

INOVASI PERMAINAN GYMBALL DALAM PEMBELAJARAN PJOK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MURID

Jhoni Agustiawan Emadeju¹, Heryanto Nur Muhammad², Anung Priambodo³

^{1,2,3}FIKK Universitas Negeri Surabaya

¹25060805033@mhs.unesa.ac.id, ²joe.83.emadeju@gmail.com

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays a crucial role in developing students' physical fitness, motor skills, and socio-moral values through structured physical activities; however, recent studies indicate a decline in students' learning motivation, particularly in contexts where instructional approaches remain conventional and insufficiently innovative. This study aimed to examine the effect of gymball game innovation in PJOK learning on students' learning motivation. A quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest–posttest design was employed. The population consisted of 360 tenth-grade students from public senior high schools in Jombang, Indonesia, with 72 participants selected through purposive sampling. Data were collected using a validated Likert-scale motivation questionnaire adapted to the physical education context and analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test due to the ordinal nature of the data. Results indicated an increase in motivation scores following the intervention, with the median improving from 63 to 72, and statistical testing confirming a significant difference between pretest and posttest scores ($Z = -6.214$, $p < 0.05$) with a large effect size ($r = 0.73$). These findings suggest that gymball-based learning innovation positively influences student motivation in PJOK classes. The study highlights the importance of integrating creative and interactive physical learning media to foster engagement and intrinsic motivation, contributing conceptually and practically to the advancement of student-centered physical education pedagogy.

Keywords: Physical education, gymball innovation, learning motivation, quasi-experimental design, student engagement, PJOK

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta nilai sosial dan moral melalui aktivitas fisik terstruktur; namun berbagai penelitian menunjukkan adanya penurunan motivasi belajar murid, terutama pada konteks pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan kurang inovatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK terhadap motivasi belajar murid. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu one-group pretest–posttest. Populasi penelitian terdiri dari 360 murid kelas X SMA Negeri di Kabupaten Jombang, dengan sampel sebanyak 72 murid yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan

menggunakan angket motivasi belajar skala Likert yang telah divalidasi dan dianalisis melalui statistik deskriptif serta Uji Wilcoxon Signed Rank karena data berskala ordinal. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor motivasi belajar setelah perlakuan, dengan median meningkat dari 63 menjadi 72, serta terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($Z = -6,214$; $p < 0,05$) dengan ukuran efek besar ($r = 0,73$). Temuan ini menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran berbasis permainan gymball memberikan pengaruh positif terhadap motivasi belajar murid dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi media pembelajaran fisik yang kreatif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi intrinsik murid serta memberikan kontribusi konseptual dan praktis bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang berpusat pada murid.

Kata kunci: Pendidikan jasmani, inovasi gymball, motivasi belajar, eksperimen semu, keterlibatan murid, PJOK

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta nilai moral dan sosial melalui aktivitas fisik yang terstruktur (Bailey, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan adanya penurunan motivasi belajar murid dalam mengikuti pembelajaran PJOK, baik di tingkat nasional maupun internasional (Martins et al., 2022); (Sipayung, A. Y., Rifki, M. S., Bahtra, R., & Fauziah, 2024). Di negara maju seperti Inggris dan Belanda, pembelajaran PJOK telah bertransformasi menuju model berbasis *physical literacy* yang menekankan pengalaman belajar menyenangkan dan bermakna (Pot et

al., 2018), sedangkan di negara berkembang, pembelajaran masih dominan bersifat instruksional dan kurang inovatif (Amiruddin, M. I., Wijaya, A., & Suparno, 2024). Rendahnya motivasi belajar ini berpengaruh langsung terhadap tingkat aktivitas fisik dan kebugaran murid (Permatasari & Wibowo, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa topik inovasi pembelajaran PJOK menjadi sangat penting untuk dikaji, terutama dalam konteks pendidikan abad ke-21 yang menuntut pendekatan kreatif, kolaboratif, dan kontekstual. Fenomena ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara filosofi pendidikan jasmani yang humanistik dan pembelajaran yang masih bersifat konvensional (Da Gama et al., 2022); (Koshaliev & Jumadylova, 2025). Dibutuhkan adanya intervensi

pedagogis yang mampu membangkitkan motivasi belajar murid melalui inovasi pembelajaran yang relevan dan aplikatif.

Permasalahan utama dalam pembelajaran PJOK saat ini terletak pada rendahnya motivasi murid dalam mengikuti kegiatan pembelajaran khususnya mata pelajaran PJOK, yang berdampak langsung pada penurunan kualitas hasil belajar serta kebugaran jasmani murid (Sipayung et al., 2024); (Permatasari & Wibowo, 2024). Secara global, tren serupa juga ditemukan di berbagai negara, di mana keterlibatan murid dalam aktivitas jasmani menurun akibat metode pembelajaran yang monoton dan kurang kontekstual (Martins et al., 2022; (Matta & Thomsen, 2025). Studi menunjukkan bahwa pendekatan pedagogis konvensional dalam PJOK cenderung berorientasi pada instruksi teknis dan evaluasi performa fisik semata, sehingga mengabaikan aspek afektif dan motivasional murid (Bailey, 2018; Pot, Whitehead, & Durden-Myers, 2018). Penelitian terkini menunjukkan banyak murid SMA yang mengalami kejenuhan dan rendahnya motivasi terhadap pembelajaran PJOK karena media dan strategi pembelajaran yang kurang inovatif serta tidak sesuai

dengan karakteristik generasi digital saat ini (Amiruddin, Wijaya, & Suparno, 2024; (Ihsani, 2024). Fenomena ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara tujuan ideal PJOK yang menekankan pengembangan holistik yaitu aspek fisik, moral, dan sosial (Koshaliev & Jumadylova, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan rendahnya motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK di Indonesia belum terselesaikan secara sistematis dan membutuhkan intervensi pedagogis yang lebih inovatif, partisipatif, serta kontekstual dengan kebutuhan murid masa kini.

Kajian mutakhir dalam bidang PJOK menunjukkan pergeseran paradigma dari pendekatan tradisional menuju model pembelajaran *inovatif* yang berpusat pada murid (*student-centered learning*) serta menekankan aspek motivasi intrinsik, keterlibatan emosional, dan pengalaman belajar yang bermakna (Pot, Whitehead, & Durden-Myers, 2018; Da Gama et al., 2022). Di berbagai negara maju, pendekatan *physical literacy* dan *game-based learning* telah diadopsi untuk menumbuhkan minat serta keterlibatan aktif murid dalam aktivitas jasmani melalui pengalaman belajar yang menyenangkan (Bailey, 2018;

Martins et al., 2022). Selain itu, integrasi teknologi dan media interaktif seperti *digital games*, *augmented reality*, serta alat bantu inovatif terbukti meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi murid secara signifikan (Matta & Thomsen, 2025). Di Indonesia inovasi pedagogis dalam PJOK masih terbatas pada modifikasi peralatan sederhana tanpa kajian ilmiah yang mendalam terhadap dampaknya terhadap motivasi belajar (Amiruddin, Wijaya, & Suparno, 2024; Permatasari & Wibowo, 2024). Pendekatan berbasis modifikasi media fisik seperti penggunaan *gymnastic ball* atau alat bantu multifungsi dinilai potensial untuk meningkatkan keterlibatan murid, karena memberikan pengalaman belajar yang *variatif*, *adaptif*, dan sesuai dengan prinsip *active learning* (Hibatulloh, 2024); Ihsani, 2024). Dengan demikian, penelitian ini menempati posisi strategis dalam mengisi kesenjangan ilmiah terkait penerapan inovasi modifikasi pembelajaran PJOK yang berorientasi pada peningkatan motivasi belajar murid melalui pemanfaatan media alternatif yang kreatif dan kontekstual di lingkungan sekolah menengah atas.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah menekankan

pentingnya inovasi pedagogis dalam pembelajaran PJOK, sebagian besar studi masih berfokus pada aspek *kognitif* dan performa fisik tanpa menelaah secara mendalam dinamika motivasi belajar murid sebagai faktor penentu keberhasilan proses pembelajaran PJOK (Martins et al., 2022; Da Gama et al., 2022). Sebagian besar model pembelajaran yang diterapkan juga masih berpusat pada guru (*teacher centered*) dan belum mengakomodasi kebutuhan individual murid, terutama dalam konteks pembelajaran yang memerlukan pengalaman gerak yang menyenangkan dan bermakna (Bailey, 2018; Pot, Whitehead, & Durden-Myers, 2018). Keterbatasan lain tampak pada minimnya penelitian yang mengintegrasikan media pembelajaran inovatif dengan prinsip modifikasi pedagogis yang mampu meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi intrinsik murid (Amiruddin, Wijaya, & Suparno, 2024). Selain itu, inovasi yang dilakukan di sekolah Indonesia umumnya bersifat pragmatis, misalnya penggunaan alat bantu sederhana namun belum dikembangkan secara sistematis sebagai strategi pedagogis yang berbasis teori motivasi belajar dan *active learning* (Permatasari &

Wibowo, 2024; Ihsani, 2024). Penelitian ini dirancang untuk mengisi celah tersebut dengan menawarkan solusi berupa inovasi modifikasi pembelajaran PJOK melalui pemanfaatan media *gymnastic ball* sebagai sarana pembelajaran yang kreatif, interaktif, dan adaptif terhadap karakteristik murid masa kini. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu fisik, tetapi juga sebagai stimulus psikologis untuk membangkitkan minat dan motivasi belajar melalui aktivitas yang variatif dan menyenangkan (Hibatulloh, 2024). Pendekatan ini diharapkan mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, menumbuhkan rasa percaya diri murid, serta memperkuat motivasi intrinsik terhadap aktivitas jasmani. Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi tinggi mengembangkan model pembelajaran PJOK yang inovatif dan berkelanjutan, serta berpotensi memberikan kontribusi konseptual dan praktis terhadap peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di Indonesia.

Penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk menguji apakah inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi

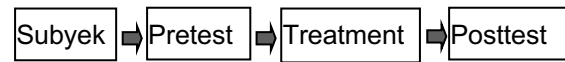
belajar murid dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK?. Tujuan ini terukur (*measurable*) melalui analisis kuantitatif terhadap perubahan tingkat motivasi belajar murid sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif, menggunakan instrumen valid dan reliabel sesuai standar penelitian pendidikan jasmani. Penelitian ini dapat dicapai (*achievable*) karena pelaksanaannya berbasis pada desain eksperimental terkontrol di lingkungan sekolah yang nyata, dengan keterlibatan guru PJOK dan murid dalam jumlah representatif sesuai pedoman sampling pendidikan (Ajithakumari, 2024); (Subhaktiyasa, 2024). Tujuan ini juga relevan dengan kebutuhan aktual pendidikan nasional yang menuntut pembelajaran PJOK lebih interaktif, kreatif, dan berorientasi pada peningkatan motivasi serta partisipasi aktif murid (Pratiwi et al., 2023); (Alfyanti et al., 2024).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK terhadap motivasi belajar murid. Pemilihan

desain *quasi experimental* juga mempertimbangkan konteks pendidikan sekolah menengah atas yang memiliki keterbatasan kontrol terhadap variabel eksternal, sehingga desain ini paling tepat untuk menilai efektivitas intervensi pedagogis dalam situasi alami (Ewing & Park, 2020). Desain yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*, yaitu penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Desain ini diadaptasi dari model penelitian pendidikan eksperimental (Zakiah, 2020); (Zikriadi et al., 2023). Subjek penelitian diberikan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat motivasi belajar sebelum perlakuan, kemudian diberikan perlakuan berupa penerapan inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan yang terjadi. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengukur secara objektif perubahan motivasi belajar murid setelah diterapkannya inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK, tanpa harus mengubah kondisi kelas secara total sebagaimana dalam

eksperimen murni. Struktur desain penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengujian hubungan kausal antara variabel perlakuan, sekaligus memastikan hasil yang terukur dan dapat digeneralisasikan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu meningkatkan motivasi belajar murid melalui inovasi pembelajaran PJOK yang menyenangkan (Martins et al., 2022; Amiruddin, Wijaya, & Suparno, 2024). Studi-studi sebelumnya yang menerapkan pendekatan serupa, seperti penelitian yang dilakukan (Dwi Putri & Wijaya, 2024) dan (Hamdani et al., 2024), telah berhasil menunjukkan peningkatan signifikan pada motivasi dan partisipasi murid melalui modifikasi permainan dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, penggunaan desain *quasi experimental* dalam penelitian ini memiliki dasar empiris yang kuat, tingkat kepercayaan tinggi, serta diyakini efektif dalam untuk menguji pengaruh inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK terhadap motivasi belajar murid secara ilmiah dan terukur.

Penelitian ini melibatkan 360 murid kelas X dari Sekolah Negeri di Kabupaten Jombang tahun ajaran 2025/2026 yang terbagi dalam 10 kelas sebagai populasi penelitian. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keseragaman tingkat pendidikan, rentang usia, dan karakteristik fisik yang relatif homogen, sebagaimana disarankan dalam penelitian pendidikan jasmani oleh (Subhaktiyasa, 2024) dan (Ajithakumari, 2024). Sampel yang dipilih adalah kelas X-1 dan X-3 yang terdiri dari 72 murid. Pemilihan murid kelas X dilakukan karena kelompok usia ini berada pada tahap transisi dari pendidikan menengah pertama ke menengah atas, yang secara psikologis menunjukkan fluktuasi motivasi belajar (Martins et al., 2022; Ihsani, 2024). Kategorisasi responden dibagi berdasarkan gender, usia, dan kelas, untuk melihat potensi perbedaan persepsi serta tingkat motivasi belajar secara representatif, mengikuti pendekatan komparatif seperti yang diuraikan oleh Permatasari dan Wibowo (2024). Dalam menjaga validitas eksternal dan menghindari bias, distribusi sampel dilakukan secara proporsional terhadap jumlah

murid di tiap kelas (Da Gama et al., 2022). Selain itu, aspek etika penelitian dipenuhi dengan meminta izin resmi dari sekolah dan persetujuan tertulis dari murid, sesuai prinsip penelitian pendidikan yang menjunjung kerahasiaan dan sukarela partisipasi (Bailey, 2018; Koshalieva & Jumadylova, 2025).

Tabel 1. Demografi Responden
Penelitian

Kategori	Sub Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis kelamin	Laki-laki	164	45,6%
	Perempuan	196	54,4%
Usia	15 tahun	232	64,4%
	16 tahun	182	35,6%
Kelas	X-1 s.d X-10	360 (10 kelas)	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa distribusi gender menunjukkan komposisi yang relatif seimbang, dengan dominasi ringan pada perempuan (54,4%), yang menggambarkan proporsi umum murid SMA di wilayah penelitian. Distribusi usia didominasi oleh murid berusia 15 tahun (64,4%), mencerminkan karakteristik fase remaja awal yang sangat relevan untuk mengkaji motivasi belajar dan partisipasi aktivitas jasmani. Keterwakilan kelas merata (10 kelas), memastikan sampel

mencerminkan populasi sekolah secara proporsional dan mendukung validitas eksternal penelitian.

Penelitian dilaksanakan dengan fokus utama pada inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK untuk mengetahui pengaruh terhadap motivasi belajar murid. Tahap awal pengumpulan data dilakukan melalui pengembangan instrumen penelitian berbasis kajian pustaka (*literature review*) terhadap studi relevan seperti Bailey (2018), Martins et al. (2022), dan Amiruddin, Wijaya, & Suparno (2024) guna menentukan indikator terukur dari dua variabel utama, yaitu inovasi permainan gymball (X) dan motivasi belajar murid (Y). Pelaksanaan penelitian dilakukan selama dua kali pertemuan, yaitu pertemuan pertama untuk *pretest* (pengukuran awal motivasi belajar sebelum penerapan inovasi pembelajaran), pertemuan kedua untuk perlakuan dengan menerapkan inovasi pembelajaran, dan melaksanakan *posttest* (pengukuran akhir setelah perlakuan dilakukan). Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui penyebaran angket dengan pendampingan guru PJOK guna menjamin keteraturan dan keakuratan pengisian.

Instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar murid yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian Ikhwan & Taufiq (2017) berjudul "*Motivasi Murid Kelas XI dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SMA Kota Yogyakarta Tahun 2016*". Adaptasi dilakukan dengan menyesuaikan konteks pembelajaran PJOK ditingkat SMA serta karakteristik murid kelas X tanpa mengubah substansi indikator utama motivasi belajar yang meliputi antusiasme, ketekunan, kesenangan belajar, dan dorongan berprestasi. Uji reabilitas dari angket ini sebesar 878, dan uji validitas sebesar 99.00.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi motivasi belajar murid sebelum dan sesudah perlakuan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *t* berpasangan (*paired sample t test*) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Sebelum analisis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas data.

C. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan 72 murid sebagai sampel yang mengikuti pembelajaran PJOK dengan penerapan inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK. Pengukuran motivasi belajar dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) menggunakan angket skala Likert yang diperlakukan sebagai data ordinal. Oleh karena itu, analisis inferensial menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank*.

Analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor motivasi belajar murid setelah penerapan inovasi pembelajaran. Distribusi skor *posttest* cenderung lebih tinggi dibandingkan *pretest* pada sebagian besar indikator motivasi. Peningkatan ditunjukkan melalui: bertambahnya jumlah murid pada kategori motivasi tinggi, berkurangnya jumlah murid pada kategori sedang dan rendah, dan kenaikan nilai median skor keseluruhan.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Motivasi Belajar

Variabel	N	Median	Min-Maks
Pretest	72	63	48-78
Posttest	72	72	55-88

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan skor motivasi belajar murid setelah penerapan inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK. Nilai median meningkat dari 63 pada *pretest* menjadi 72 pada *posttest*, yang mengindikasikan pergeseran kecenderungan skor ke tingkat motivasi yang lebih tinggi. Mengingat data berskala ordinal, median digunakan sebagai ukuran pemusatan yang representatif. Rentang skor juga mengalami peningkatan dari 48–78 pada *pretest* menjadi 55–88 pada *posttest*. Kenaikan skor minimum menunjukkan perbaikan motivasi pada murid dengan tingkat motivasi rendah, sedangkan peningkatan skor maksimum mencerminkan berkembangnya motivasi pada murid dengan capaian tinggi. Secara umum, distribusi skor *posttest* memperlihatkan kecenderungan peningkatan motivasi belajar sebelum dilakukan pengujian inferensial.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed

Rank	
Komponen	Nilai
Negative Ranks	9
Positive Ranks	56
Ties	7
Z	-6,214
Asymp. Sig. (p)	0,000

Hasil pengujian menunjukkan bahwa jumlah *positive ranks* (56) lebih besar dibandingkan *negative ranks* (9) dengan 7 data ties, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar murid mengalami peningkatan skor motivasi belajar setelah penerapan inovasi permainan gymball. Nilai statistik uji menghasilkan $Z = -6,214$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Untuk mengetahui besar pengaruh, dihitung ukuran efek (*effect size*):

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$
$$r = \frac{6,214}{\sqrt{72}} = 0,73$$

Gambar 2. Rumus Effect Size

Temuan ini menegaskan bahwa inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK memberikan pengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar murid. Selain itu, perhitungan ukuran efek menunjukkan nilai $r = 0,73$, yang termasuk kategori pengaruh besar, sehingga perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga bermakna secara praktis dalam konteks pembelajaran.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan motivasi belajar murid secara signifikan. Peningkatan ini tercermin dari pergeseran distribusi skor motivasi ke kategori yang lebih tinggi serta hasil uji Wilcoxon yang mengonfirmasi adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi unsur permainan dalam pembelajaran jasmani berkontribusi terhadap keterlibatan emosional dan partisipasi aktif murid selama proses pembelajaran.

Secara pedagogis, peningkatan motivasi tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik pembelajaran berbasis permainan yang menghadirkan suasana belajar lebih variatif, menyenangkan, dan tidak monoton. Pendekatan bermain terbukti efektif mengatasi rendahnya ketertarikan murid terhadap pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat konvensional, karena mampu meningkatkan motivasi sekaligus hasil belajar siswa (Fikri et al., 2025). Selain itu, metode berbasis permainan juga dipandang sesuai

dengan karakteristik kinestetik siswa yang membutuhkan aktivitas fisik interaktif dan kontekstual sehingga mendorong keterlibatan kognitif, afektif, dan psikomotor secara simultan (Wibawa, B.C., Lusianti, S., Lathifah, D., Ussya'en, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian kuasi eksperimen sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan skor motivasi belajar pendidikan jasmani setelah penerapan pendekatan *game based learning*, di mana rata-rata skor meningkat secara nyata antara *pretest* dan *posttest* dan dinyatakan signifikan secara statistik (Rahmawati, F.J., Ridwan, 2024). Penelitian lain pada konteks pembelajaran PJOK juga melaporkan bahwa penggunaan model permainan tradisional maupun aktivitas permainan modifikasi mampu meningkatkan motivasi belajar siswa karena menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan partisipatif (Septiana et al., 2025).

Lebih lanjut, penerapan strategi permainan dalam pembelajaran kebugaran jasmani terbukti dapat mengatasi rendahnya motivasi yang disebabkan oleh metode pembelajaran kurang variatif, dengan hasil

peningkatan respons dan keterlibatan siswa selama pembelajaran berlangsung (As-safa et al., 2025). Bahkan penelitian lain menunjukkan bahwa model permainan tidak hanya meningkatkan motivasi, tetapi juga memperbaiki keterampilan gerak dasar karena siswa lebih antusias dan aktif mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK (Samudi, 2015). Hal ini memperkuat interpretasi bahwa inovasi berbasis permainan, termasuk penggunaan gymball, memiliki landasan empiris kuat sebagai strategi pedagogis dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam perspektif teoritis, peningkatan motivasi belajar yang ditemukan dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan pembelajaran berpusat pada murid (*student centered learning*). Aktivitas permainan gymball memberi kesempatan kepada murid untuk bereksplorasi, berkolaborasi, serta memperoleh pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas gerak. Situasi ini berpotensi meningkatkan rasa kompetensi, keterlibatan sosial, dan kesenangan belajar yang merupakan determinan penting dalam pembentukan motivasi intrinsik.

Namun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena desain penelitian tidak melibatkan kelompok kontrol. Dengan demikian, perbandingan efektivitas inovasi pembelajaran dengan metode lain belum dapat dilakukan secara komprehensif. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat atau melibatkan variabel moderator lain untuk memperluas generalisasi temuan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan inovasi permainan gymball dalam pembelajaran PJOK memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar murid. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor motivasi setelah perlakuan serta hasil analisis statistik yang mengonfirmasi adanya perbedaan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini memperlihatkan bahwa integrasi media pembelajaran yang kreatif, interaktif, dan berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, meningkatkan keterlibatan aktif, serta memperkuat motivasi intrinsik murid

dalam mengikuti aktivitas pendidikan jasmani.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru PJOK dapat memanfaatkan modifikasi media pembelajaran seperti gymball sebagai strategi alternatif untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan partisipasi murid. Secara teoretis, penelitian ini mendukung penguatan pendekatan pembelajaran berpusat pada murid serta relevansi model pembelajaran berbasis permainan dalam konteks pendidikan jasmani modern.

Namun demikian, keterbatasan desain penelitian tanpa kelompok kontrol membatasi generalisasi hasil secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih komprehensif, melibatkan variabel tambahan seperti aktivitas jasmani atau hasil belajar, serta cakupan sampel yang lebih luas untuk memperkuat validitas temuan.

DAFTAR PUSTAKA

Ajithakumari, G. (2024). Sample Size Determination and Sampling Technique. *International Journal of Science Ang Research*, 13(9),

- 1432–1440.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21275/ES24924103353>
- Alfyanti, A., Siregar, F. H., Padang, I. N., Ginting, J. R., Melati, S. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar. *JETBUS: Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 26–33.
<https://doi.org/10.57235/jetbus.v1i1.2722>
- Amiruddin, M. I., Wijaya, A., & Suparno, A. (2024). Penerapan Permainan Bola Beracun pada Awal Pembelajaran Pjok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas IX di SMPN 13 Surabaya. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 125–134.
<https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4302>
- As-safa, A. H. T., Mardiyanto, A., Purnomo, I., & Yunan, M. (2025). Meningkatkan Motivasi Belajar Kebugaran Jasmani melalui Permainan Estafet untuk Siswa Kelas 5 SD Negeri Bawang 1 Kediri. *Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 03(04), 512–517.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.451>
- Bailey, R. (2018). Sport, physical education and educational worth. *Educational Review*, 70(1), 51–66.
<https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1403208>
- Da Gama, D. R. N., Da Costa, L. P., De Castro, J. B. P., Do Espírito Santo, W. R., & De Souza Vale, R. G. (2022). Philosophy of Physical Education and Sports in Brazil: an Analysis of the Philosophical Foundations in the Work of Inezil Penna Marinho. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 33(1), 1–14.
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3302>
- Dwi Putri, A., & Wijaya, A. (2024). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *SPRINTER, Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 70–77.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.482>
- Ewing, R., & Park, K. (2020). Basic quantitative research methods for urban planners. In *Basic Quantitative Research Methods for Urban Planners*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/97804293>

- 25021
Fikri, M., Setiawan, M., Dzikry, M., & Al, A. (2025). Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(2), 81–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v15i2.2616>
- Hamdani, M., Christina, S., & Hartati, Y. (2024). Penerapan Modifikasi Permainan Bola Tangan untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Kelas XI-8 dalam Pembelajaran PJOK SMAN 1 Gedangan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Bahasa*, 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.59024/simpativ2i4.937>
- Hibatulloh, H. M. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Belajar Siswa. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2), 18. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i2.2024.18>
- Ihsani, F. A. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 4(November), 869–881. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/alsys.v4i6.4107>
- 8578/alsys.v4i6.4107
Koshalieva, S. S., & Jumadylova, A. A. (2025). Moral Values and Physical Education: the Philosophy of Holistic Development. *Vestnik Bishkek State University Af K Karasaev*, 72(2), 126–130. <https://doi.org/10.35254/bsu/2025.72.20>
- Martins, J., Marques, A., Gouveia, É. R., Carvalho, F., Sarmiento, H., & Valeiro, M. G. (2022). Participation in Physical Education Classes and Health-Related Behaviours among Adolescents from 67 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 11–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020955>
- Matta, J., & Thomsen, M. R. (2025). Physical activity level among male and female middle to high school students and impact of perceived school climate: a longitudinal analysis. *Frontiers in Public Health*, July, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1582693>
- Permatasari, P. S. D. A., & Wibowo, S. (2024). Analisis Motivasi Belajar Siswa Mata Pelajaran PJOK Ditinjau dari Gender, Aktivitas

- Fisik, dan Status Gizi. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 460–471. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8820>
- Pot, N., Whitehead, M. E., & Durden-Myers, E. J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246–251. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0133>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1719–1725. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>
- Rahmawati, F.J., Ridwan, M. (2024). The Impact Of Game-Based Learning Approach On Motivation In Physical Education. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 292–302. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v7i2.7055>
- Samudi. (2015). MENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR DAN KEMAMPUAN BERLARI MELALUI MODEL PERMAINAN PERLOMBAAN PADA SISWA KELAS 3 SD NEGERI BANDUNG WONOSEGORO BOYOLALI. *Scholaria*, 4(3), 83–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2014.v4.i3.p83-96>
- Septiana, P., Ayu, D., Ramadhan, P., Khoirudin, R. I., & Ady, P. (2025). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Boi-Boian Pada Siswa Kelas VA. *Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1650–1656. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.558>
- Sipayung, A. Y., Rifki, M. S., Bahtra, R., & Fauziah, D. N. (2024). HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 17–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.83453>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan

Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>

Wibawa, B.C., Lusianti, S., Lathifah, D., Ussya'en, M. R. (2025). Students' motivation in learning physical education using the game-based method. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 31–41.
<https://doi.org/https://doi.org/10.69836/medical-jkk.v2i1.296>

Zakiyah, S. (2020). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. *Journal of Education*, 5(2), 183–192.

Zikriadi, Umar Sulaiman, & Hifza. (2023). Aneka Jenis Penelitian. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 36–46.
<https://doi.org/10.58540/sambara.pkm.v1i1.157>