

Pemberian Motivasi Belajar PJOK Melalui Model Permainan Fundamental Tournament

Resty Gustiawati¹, Bido Febrian Rahmat Khairul Suriyat², Andreas Ritonga³, Amelia Putri Sapitri⁴, Adit Maulana⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Singaperbangsa Karawang

email: resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id¹, bidosuriyat@gmail.com², ritongaandreas30@gmail.com³, ameliaputrisapitri889@gmail.com⁴, aditzz08@gmail.com⁵

Info Artikel :

Diterima :

27 -05-2024

Disetujui :

12-06-2024

Dipublikasikan :

22-07-2024

ABSTRAK

Masalah dalam pengabdian ini adalah pemberian motivasi kepada siswa dalam pembelajaran PJOK (Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan) agar tidak terjadi kurangnya motivasi atau semangat dalam melakukan pembelajaran. Kurangnya motivasi ini biasa disebabkan oleh kecanduan bermain gadget atau game online pada peserta didik serta kekurangmampuan siswa dalam membagi waktu belajar dan bermain. Tujuan diadakannya pengabdian ini adalah untuk memberikan motivasi kepada peserta didik sehingga lebih meningkatkan semangatnya dalam belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maupun pembelajaran mata pelajaran lainnya. Pemberian motivasi belajar ini dilakukan dengan metode permainan fundamental tournament sehingga peserta didik jadi lebih termotivasi dalam melakukan pembelajaran dan menumbuhkan sikap – sikap yang positif seperti kerjasama, mental yang baik, sportifitas tinggi, dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengikuti tournament yang sebenarnya.

Kata Kunci: Motivasi, PJOK, Peserta didik, Siswa, Pembelajaran.

ABSTRACT

The problem in this service is providing motivation to students in learning PJOK (Physical Education, Sports and Health) so that there is no lack of motivation or enthusiasm in learning. This lack of motivation is usually caused by addiction to playing gadgets or online games in students and students' inability to divide learning and playing time. The purpose of this service is to provide motivation to students so as to increase their enthusiasm in learning physical education sports and health subjects and learning other subjects. Providing motivation for learning is done with the fundamental tournament game method so that students become more motivated in learning and foster positive attitudes such as cooperation, good mentality, high sportsmanship, and improve the ability of students to participate in actual tournaments.

Keywords: Motivation, PJOK, Students, Learning.



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Sabajaya Publisher. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (BP, 2022). Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan; proses, cara dan pembuatan mendidik. (Tysara, 2023). Dengan demikian Pendidikan adalah suatu kegiatan pembelajaran guna mendukung proses pendewasaan seseorang atau peserta didik sehingga menjadi seseorang yang memiliki karakter.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam olahraga serta faktor kesehatan yang mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar

olahraga dan sadar kesehatan menurut sari dalam (Hendri, 2020). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. (Sudarsinah, 2021). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan PJOK adalah mata pelajaran yang membuat peserta didik bergerak atau berolahraga guna memenuhi kebutuhan geraknya.

Motivasi adalah sebuah dorongan yang mempengaruhi seseorang guna mendapatkan apa yang mereka inginkan atau apa yang mereka tuju sebagai seorang individu. Dalam belajar motivasi sangatlah berpengaruh karena peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dalam pembelajaran akan semangat dalam mengikuti proses belajar mengajar didalam kelas dengan baik.

Permainan fundamental tournament adalah metode belajar yang mendukung peserta didik untuk bekerja sama (team atau kelompok), serta melatih peserta didik mampu berkompetisi antar kelompok. Permainan fundamental juga dapat meningkatkan motivasi, mental, kerjasama, sportifitas dan kemampuan peserta didik dalam mengikuti tournament yang sebenarnya.

Tujuan dan manfaat dilakukannya pengabdian ini yaitu memberikan motivasi kepada peserta didik melalui model permainan fundamental tournament pada pembelajaran PJOK. Dengan demikian manfaat dari pengabdian ini yaitu termotivasinya para peserta didik ketika melakukan pembelajaran PJOK maupun pembelajaran – pembelajaran lainnya yang dilaksanakan oleh sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian dilakukan dengan metode observasi yang dilakukan bertempat SMPN 5 Karawang. Dilakukan kepada 2 kelas yaitu kelas 7A dan kelas 7B dengan siswa pada kelas 7A berjumlah 33 siswa, sedangkan kelas 7B berjumlah 38 siswa. Kegiatan ini dibagi menjadi 2 sesi kelas 7A sesi pertama dan kelas 7B sesi 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan yang dilakukan dengan metode observasi yang dilakukan bertempat SMPN 5 Karawang. Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan – tahapan yaitu kegiatan perencanaan, kegiatan pelaksanaan dan kegiatan evaluasi.

1. Kegiatan Perencanaan

Perencanaan adalah suatu proses dalam manajemen yang melibatkan penetapan tujuan, pengumpulan informasi, analisis informasi, dan pengambilan keputusan mengenai tindakan yang harus diambil untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.



Gambar 1 Perencanaan, perencanaan tentang pengabdian yang akan dilakukan

Perencanaan dilakukan untuk membahas perencanaan apa saja materi yang akan disampaikan kepada siswa kelas 7A dan 7B SMPN 5 Karawang. Disini juga membahas bagaimana cara kita menyampaikan materi kepada siswa kelas 7A dan 7B SMPN 5 Karawang serta membahas perizinan guna mendukung kegiatan pelaksanaan.

2. kegiatan Pelaksanaan

Setelah melakukan perencanaan dengan cukup siap, lalu melakukan kegiatan pelaksanaan dengan metode observasi. Observasi yang dilakukan terdapat 3 pembahasan materi utama berupa pemanasan, permainan fundamental tournament dan cooling down.

(1) Pemanasan

pemanasan dilakukan dengan 2 kali pemanasan yaitu pemanasan statis dan pemanasan dinamis. Pemanasan Statis : Persiapan awal sebelum aktivitas fisik dimulai, umumnya melibatkan gerakan statis dan stretching Ini mungkin mencakup latihan-latihan yang dilakukan tanpa gerakan aktif untuk mempersiapkan otot dan sendi sebelum aktivitas fisik yang lebih intensi, Pemanasan Dinamis : Berbeda dengan pemanasan statis, pemanasan dinamis melibatkan gerakan aktif seperti jogging ringan, skipping, atau gerakan mobilitas untuk meningkatkan denyut jantung dan suhu tubuh secara bertahap.



Gambar 2 Pemanasan, pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga

Setelah kegiatan pemanasan dilakukan dengan baik dan benar, selanjutnya siswa akan diarahkan untuk masuk ke materi inti yaitu permainan fundamental tournament.

(2) Permainan fundamental tournament

Permainan fundamental tournament merupakan metode Pendidikan yang mudah diterapkan, melibatkan seluruh individu tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran anak sebagai tutor sebaya, mengandung unsur permainan dan penghargaan. Permainan fundamental tournament yang diterapkan kepada siswa terdapat 5 permainan fundamental tournament seperti permainan plane cloud tournament, permainan keeping tournament, permainan lempar tangkap bola, permainan bola beracun dan permainan estafet bola.

a) plane cloud tournament



Gambar 3 Materi, pelaksanaan permainan plane cloud tournament

Permainan plane cloud tournament ini termasuk kedalam materi keseimbangan yang mencakup konsep-konsep yang berkaitan dengan keseimbangan tubuh, atau dalam konteks psikologi, keseimbangan emosi atau keseimbangan kehidupan baik secara fisik maupun mental.

b) keeping tournament



Gambar 4 Materi, pelaksanaan permainan keeping tournament

Keeping tournament ini melibatkan strategi pembelajaran kooperatif dimana siswa bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan bersama, sering kali melalui serangkaian permainan dan aktivitas. Tujuannya adalah untuk mendorong kerja sama tim, pemecahan masalah, dan pembelajaran aktif sekaligus meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa.

c) lempar tangkap bola



Gambar 5 Materi, pelaksanaan permainan lempar tangkap bola

Lempar Tangkap Bola adalah permainan yang melibatkan melempar dan menangkap bola secara bergantian. Permainan ini sangat populer di kalangan anak-anak dan memiliki beberapa manfaat yang signifikan untuk perkembangan motorik dan keterampilan koordinasi.

d) Bola beracun



Gambar 6 Materi, pelaksanaan permainan bola beracun

Bola beracun merupakan Permainan yang melibatkan melempar bola ke bawah lutut siswa lain, yang menjadi penjaga. Siswa yang terkena lemparan menjadi penjaga berikutnya. Permainan ini memiliki beberapa manfaat, seperti meningkatkan koordinasi, keterampilan gerak, dan keterampilan strategi.

e) estafet bola



Gambar 7 Materi, pelaksanaan permainan estafet bola

Estafet bola adalah permainan yang dikembangkan berdasarkan lari estafet. Permainan ini dilakukan secara kelompok untuk anak-anak. Pada permainan ini, anak-anak juga mengajarkan bagaimana cara bermain estafet bola yang benar. Estafet bola dimainkan dengan menggunakan bola agar dapat dipindahkan dari satu orang ke orang lain.

(3) Pendinginan

Pendinginan setelah olahraga adalah fase yang sangat penting dalam berolahraga. Fase ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan. Manfaatnya tidak hanya mencegah cedera, tetapi juga dapat mengurangi rasa sakit, meningkatkan jarak gerak otot, dan mencegah stres.



Gambar 8 Cooling Down, siswa melakukan cooling down setelah berolahraga

(4) Foto Bersama

Foto Bersama yang kami lakukan oleh siswa untuk berbagi pengalaman dan memahami cara berpikir yang berbeda. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan kesadaran, keterampilan sosial, keselamatan, kreativitas, motivasi, kesadaran budaya, keselamatan fisik, keselamatan mental, keselamatan emosional, dan keselamatan spiritual. Foto bersama juga dapat meningkatkan koneksi, dan kesadaran di antara teman-teman siswa-siswi.



Gambar 9 Foto bersama, foto bersama guru dan siswa SMPN 5

3. Kegiatan Evaluasi

Permainan fundamental tournament: terdapat 5 permainan fundamental tournament yang disampaikan seperti permainan plane cloud tournament, permainan keeping tournament, permainan lempar tangkap bola, permainan bola beracun dan permainan estafet bola. Permainan plane cloud tournament dan permainan keeping tournament ini termasuk kedalam materi keseimbangan yang mencakup konsep-konsep yang berkaitan dengan keseimbangan tubuh, atau dalam konteks psikologi, keseimbangan emosi atau keseimbangan kehidupan baik secara fisik maupun mental, Sedangkan permainan lempar tangkap bola, permainan bola beracun dan permainan estafet bola ini termasuk kedalam jenis permainan atau aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi, keterampilan motorik, dan interaksi antar peserta. Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik dan juga melatih kemampuan peserta didik berkomunikasi satu dengan yang lainnya, (3) Cooling Down : Tahapan akhir dari sesi latihan atau aktivitas fisik, yang melibatkan gerakan atau latihan ringan untuk membantu tubuh kembali ke kondisi normal setelah aktivitas yang intens. Ini membantu mencegah cedera dan mengurangi risiko kelelahan otot, (4) Evaluasi : Penilaian akhir kegiatan yang kami lakukan pada proses pembelajaran di dalam kelas dan di lapangan. Evaluasi ini juga dapat mengetahui proses pembelajaran yang sudah dilakukan yaitu memberikan motivasi belajar dalam mata pelajaran PJOK melalui model permainan fundamental tournament bisa memudahkan siswa memahami materi pelajaran.

Dari fungsi evaluasi ini juga, dapat mengetahui kekurangan, dan dapat membenahi strategi pembelajaran sebelumnya serta menentukan pendekatan apa yang dapat dilakukan dalam proses pembelajaran selanjutnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan jurnal yang menyangkut pada pemberian motivasi belajar dalam mata pelajaran PJOK melalui model permainan fundamental tournament membawa dampak positif dalam pembahasan pemanasan statis, pemanasan dinamis, materi permainan fundamental tournament, dan pendinginan. Metode pembelajaran ini membuat siswa yang awalnya kurang bersemangat melakukan pembelajaran PJOK menjadi sangat bersemangat karena meningkatkannya motivasi siswa dalam partisipasi pembelajaran PJOK di sekolah setelah pemberian motivasi melalui model permainan fundamental tournament. Sehingga mereka paham tentang konsep-konsep permainan tersebut, dan tidak lupa juga fungsi kegiatan yang kami lakukan merupakan dorongan agar si anak tetap aktif dan semangat dalam melakukan aktivitas dalam motivasi pembelajaran tersebut, dan tidak lupa juga kami melakukan sesi foto bersama agar saling mengenal dan memberikan beberapa hadiah agar si anak tetap semangat dalam

mengikuti kegiatan tersebut, serta meningkatkan kemampuan motorik mereka dalam melaksanakan kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- BP, A. R. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur - unsur pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa*, 2-3.
- Fahrudin. (2022). *Model Pembelajaran Fundamental Tournament*. Jakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Hendri, G. (2020). Motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Patriot*, Volume 2, 171.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi anak usia sekolah dasar. *Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, Volume 3, 2.
- Tysara, L. (2023, Juni 28). *Pengertian Pendidikan, Pahami Tujuannya Menurut Undang-Undang*. Retrieved from liputan6.com: <https://www.liputan6.com/hot/read/5310230/pengertian-pendidikan-pahami-tujuannya-menurut-undang-undang?page=3>