendiri, dan belajar memperlakukan lawan mereka seperti teman. Suasana demikian sangat bermanfaat untuk anak dalam mengalami kehidupan di masa depan. Suasana konfrontasi dengan kelompok diharapkan mampu mendorong munculnya persatuan, kebersamaan, tanggung jawab baik pada kelompok ataupun anggotanya.

Alcuizar (2019: 69) berpendapat bahwa, olahraga dan permainan tradisional adalah intervensi yang relevan secara budaya dari dalam diri anak-anak serta dapat mempersepsikan bahwa olahraga dan permainan dapat meningkatkan kesadaran akan budaya dan peningkatan aktivitas fisik. Olahraga dan permainan tradisional juga mengajarkan anak-anak untuk bekerjasama tim dan menjadi seseorang yang jujur dalam melakukan permainan.

Berdasarkan penelitian Yudiwinata (2014) bahwa permainan tradisional merupakan hasil dari budaya pada zaman dahulu yang membuat anak-anak gembira dan memiliki pengaruh yang positif untuk perkembangan anak-anak. Permainan tradisional sudah ada sejak zaman nenek moyang dulu, permainan tersebut tidak mengeluarkan biaya bahkan untuk memainkannya sangat mudah sekali. Namun, pada saat anak-anak bermain tidak harus sesuai dengan aturan yang telah dibuat, akan tetapi dengan permainan tradisional anak-anak dapat merubah aturan, sarana dan prasana ataupun lapangan yang digunakan untuk bermain. Istilah bermain memang sangatlah dekat dengan kehidupan anak-anak bahkan orang dewasa sampai lanjut usiapun masih melakukan bermain, bermain juga dapat membuat anak untuk mengembangkan kreativitas dan menemukan hal baru di lingkungan sekitarnya. Selain itu, permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan secara suka rela serta memunculkan kesenangan untuk pemainnya, serta tunduk pada aturan main yang berdasarkan tradisi turun-temurun serta diatur oleh peraturan permainan yang dijalankan bersumber pada tradisi turun temurun. Permainan tradisional merupakan hasil dari budaya pada zaman dahulu yang dapat membuat anak-anak gembira dan memiliki pengaruh yang bermanfaat untuk perkembangan anak-anak (Marzoan, 2017:46).

Berdasarkan wawancara pada hari Senin, tanggal 16 November 2020 kepada salah satu guru PJOK di MAN 1 Gresik yaitu Bapak Raditya Dian Permana, S.Or. Beliau mengatakan bahwa, pada saat melakukan pembelajaran PJOK belum pernah memberikan pemanasan melalui permainan tradisional karena jam pelajaran olahraga tersita untuk ganti baju sehingga jamnya berkurang dan mepet. Akibatnya, banyak peserta didik yang merasa jenuh dan kurang aktif bergerak saat mengikuti pembelajaran karena bersifat monoton (kurang menarik).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, kreativitas guru PJOK dalam memotivasi peserta didik melalui permainan tradisional diharapkan dapat menjadi solusi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan metode kuantitatif. Penelitian eksperimen memiliki 4 ciri yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi dan ukuran keberhasilan. Jika penelitian eksperimen tidak memenuhi keempat ciri tersebut terutama dalam hal randomisasi dan mekanisme kontrol, maka penelitian itu disebut penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*) (Maksum, 2018: 81). Penelitian eksperimen semu dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap karakteristik subjek yang diteliti. Pada eksperimen semu tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *pre-test and post-test design*.

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI MAN 1 Gresik yang berjumlah 100 siswa. Teknik pengambilan sampel memakai *simple random sampling* sehingga jumlah sampel yang diambil sebanyak 80 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket skala *likert* motivasi belajar PJOK yang diadopsi dari penelitian Ayyubi (2017) dengan penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi Siswa Kelas VIII SMPN 1 Porong)” yang telah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas dengan hasil uji validitas 0.2015 – 0.6269 dan uji realibilitas 0.9099.

Angket tersebut dikirim ke guru PJOK yang kemudian disebarkan ke siswa pada saat jam mata pelajaran melalui *google form*. *Pre-test* dilakukan pada hari Senin, 16 November 2020. Kemudian siswa diberi materi mengenai permainan tradisional seperti, boi-boian, lempar-tangkap bola dan angka ganjil-genap. Ketiga materi tersebut dilakukan secara daring oleh peneliti seijin guru PJOK. Hal ini karena, pada saat itu sudah

memasuki masa pandemi Covid-19. Siswa diberi materi tersebut setiap seminggu sekali, pada hari Kamis (tanggal 19, 26 November 2020 dan 3, 10, Desember 2020) sehingga berjumlah 4x pertemuan. Kemudian pada hari Kamis, 17 Desember 2020 dilakukannya *post-test* yang dibantu guru PJOK untuk menyebar angket. Untuk materi selebihnya yang sesuai dengan RPP guru, peneliti tidak ikut andil dalam hal tersebut.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS dengan mencari nilai *mean*, standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Mean Pre-test dan Post-test

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	SD
<i>Pre-test</i>	80	112	230	181.75	23.6
<i>Post-test</i>	80	133	230	176.8	22.6

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa, hasil perhitungan *pre-test* memperoleh nilai *mean* sebesar 181,75 sedangkan untuk hasil *post-test* memperoleh nilai *mean* sebesar 176,8. Hal ini berarti, nilai *mean pre-test* lebih tinggi dibandingkan nilai *mean post-test*.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0.617	Normal
<i>Post-test</i>	0.451	Normal

Berdasarkan tabel 2 mengenai hasil uji normalitas dapat dikatakan bahwa, hasil *pre-test* sebesar $0,617 > 0,05$ dan *post-test* sebesar $0,451 > 0,05$ artinya nilai tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Variabel	N	Sig.	Ket.
<i>Pre-test & Post-test</i>	80	0.301	Homogen

Berdasarkan tabel 3 di atas maka dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan *pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil $0.301 > 0.05$, sehingga dapat diartikan bahwa bersifat homogen.

Tabel 4 Hasil Uji T

Variabel	Mean	SD	T	Sig.
<i>Pre-test & Post-test</i>	4.95	30.76	1.439	0.154

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui nilai *significant* pada nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar $0.154 > 0.05$, maka dapat diartikan bahwa, H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh pemanasan melalui permainan tradisional terhadap motivasi siswa dalam

mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Penelitian ini diperoleh hasil bahwa tidak ada pengaruh pemanasan melalui permainan tradisional terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas XI MAN 1 Gresik. Dengan adanya situasi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, maka pembelajaran di setiap satuan pendidikan yang biasanya dilakukan di sekolah dialihkan di rumah, sehingga siswa hanya diberikan materi serta tugas-tugas yang dikirim melalui ponsel. Meskipun demikian, guru juga ikut berinteraksi dan berkomunikasi untuk membantu siswanya dalam mengerjakan tugas. Hal ini bertujuan untuk mengurangi rantai persebaran virus corona yang bisa merugikan umat manusia. Pada penelitian ini, peneliti memberi pengetahuan materi permainan tradisional secara daring atau *online*, sehingga hasil *post-test* yang diperoleh kurang maksimal karena peneliti tidak dapat bertatap muka secara langsung dengan siswa.

Pemanasan menggunakan permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK itu sangat dibutuhkan supaya motivasi siswa dalam belajar meningkat sehingga akan membuat hasil belajar siswa tercapai sesuai dengan harapan. Namun, hal ini harus dilakukan secara daring atau *online* karena adanya situasi pandemi Covid-19. Pembelajaran PJOK yang semula dilakukan di lapangan sekolah kini harus dilakukan di masing-masing rumah siswa secara daring. Dengan demikian, proses pembelajaran PJOK tidak dapat berjalan dengan lancar dan efektif karena guru dan siswa tidak dapat berinteraksi secara langsung melalui tatap muka. Maka dari itu, hasil yang diperoleh saat pemberian materi permainan tradisional secara *daring* kurang maksimal. Pada saat perlakuan secara *daring* peneliti kesulitan dalam mengontrol siswa. Hal ini karena jumlah siswa yang terlalu banyak, sarana prasarana, dan kesulitan akses internet membuat pembelajaran tidak berjalan secara efektif. Jika pembelajaran bisa dilakukan dengan langsung / tatap muka, maka dapat dipastikan bahwa pemanasan menggunakan permainan tradisional akan berjalan dengan efektif serta dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini diperkuat dengan penelitian Rahman (2019), bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK pada kelas VII SMP Negeri 1 Asembagus Situbondo. Menurut Cuizar (2019) tujuan olahraga dan permainan tradisional mengajarkan anak tentang kerja tim dan kejujuran pada saat melakukan permainan. Sedangkan

menurut Sahroni (2016) tujuan pelaksanaan permainan tradisional adalah untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa, oleh karena itu dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di PJOK tidak ada faktor pemicu dari orang lain, melainkan dari siswa itu sendiri. tujuan dari pemanasan berbasis permainan tradisional adalah a) anak-anak memiliki kreativitas tinggi, b) dapat menemukan hal baru di lingkungan sekitar, c) mengajarkan anak tentang kerja tim, sportivitas dan kejujuran. Permainan tradisional merupakan hasil dari budaya pada zaman dahulu, sehingga pemanasan berbasis permainan tradisional tidak membutuhkan biaya yang banyak dan kemampuan kinestetik.

Permainan tradisional harus dilestarikan dan tidak boleh dilupakan. Sebagian besar sosiologis dan konsep budaya memiliki hubungan dengan apa yang disebut identitas kolektif, yang terbentang dari lokal ke identitas nasional (Bucad, *et.al.*, 2019). Diketahui bahwa permainan sangat mendukung perkembangan fisik dan mental anak yang baik. Bermain dapat meningkatkan aktivitas fisik anak, termasuk aktivitas fisik, dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, serta mengembangkan keterampilan tumbuh kembang anak. Dengan demikian, dampak positif dari permainan dan aktivitas bermain dapat tercipta, sehingga dapat menumbuhkan karakter yang baik dalam diri anak. Rahmawati (2016) menjelaskan bahwa, permainan tradisional merupakan salah satu metode yang bisa dilakukan guru untuk mendukung proses pembelajaran, selain itu beberapa faktor juga dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa diantaranya ialah:

1. Peran guru

Peran guru dalam proses pembelajaran sangat penting. Guru yang kreatif, tegas dan disiplin serta memiliki jiwa humoris mampu membuat siswa tenang dan nyaman serta dapat membangkitkan motivasi siswa.

2. Ketertarikan terhadap materi

Siswa yang memiliki kemampuan lebih terhadap materi yang disampaikan guru akan lebih senang, semangat dan termotivasi dalam menjalankannya.

3. Lingkungan teman

Hubungan yang baik antar teman akan meningkatkan motivasi siswa. Jika teman membawa pengaruh buruk, maka siswa akan memiliki sikap mengabaikan terhadap materi yang diberikan guru, sehingga timbul perilaku yang menyimpang. Begitupun sebaliknya, jika teman membawa pengaruh baik, maka akan timbul motivasi yang baik sehingga dapat menambah wawasan siswa.

4. Adanya cita-cita dan aspirasi

Dengan adanya cita-cita atau keinginan yang kuat dari siswa, maka akan membuat siswa menjadi semangat

belajar dan termotivasi supaya masa depannya kelak menjadi sukses.

5. Kondisi siswa

Kondisi jasmani dan rohani siswa yang baik membuat konsentrasi belajar siswa menjadi lebih fokus, sebaliknya jika siswa merasa tidak bergairah karena kondisi fisik atau mental dapat menurunkan motivasi belajar siswa.

PENUTUP

Simpulan

Menurut hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa:

Tidak ada pengaruh pemanasan melalui permainan tradisional terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas XI MAN 1 Gresik, karena nilai signifikan menunjukkan hasil $0.451 > 0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan terkait dengan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya mengupayakan untuk memberikan fasilitas yang lebih baik dan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman demi menunjang kegiatan proses pembelajaran PJOK, sehingga motivasi siswa belajar akan meningkat.

2. Bagi Guru

Mempersiapkan metode pembelajaran PJOK yang sesuai dengan semangat siswa agar tidak merasa bosan dalam pembelajaran, salah satunya dengan menggunakan berbagai macam variasi permainan untuk pemanasan sebelum masuk pada materi.

3. Bagi Siswa

Lebih meningkatkan konsentrasi dan motivasi pada saat proses pembelajaran serta memperhatikan guru dalam menyampaikan materi agar materi dapat terserap dengan baik.

4. Bagi Peneliti

Agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan lebih mengembangkan variabelnya yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Alcuizar, R. M. (2019). Traditional Sports & Games : Promoting Physical Activity And Cultural Connectedness Among Indigenous People. *Proceedings of ACPEs 2019 International*

Conference on Physical Education, Sport, and Health. 68-73.

- Atta, M. A. & Jamil, A. (2012). Effects of Motivation and Parental Influence on the Educational Attainments of Students at Secondary Level. *Academic Research International.* 2(3): 427-431.
- Awang, M. M. Ahmad, A. R., & Ali, M. M. (2013). Professional Teachers' Strategies for Promoting Positive Behaviour in Schools. *Asian Social Science.* 9(12): 205-211.
- Ayyubi, S. A. (2017). Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan, Olahraga dan Kesehatan.* 5(3): 633-639.
- Bucad, R. G. P., Ferraris, R., Cudal, C. C., Maghanoy, V. S., Alcuizar, R. M., & Ompoc, H. S. (2019). Connecting Higaonon Culture Through Traditional Indigenous Games. *Proceedings of ACPEs 2019 International Conference on Physical Education, Sport, and Health.* 74-77.
- Hartati, SCY, Priambodo, A & Kristiyandaru, A. (2013). *Permainan Kecil.* Malang: Wineka Media.
- Hendri, Gus. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot.* 2(1): 171-181.
- Kristiyandaru, A. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.* Surabaya: Unesa University Press.
- Marzoan, M & Hamidi, H. (2017). Permainan Tradisional Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Meningkatkan Kompetensi Sosial Siswa, STKIP Hamzar Lombok Utara. *Jurnal An-Nafs. Kajian Penekitian Psikologi.* 2(1): 62-82.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Rahman, D. F. (2019). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* 7(3): 515-518.
- Rahmawati, R. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA N 1 Piyungan Pada Mata Pelajaran Ekonomi Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi.* 5(4): 326-336.
- Sahroni, B. (2016). Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Pada Siswa Kelas XI SMAN Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo). *Jurnal Pendidikan, Olahraga dan Kesehatan.* 4(3): 674-678.
- Yudiwinata, H. P. (2014). Permainan Tradisional Dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Paradigma.* 2(3): 1-5.