

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang berkaitan dengan kebugaran jasmani baik di SD, SMP, maupun SMA. Kljajević (2022) menyatakan bahwa program pendidikan jasmani yang berkualitas dapat membantu dalam memelihara kondisi tubuh yang sudah positif dan lebih meningkatkan aktivitas jasmani. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga merupakan komponen penting dalam kurikulum pendidikan. Kurikulum Merdeka, dengan visi yang inklusif, semakin menegaskan pentingnya komponen ini. Perubahan pada kurikulum tentu berdampak pada cara guru menyajikan materi dan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan Kurikulum Merdeka, diharapkan siswa tidak hanya sekadar aktif bergerak, tetapi juga memahami konsep kesehatan dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat (Mukhofi, 2023).

Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan penting dalam membentuk karakter peserta didik melalui pengembangan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Dengan aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan, peserta didik dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional peserta didik, sehingga menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif. Melalui penerapan program pendidikan jasmani yang tepat, peserta didik juga diajarkan pentingnya gaya hidup aktif sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari untuk mempertahankan kebugaran jasmani secara berkelanjutan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Rodriguez et al., 2020). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik (Wickramarachchi et al., 2023).

Kebugaran Jasmani sangat diperlukan bagi peserta didik dalam melakukan aktivitas sehari-hari salah satunya mengikuti pembelajaran di sekolah dengan

maksimal (Haible et al., 2020). Namun, kebugaran jasmani menjadi masalah bagi manusia khususnya anak usia 10-12 tahun antara lain : kegemukan, cepat lelah fleksibilitas, daya tahan otot dan postur tubuh (Kidokoro et al., 2022). Hal tersebut terjadi karena pada usia 10-12 tahun, anak berada dalam fase pertumbuhan yang signifikan, tetapi sering kali kurang mendapatkan aktivitas fisik yang memadai. Pola hidup yang cenderung pasif, seperti terlalu banyak waktu untuk bermain gadget atau menonton televisi, dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani.

Pola makan yang tidak seimbang, dengan konsumsi tinggi gula dan lemak, turut berkontribusi pada masalah kegemukan dan menurunnya daya tahan tubuh. Kurangnya aktivitas fisik juga menghambat perkembangan fleksibilitas, daya tahan otot, dan postur tubuh yang ideal. Situasi ini semakin diperburuk oleh pembatasan aktivitas fisik dan perubahan pola hidup selama pandemi COVID-19, yang memberikan dampak signifikan terhadap kebiasaan sehari-hari anak-anak.

Pandemi COVID-19 yang menyebabkan peningkatan perilaku menetap dan berkurangnya aktivitas fisik bagi banyak anak karena penutupan sekolah dan tindakan jarak sosial, mungkin memperburuk masalah kebugaran fisik yang ada. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Saunders et al (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *“A review of 30 studies showed a significant drop in physical activity among children and adolescents during COVID-19, with fewer meeting activity guidelines compared to pre-pandemic levels. This decline negatively affected their health, highlighting the need for continued efforts to promote physical activity”*. Temuan studi tersebut menunjukkan bahwa tindakan *lockdown* COVID-19 berdampak negatif pada tingkat aktivitas fisik anak-anak dan remaja secara global tanpa terkecuali di Indonesia.

Negara Indonesia sama seperti negara-negara lain di dunia mengalami penurunan aktivitas fisik pada anak-anak usia 10-12 tahun. Kebijakan pembatasan sosial dan penutupan sekolah telah berdampak negatif pada kesehatan dan kebugaran jasmani anak-anak tersebut. Menurut survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada 2020, sekitar 34% peserta didik di Indonesia mengalami peningkatan berat badan selama pembatasan sosial, sementara 28% mengalami penurunan aktivitas fisik. Sebanyak 68% peserta didik melaporkan kurangnya kesempatan untuk berolahraga karena sekolah ditutup. Salah satu penelitian yang

dilakukan oleh (Pratamalloh, H. B et al., 2023) tentang Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Peserta didik Sekolah Dasar Se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun peserta didik Sekolah Dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang berada pada kriteria “kurang” sebesar 23 dari 60 peserta didik dengan persentase 38.33%, kriteria “kurang sekali” 37 dari 60 peserta didik dengan persentase 61.67%. Dengan demikian maka bisa disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun peserta didik Sekolah Dasar se-Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang termasuk dalam kategori kurang sekali. Selain itu, akses terbatas ke area bermain dan fasilitas olahraga juga menjadi faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani anak-anak selama pandemi. Hal tersebut bukan hanya terjadi di Kabupaten Malang, bahkan di Kabupaten lain pun merasakan dampak yang sama, salah satunya di Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang hasil tes kebugaran jasmani peserta didik (Sipgar) di beberapa kecamatan termasuk kecamatan Enrekang didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta didik Usia 10-12 tahun Kecamatan Enrekang Kabupaten Enrekang. (sumber: Dinkes Enrekang, 2023)

Kategori Kebugaran	Persentase	Jumlah Peserta didik
Sangat Baik	5%	30
Baik	15%	89
Sedang	20%	119
Kurang	40%	238
Sangat Kurang	20%	119
Total	100%	595

Tabel 1.1 menggambarkan hasil kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun pada 34 Sekolah Dasar di Kecamatan Enrekang, dengan total 595 peserta didik. Berdasarkan tabel, hanya 5% peserta didik (30 peserta didik) yang mencapai kategori "sangat baik" dalam kebugaran jasmani, sementara 15% peserta didik (89 peserta

didik) berada di kategori "baik." Kategori "sedang" ditempati oleh 20% peserta didik (119 peserta didik), dan mayoritas peserta didik, yaitu 40% (238 peserta didik), masuk dalam kategori "kurang." Sisanya, 20% peserta didik (119 peserta didik), berada pada kategori "sangat kurang." Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik di Kecamatan Enrekang memiliki tingkat kebugaran yang rendah, dengan hanya sedikit yang mencapai kategori kebugaran tinggi.

Permasalahan yang paling nampak terkait kebugaran jasmani adalah peserta didik yang sekolahnya disekitar ibu kota kecamatan Enrekang yang berjumlah 10 Sekolah Dasar baik status negeri maupun swasta dengan data sebagai berikut:

Tabel 1.2. Hasil tes Kebugaran Jasmani (Sipgar) pada 10 Sekolah Dasar di kecamatan Enrekang (Sumber: Dinkes Enrekang, 2023)

No	Sekolah	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang	Jumlah Peserta didik
1	UPT SD Negeri 1 Enrekang	1	4	5	12	6	28
2	UPT SD Negeri 116 Enrekang	2	4	4	13	5	28
3	UPT SD Negeri 137 Bamba	1	4	6	11	6	28
4	UPT SD Negeri 45 Talaga	2	5	6	13	6	32
5	UPT SD Negeri 27 Penja	1	4	5	11	6	27
6	SD IT Al-Furqan Enrekang	1	5	6	12	6	30
7	SD IT WI Enrekang	2	5	7	13	6	33
8	UPT SD Negeri 41 Enrekang	1	4	6	12	6	29
9	UPT SD Negeri 172 Enrekang	2	5	5	12	5	29
10	UPT SD Negeri 12 Enrekang	1	4	5	10	5	25
	Jumlah	14	48	57	119	58	296

Berdasarkan tabel 1.2, terdapat 10 sekolah di wilayah Enrekang dengan total 296 peserta didik, tingkat kebugaran jasmani peserta didik dibagi menjadi lima kategori: Sangat Baik (14 peserta didik atau 4,7%), Baik (48 peserta didik atau 16,2%), Sedang (57 peserta didik atau 19,3%), Kurang (119 peserta didik atau 40,2%), dan Sangat Kurang (58 peserta didik atau 19,6%). Persentase tertinggi terdapat pada kategori "Kurang" sebesar 40,2%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik di 10 sekolah ini berada pada tingkat kebugaran jasmani yang perlu ditingkatkan. Sementara itu, kategori "Sangat Baik" memiliki jumlah peserta didik paling sedikit,

yang menunjukkan masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang optimal di kalangan peserta didik.

Salah satu faktor kebugaran jasmani peserta didik menurun karena guru pendidikan jasmani kurang efektif dalam proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Penggunaan metode konvensional yang terbatas mengurangi keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik yang bervariasi. Hal ini menghambat pengembangan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik secara optimal (Syafuruddin, A., 2023). Padahal, banyak hal yang bisa dilakukan oleh guru pendidikan jasmani yaitu dengan memaksimalkan berbagai macam permainan dalam proses belajar mengajar.

Pembelajaran permainan merupakan salah satu metode efektif dalam pendidikan jasmani karena menggabungkan unsur aktivitas fisik dengan interaksi sosial yang menyenangkan. Melalui pendekatan ini, peserta didik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, dan afektif. Dalam konteks pendidikan, permainan memberikan pengalaman belajar yang interaktif, mendorong peserta didik untuk bergerak aktif sambil merasakan kegembiraan. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran permainan dapat meningkatkan motivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan kebugaran fisik peserta didik (Masrun et al., 2022)

Pembelajaran permainan dapat diterapkan melalui tiga jenis pendekatan, yaitu permainan Tradisional (PPT), Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA), dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA). Permainan Tradisional (PPT) seperti gobak sodor, congklak, atau benteng, memberikan peserta didik pengalaman interaktif yang menyenangkan sekaligus mendidik. Permainan ini biasanya memiliki nilai budaya lokal yang kuat sehingga mampu menanamkan nilai-nilai sosial, kerja sama, dan sportivitas pada peserta didik. Penelitian oleh Gunawan et al., (2023) menunjukkan bahwa permainan Tradisional (PPT) dapat menjadi pembelajaran permainan yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan fisik peserta didik sambil melestarikan budaya daerah. Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Dasar.

Selain itu, Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) menawarkan tantangan tambahan yang meningkatkan koordinasi motorik dan keterampilan peserta didik. Contohnya adalah permainan bola voli, bola sepak atau permainan sederhana menggunakan bola, balok dan alat lainnya. Aktivitas ini membantu peserta didik mengembangkan keterampilan spesifik seperti koordinasi mata dan tangan, daya tahan, serta ketepatan. Modifikasi alat dalam permainan dapat membuat pembelajaran lebih menarik sekaligus memastikan tujuan pembelajaran tercapai. Studi (Petros et al., 2016) menunjukkan bahwa permainan alat dapat meningkatkan motivasi peserta didik, terutama ketika alat-alat tersebut dimodifikasi sesuai kebutuhan peserta didik.

Sementara itu, Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) memberikan fleksibilitas karena tidak memerlukan perlengkapan tambahan. Contohnya adalah permainan seperti lompat tali imajiner, permainan peran, atau permainan teka-teki fisik. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk tetap aktif secara fisik di lingkungan dengan sumber daya terbatas. Menurut penelitian oleh Muhammad, H. N., Kumaat, N. A., & Wicahyani, S. (2022) menjelaskan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) juga efektif dalam mengasah imajinasi, kreativitas, dan kemampuan fisik peserta didik karena peserta didik terlibat secara aktif dalam menciptakan pola gerakan dan interaksi selama permainan. Integrasi ketiga jenis permainan ini dalam pembelajaran dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih beragam dan bermanfaat.

Pembelajaran permainan, baik yang bersifat Tradisional (PPT), menggunakan alat, maupun tanpa alat (PPTA), menawarkan pendekatan yang holistik dalam pendidikan jasmani. Masing-masing jenis permainan memiliki keunggulan dalam meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan pengembangan sosial peserta didik. Permainan Tradisional (PPT) membantu menanamkan nilai budaya dan kerja sama, Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) mengasah keterampilan koordinasi dan ketepatan, sedangkan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) memberikan fleksibilitas serta melatih kreativitas peserta didik. Ketiga bentuk permainan ini, jika diintegrasikan dengan baik dalam kurikulum pendidikan jasmani, dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran permainan tidak hanya memberikan manfaat pada aspek kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Dengan suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif, permainan menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik, sehingga peserta didik terdorong untuk aktif berpartisipasi. Selain membantu peserta didik dalam pengembangan keterampilan fisik, permainan juga menjadi pembelajaran yang efektif untuk menumbuhkan minat, rasa ingin tahu, dan semangat belajar. Oleh karena itu, keterkaitan antara pembelajaran permainan dan motivasi belajar menjadi hal yang penting untuk ditelusuri lebih lanjut.

Motivasi belajar merupakan elemen esensial yang mendukung keberhasilan pembelajaran, baik dalam konteks akademik maupun pendidikan jasmani. Dengan menggunakan pendekatan permainan, guru tidak hanya menciptakan suasana belajar yang kondusif, tetapi juga memberikan pengalaman yang memuaskan secara emosional. Hal ini membuat peserta didik lebih bersemangat untuk belajar, menyelesaikan tugas, dan mengembangkan keterampilan peserta didik, baik di dalam maupun di luar kelas. Kombinasi antara manfaat fisik dari permainan dan dampaknya terhadap motivasi belajar menunjukkan potensi besar untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Grammens (2022) menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai. Motivasi belajar merupakan salah satu konsep yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Banyak ahli pendidikan internasional yang mendefinisikan motivasi sebagai dorongan internal yang mendorong peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Menurut Sinaga, (2023), motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri peserta didik untuk melakukan sesuatu karena rasa ingin tahu atau pencapaian pribadi) dan motivasi ekstrinsik (dorongan dari faktor luar, seperti penghargaan atau pujian) keduanya memainkan peran penting dalam keberhasilan pendidikan. Dalam pendidikan jasmani, motivasi ini berperan penting dalam meningkatkan partisipasi peserta didik dan membantu mereka untuk merasa terlibat dalam pembelajaran fisik.

Motivasi diri untuk terus belajar merupakan hal yang sangat penting bagi peserta didik, karena motivasi tersebut akan menggugah rasa untuk tetap bersemangat dalam belajar. Sebaliknya, tanpa motivasi tersebut, peserta didik akan merasa sangat sulit untuk memahami materi yang telah dijelaskan oleh pendidik. Tentu saja hal ini akan berdampak buruk bagi kualitas dirinya sendiri, juga kualitas generasi muda bangsa ini (Bureau et al., 2022).

Faktanya, kurangnya motivasi diri untuk belajar pada peserta didik ternyata menjadikan masalah yang begitu membingungkan bagi pendidik, salah satunya peserta didik tidur selama pelajaran berlangsung, peserta didik mengabaikan penjelasan pendidik, dan lain-lain (Audie, 2019). Ini adalah contoh masalah serius yang dialami oleh kebanyakan pendidik saat ini.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik (Bureau et al., 2022). Seseorang akan mendapat hasil yang diinginkan dalam belajar apabila dalam dirinya terdapat keinginan untuk belajar. Motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong untuk pencapaian hasil yang baik dalam hal ini adalah kemampuan dalam mengikuti pembelajaran dengan baik dalam keadaan sehat, bugar dan segar (Stella & Hughes, 2023)

Salah satu program di sekolah yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik adalah mata pelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani yang optimal dapat membantu peserta didik mencapai hasil belajar yang lebih baik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan program pendidikan jasmani adalah kemampuan guru dalam mengajar pendidikan jasmani dengan baik, kesehatan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tersebut dan ketersediaan alat dan perlengkapan yang memadai (Sarana & Prasarana).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik dan membentuk karakter peserta didik, namun terdapat berbagai tantangan yang menghambat pencapaiannya. Tantangan tersebut meliputi rendahnya tingkat kebugaran peserta didik, pendekatan pembelajaran yang masih Tradisional (PPT), dan keterbatasan pembelajaran permainan modern. Kondisi ini memengaruhi motivasi dan minat peserta didik terhadap pelajaran pendidikan jasmani, sehingga diperlukan langkah-langkah strategis untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut yang dikuatkan dengan sumber data dan informasi yang telah dikumpulkan untuk menjadi bahan rujukan penelitian. Maka, peneliti sangat perlu melakukan suatu penelitian untuk kebugaran jasmani dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Permainan dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani” (Study Eksperimen Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas VI di Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan).

B. Pembatasan Penelitian

Pembatasan suatu penelitian digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai.

Menetapkan batasan merupakan aspek penting dari desain penelitian karena membantu peneliti untuk memfokuskan upaya mereka pada bidang penyelidikan tertentu dan memberikan pemahaman yang jelas tentang batasan penelitian. Ini juga membantu untuk menghindari masalah potensial seperti kurangnya kejelasan, penelitian yang berlebihan, dan ekspektasi yang tidak realistis.

Penting untuk mengakui keterbatasan penelitian dan memberikan penjelasan yang jelas tentang bagaimana hal itu dapat memengaruhi validitas dan reliabilitas temuan penelitian. Hal ini membantu menjaga transparansi dan memungkinkan peneliti lain membangun kekuatan dan keterbatasan penelitian dalam pekerjaan mereka sendiri. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti akan meneliti pengaruh antara pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani.
2. Pembelajaran permainan yang dimaksud adalah Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT), Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA), Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan penelitian yang memiliki hubungan dengan penelitian, maka masalah dapat dirumuskan dalam penelitian ini. Adapun tujuan penelitian secara operasional adalah untuk mengetahui :

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) terhadap kebugaran jasmani?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) terhadap kebugaran jasmani?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) terhadap kebugaran jasmani?
4. Apakah terdapat interaksi secara langsung antara pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dengan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) pada kelompok motivasi belajar tinggi terhadap kebugaran jasmani?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) pada kelompok motivasi belajar tinggi terhadap kebugaran jasmani?
7. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) pada kelompok motivasi belajar tinggi terhadap kebugaran jasmani?
8. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pembelajaran permainan Tradisional (PPT) dan pembelajaran permainan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) (PPDA) pada kelompok motivasi belajar rendah terhadap kebugaran jasmani?
9. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) pada kelompok motivasi belajar rendah terhadap kebugaran jasmani?
10. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dan pembelajaran permainan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) pada kelompok motivasi belajar rendah terhadap kebugaran jasmani?

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh berbagai pembelajaran permainan terhadap kebugaran jasmani dengan mempertimbangkan variabel

motivasi belajar. Dalam konteks ini, tiga jenis pembelajaran permainan yang diuji adalah Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT), Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA). Masalah pertama yang ingin diidentifikasi adalah apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) terhadap kebugaran jasmani.

Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada perbandingan pengaruh Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) dan Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT), serta Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dengan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA). Tujuan ini didasarkan pada hipotesis bahwa masing-masing jenis pembelajaran dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap tingkat kebugaran jasmani, tergantung pada karakteristik dan keefektifan pembelajaran tersebut selama proses belajar mengajar berlangsung.

Selain perbandingan antar pembelajaran permainan, peneliti juga menyelidiki apakah motivasi belajar berperan sebagai faktor yang memengaruhi hubungan antara pembelajaran permainan dan kebugaran jasmani. Dalam hal ini, variabel motivasi belajar dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok motivasi belajar tinggi dan kelompok motivasi belajar rendah. Beberapa pertanyaan penelitian diarahkan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh pembelajaran permainan pada kelompok dengan motivasi belajar yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan wawasan tentang bagaimana faktor psikologis seperti motivasi belajar dapat berinteraksi dengan pembelajaran permainan dalam memengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Selanjutnya, penelitian ini akan mengeksplorasi adanya interaksi langsung antara pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani. Ini bertujuan untuk mengetahui apakah motivasi belajar dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh pembelajaran permainan terhadap kebugaran jasmani. Jika ditemukan interaksi yang signifikan, maka temuan ini akan menunjukkan bahwa faktor psikologis perlu dipertimbangkan dalam pemilihan pembelajaran permainan yang tepat, terutama dalam konteks pendidikan jasmani yang menekankan pentingnya aktivitas fisik.

Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada kelompok dengan motivasi belajar tinggi dan rendah, yang diharapkan akan memberikan gambaran lebih jelas mengenai perbedaan pengaruh pembelajaran permainan terhadap kebugaran jasmani. Misalnya, dapat saja ditemukan bahwa pada kelompok motivasi belajar tinggi, Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sementara pada kelompok motivasi belajar rendah, pembelajaran yang lebih sederhana seperti Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) atau Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) dapat lebih efektif.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara-cara pembelajaran permainan mempengaruhi kebugaran jasmani, baik secara langsung maupun melalui pengaruh motivasi belajar. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan akan ada rekomendasi yang lebih tepat dalam pemilihan pembelajaran permainan untuk mendukung aktivitas fisik yang lebih baik dalam konteks pendidikan jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan pengaruh pembelajaran permainan (permainan Tradisional (PPT), Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) , dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA)) terhadap kebugaran jasmani, serta untuk mengidentifikasi apakah motivasi belajar mempengaruhi efektivitas pembelajaran tersebut. Dengan mempertimbangkan interaksi antara pembelajaran permainan dan motivasi belajar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan dalam memilih pembelajaran permainan yang tepat untuk meningkatkan aktivitas fisik di kalangan peserta didik dengan tingkat motivasi belajar yang berbeda.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menjawab pertanyaan atau permasalahan yang menjadi fokus dalam sebuah studi, serta untuk mencapai hasil tertentu yang diinginkan berdasarkan kerangka kerja yang telah dirancang (Ibrahim et al., 2023). Secara operasional penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) terhadap kebugaran jasmani.
2. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) terhadap kebugaran jasmani.

3. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) terhadap kebugaran jasmani.
4. Interaksi secara langsung antara pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani.
5. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dengan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) pada kelompok motivasi belajar tinggi terhadap kebugaran jasmani.
6. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) pada kelompok motivasi belajar tinggi terhadap kebugaran jasmani.
7. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) pada kelompok motivasi belajar tinggi terhadap kebugaran jasmani.
8. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) pada kelompok motivasi belajar rendah terhadap kebugaran jasmani.
9. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) pada kelompok motivasi belajar rendah terhadap kebugaran jasmani.
10. Perbedaan pengaruh antara Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) pada kelompok motivasi belajar rendah terhadap kebugaran jasmani.

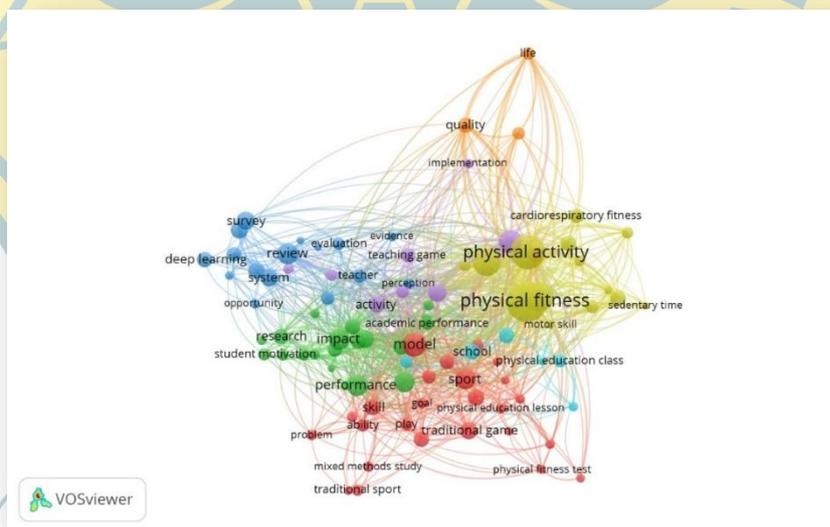
E. Kebaruan Penelitian (*State of The Art*)

State of The Art (SoTA) merupakan hal yang penting dalam penelitian, bermanfaat untuk mengetahui bagaimana berkembangnya ilmu pada bidang dan masalah general yang sedang diteliti sampai peneliti dapat menemukan masalah penelitian yang dapat memberikan kontribusi (Jeka et al., 2023).

Dalam konteks penelitian, "*state of the art*" merujuk pada tingkat perkembangan, kemajuan, atau pengetahuan terkini dalam bidang studi atau disiplin ilmu tertentu. Ini mencakup semua penemuan, teori, metode, dan praktik terbaru yang relevan dengan topik penelitian atau disiplin ilmu tertentu pada saat ini.

State of the art merupakan penelitian sebelumnya berfungsi untuk analisa dan memperkaya pembahasan penelitian, serta membedakannya dengan penelitian yang sedang dilakukan. *State of the Art* merupakan kumpulan jurnal yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian. Adapun *State of the Art* dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk analisis bibliometrik.

Bibliometrik merupakan teknik kuantitatif yang digunakan untuk menganalisis data publikasi ilmiah, seperti artikel jurnal, buku, dan paten, dengan tujuan mengidentifikasi tren penelitian, tokoh kunci, dan hubungan antar topik. Analisis ini dilakukan dengan menelaah pola sitasi, kata kunci, dan penulis dalam publikasi tersebut. Untuk memvisualisasikan data bibliometrik ini, digunakan perangkat lunak *VOSviewer* yang mampu menciptakan peta dan jaringan yang menunjukkan hubungan antara berbagai elemen, seperti publikasi, penulis, atau kata kunci. Melalui peta dan jaringan tersebut, *VOSviewer* membantu peneliti untuk memahami lanskap penelitian secara lebih komprehensif dan mengidentifikasi area yang potensial untuk pengembangan lebih lanjut. Dengan demikian, bibliometrik dan *VOSviewer* berperan penting dalam memetakan dan memvisualisasikan perkembangan ilmu pengetahuan. Adapun analisis bibliometrik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1.1 Network Visualization

Hasil *network visualization* yang dihasilkan dari analisis bibliometrik menunjukkan hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian mengenai

Overlay Visualization dalam analisis bibliometrik menggunakan *VOSviewer* berfungsi untuk menampilkan hubungan antar elemen penelitian dengan dimensi waktu atau atribut tertentu lainnya (seperti jumlah sitasi atau kata kunci terbaru). Fungsi utamanya meliputi identifikasi tren penelitian terkini, analisis hubungan antar konsep, pengambilan keputusan data, dan visualisasi atribut.

Terkait dengan topik penelitian menemukan bahwa variabel pembelajaran permainan (*teaching game*), permainan Tradisional (PPT) (*traditional game*) masuk dalam kategori tren penelitian terkini. Sedangkan variabel Motivasi belajar peserta didik (*Student motivation*) masuk dalam kategori sedang dan variabel kebugaran jasmani (*physical fitness*) menjadi topik yang paling sering dilakukan dalam penelitian.

Kesimpulan dari temuan analisis ini menunjukkan bahwa topik penelitian mengenai pembelajaran permainan (*teaching game*) dan permainan Tradisional (PPT) (*traditional game*) sedang berkembang sebagai tren penelitian terkini. Hal ini mencerminkan minat yang meningkat dalam pendekatan pembelajaran permainan untuk mendukung pembelajaran dan kebugaran jasmani. Penelitian ini memberikan landasan untuk mengeksplorasi lebih jauh efektivitas metode-metode tersebut dalam berbagai konteks pendidikan, terutama pada peserta didik Sekolah Dasar.

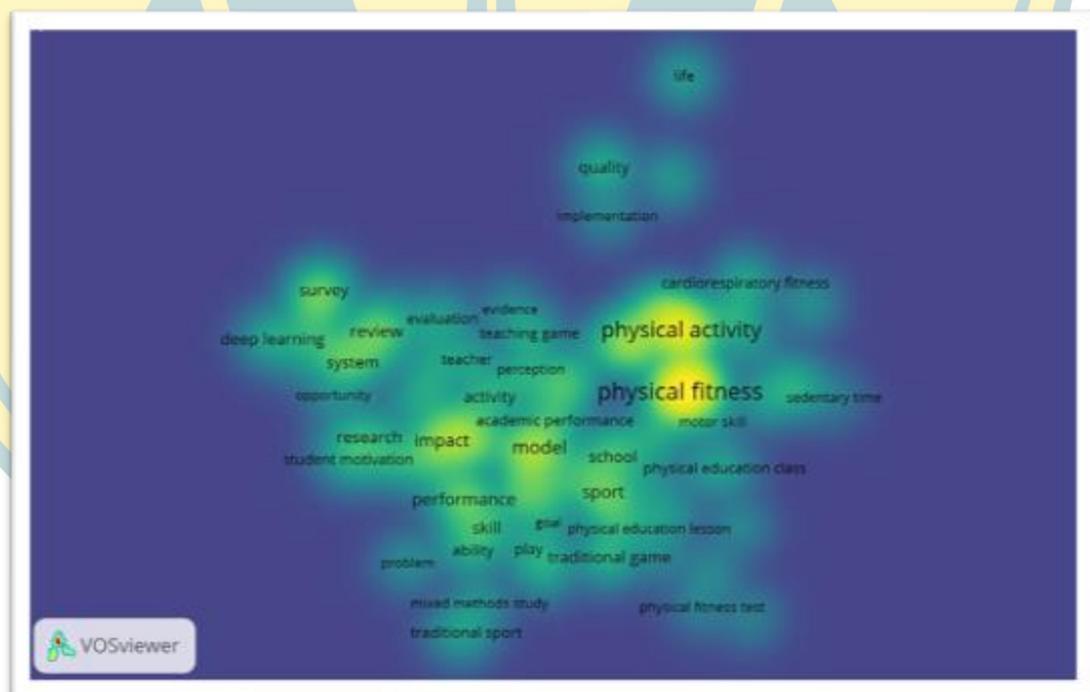
Di sisi lain, variabel motivasi belajar peserta didik (*student motivation*) berada dalam kategori sedang, menandakan bahwa meskipun topik ini relevan, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana motivasi belajar dapat diintegrasikan dengan pendekatan pembelajaran permainan secara lebih efektif. Variabel ini memiliki potensi yang besar untuk dieksplorasi dalam konteks bagaimana motivasi dapat memediasi hubungan antara pembelajaran permainan dan hasil kebugaran jasmani.

Sementara itu, kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah topik yang paling sering diteliti, menunjukkan bahwa aspek ini telah menjadi fokus utama dalam penelitian pendidikan jasmani selama beberapa dekade. Namun, konsistensi penelitian ini juga membuka peluang untuk menghubungkannya dengan pendekatan inovatif, kreatif, efektif dan efisien seperti permainan Tradisional (PPT), atau pembelajaran permainan (alat/tanpa alat (PPTA)) yang lebih menarik guna

menemukan pendekatan baru yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Selain *Overlay Visualization*, analisis bibliometrik lainnya bisa memperlihatkan penguatan informasi terkait topik penelitian yaitu *Density visualization*. *Density visualization* dalam analisis bibliometrik menggunakan *VOSviewer* memiliki fungsi utama untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kepadatan (*density*) elemen-elemen tertentu dalam jaringan bibliometrik, seperti kata kunci, penulis, atau dokumen.

Density Visualization menampilkan area yang paling padat (diwakili dengan warna terang seperti kuning) dan area yang kurang padat (warna gelap seperti biru atau hijau). Hal ini membantu mengidentifikasi topik atau tema yang menjadi fokus utama penelitian dalam dataset yang dianalisis



Gambar 1.3 *Density visualization*

Berdasarkan analisis *Density Visualization* dalam *VOSviewer*, topik penelitian yang berfokus pada kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) terlihat memiliki warna kuning terang, yang menunjukkan tingkat kepadatan tertinggi. Hal ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani menjadi topik yang sangat dominan dalam penelitian terkait pendidikan jasmani. Kepadatan tinggi ini menunjukkan frekuensi penggunaan

yang besar dan perhatian luas dari peneliti terhadap pentingnya kebugaran jasmani, baik dari sisi implementasi, hasil, maupun pengaruhnya terhadap peserta didik.

Sementara itu, variabel *Traditional Game*, *Teaching Game*, dan *Student Motivation* ditampilkan dalam warna hijau tua, yang menunjukkan kepadatan menengah. Ini mencerminkan bahwa meskipun topik-topik tersebut belum mencapai popularitas seperti *Physical Fitness*, minat penelitian terhadapnya mulai berkembang. *Traditional Game* dan *Teaching Game* berperan sebagai pendekatan inovatif dalam pembelajaran yang berpotensi meningkatkan partisipasi peserta didik, keterampilan sosial, serta motivasi.

Sementara itu, *Student Motivation* memiliki peluang besar untuk dijadikan fokus penelitian lebih lanjut, terutama dalam konteks bagaimana motivasi dapat berfungsi sebagai penguat dalam hubungan antara metode pembelajaran permainan dan hasil kebugaran jasmani peserta didik.

Secara keseluruhan, visualisasi ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) pada topik *Traditional Game*, *Teaching Game*, dan *Student Motivation*. Hal ini memberikan peluang bagi peneliti untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana pembelajaran permainan dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk mendukung kebugaran jasmani, dengan mempertimbangkan motivasi peserta didik sebagai faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi tiga pendekatan pembelajaran permainan, yaitu: Permainan Tradisional (PPT): Fokus pada permainan budaya yang memiliki nilai historis dan karakter bangsa seperti mangasing/gobak sodor, Enja'/Engklek, lingga'/ tempurung kelapa (balap tempurung), mangeccung/bentengan atau tare tambang/tarik tambang. Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) : Pemanfaatan alat sederhana seperti balok, atau alat bantu lain untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan keterampilan motorik peserta didik. Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) : Aktivitas fisik yang sederhana dan fleksibel seperti lari zigzag, lompat katak, atau gerobak dorong, yang tidak memerlukan alat khusus. Integrasi ketiga jenis permainan ini belum banyak dikaji secara komprehensif dalam satu penelitian, terutama terkait pengaruhnya terhadap motivasi belajar dan kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun.

Fokus pada Usia Spesifik (10-12 Tahun) Penelitian ini menitikberatkan pada kelompok usia spesifik, yaitu peserta didik kelas VI SD (usia 10-12 tahun), yang berada pada fase perkembangan motorik dasar dan awal transisi menuju aktivitas fisik yang lebih kompleks. Hal ini memberikan kontribusi baru dalam memahami efektivitas pembelajaran permainan pada fase perkembangan tersebut, yang jarang menjadi fokus dalam penelitian sebelumnya.

Hubungan Motivasi Belajar dan Kebugaran Jasmani Penelitian ini menggabungkan variabel motivasi belajar dan kebugaran jasmani secara simultan. Kebaruan muncul dari analisis mendalam tentang bagaimana permainan aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga mempengaruhi motivasi intrinsik peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Kontribusi untuk Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Penelitian ini menawarkan alternatif inovatif dalam menyusun kurikulum pendidikan jasmani dengan memanfaatkan permainan sebagai metode pembelajaran yang efektif. Permainan yang beragam dan kontekstual sesuai usia peserta didik dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar.

Kebaruan lain terletak pada relevansi permainan dengan keterampilan hidup sehari-hari, seperti peningkatan daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kerja sama tim. Hal ini menjadikan permainan sebagai metode pendidikan yang aplikatif di luar konteks sekolah. Dengan demikian, kebaruan utama penelitian ini adalah kombinasi pendekatan permainan yang beragam dalam pendidikan jasmani, dengan fokus spesifik pada usia 10-12 tahun, serta pengaruhnya secara simultan terhadap motivasi belajar dan kebugaran jasmani peserta didik.

Intelligentia - Dignitas