

Olahraga Rekreasi di Penjas Meningkatkan Motivasi Siswa
Recreational Sports in Physical Education Increase Students' Motivation

Sindi Hidayah Ramadani¹, Daffa Achmad Budiman², Billy Arkaan Nabil³, Arya Dwi Prasetya⁴, Carsiwan⁵, Derry Renanda Putra Siahaan⁶

^{1,2,3,4,5,6}*Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi/Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Setiabudhi No.229, Jawa Barat, 40154, Indonesia*

*email: sindihidayahramadani103@student.upi.edu

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum pendidikan dasar hingga menengah. Namun kenyataannya, dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, motivasi peserta didik masih cenderung rendah. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif melalui survey dengan penyebaran angket link gform yang diisi oleh 101 responden siswa dari 10 Sekolah Menengah Pertama (SMP) mulai dari kelas 7 hingga kelas 9. Pembelajaran pendidikan jasmani yang diinovasikan dengan menambahkan kegiatan rekreasi terbukti dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap tingkat motivasi peserta didik. Berdasarkan hasil angket yang telah disebar, hampir semua siswa menunjukkan respon yang sangat baik terhadap unsur rekreasi dalam pembelajaran PJOK. Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan kegiatan rekreasi terbukti mampu meningkatkan motivasi peserta didik secara signifikan. Melalui unsur permainan dan aktivitas yang kreatif dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak monoton dengan tambahan variasi, sehingga siswa merasa antusias, aktif dan lebih percaya diri, meningkatkan kerja sama dan interaksi sosial.

Kata kunci: pendidikan jasmani, motivasi, rekreasi

Abstract

Physical education is one of the important subjects in the curriculum from elementary to secondary education. However, in reality, students' motivation to participate in physical education learning is still relatively low. This research was conducted using a quantitative descriptive method through a survey by distributing a Google Form questionnaire filled out by 101 student respondents from 10 junior high schools (SMP), ranging from grade 7 to grade 9. Innovating physical education learning by incorporating recreational activities has been proven to positively influence students' motivation levels. Based on the results of

the distributed questionnaire, almost all students showed a very positive response toward the recreational elements in PE learning. The innovation of physical education through the implementation of recreational activities has been proven to significantly increase students' motivation. Through games and recreational activities, a fun and non-monotonous learning atmosphere can be created with added variety, allowing students to feel more enthusiastic, active, and confident, while also enhancing cooperation and social interaction.

Keywords: *first keyword, second keyword, third keyword.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan media untuk mewujudkan tujuan pendidikan melalui berbagai aktivitas fisik yang melibatkan fungsi tubuh, sistem neuromuskular, kemampuan intelektual, interaksi sosial, pemahaman budaya, keseimbangan emosional, serta pembentukan etika (Adjie et al., 2024). Pendidikan jasmani tentu sangat berkaitan erat dengan olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum pendidikan dasar hingga menengah. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga selain kemampuan motorik pendidikan jasmani mampu menumbuhkan karakter yang baik. Seperti menumbuhkan sikap disiplin, kerja sama, dan menanamkan pada pribadi siswa akan pentingnya gaya hidup sehat. Namun kenyataannya, dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, motivasi peserta didik masih cenderung rendah.

Motivasi belajar adalah aspek krusial yang perlu dimiliki setiap siswa agar mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Motivasi ini berperan sebagai dorongan positif yang membantu siswa mencapai keberhasilan dalam menjalani aktivitas belajar di sekolah (Putra et al., 2024). Pada kenyataannya, motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani masih cenderung rendah. Hal ini disebabkan karena metode pembelajaran yang monoton, minimnya variasi dalam kegiatan, dan kurangnya elemen yang membuat proses belajar dirasa menyenangkan. Sehingga, mengakibatkan partisipasi peserta didik yang kurang aktif, tidak antusias, yang membuat efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani tidak optimal. Masalah ini yang umum terjadi pada saat ini.

Seiring perkembangan zaman, tuntutan pembelajaran juga menjadi semakin maju dan berbeda dengan zaman dahulu. Salah satu perubahan besar dari kurikulum terdahulu adalah pergeseran dari penggunaan tes standar sebagai tolok ukur utama keberhasilan siswa. Kini, penekanan

lebih diarahkan pada pendekatan yang lebih menyeluruh, yang menilai kreativitas, kemampuan berpikir kritis, serta keterampilan menerapkan pengetahuan dalam situasi kehidupan nyata (Islam & Sumatera, 2025). Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang menyenangkan melalui perancangan strategi pembelajaran yang lebih fleksibel agar memenuhi kebutuhan perkembangan peserta didik. Pendekatan ini penting karena dapat menciptakan pembelajaran yang lebih hidup, serta menarik rasa ingin tahu yang tentunya meningkatkan motivasi peserta didik.

Pendekatan bisa dilakukan dengan kegiatan rekreasi, dalam konteks pendidikan modern kegiatan rekreasi dijadikan sebagai inovasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk menciptakan suasana belajar yang menarik dan bebas tekanan. Olahraga rekreasi merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan saat waktu luang atau di sela-sela kesibukan. Jenis olahraga ini menawarkan pilihan yang rileks namun tetap bermanfaat, membantu seseorang menjaga kesehatan, mengurangi stres, serta menikmati kebugaran tubuh tanpa tuntutan kompetisi yang ketat (Janwar et al., 2024). Menambahkan unsur rekreasi ke dalam proses pembelajaran PJOK menjadikan proses belajar lebih menyenangkan dan mendorong peserta didik lebih aktif berpartisipasi dalam suasana yang rileks. Pendekatan rekreasi dapat memberikan ruang bagi siswa untuk bereksplorasi, tanpa rasa tertekan. Dengan demikian, rekreasi bukan hanya sekedar aktivitas tambahan, melainkan inovasi dalam pembelajaran PJOK yang berkontribusi untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih humanis serta membuat peserta didik aktif terlibat dalam memahami materi.

Dalam bidang pendidikan, aspek perkembangan sosial dan emosional sebenarnya sangat penting, namun kerap terabaikan karena guru lebih memberikan perhatian pada perkembangan kognitif serta psikomotorik siswa (Husnaini et al., 2024). Melalui aktivitas rekreasi tidak hanya memberikan kesenangan bagi peserta didik, tetapi juga memberi ruang kepada tiap individu untuk merasa dihargai secara emosional,

sosial, dan psikologis. Motivasi belajar dapat tumbuh jika siswa merasa diterima, mampu mengekspresikan dirinya sepenuhnya tanpa tekanan. Melalui rekreasi, hambatan yang dialami siswa tergantikan dengan suasana pembelajaran yang dapat dinikmati prosesnya. Inovasi dalam proses pembelajaran kini bukan lagi sekadar opsi, tetapi sudah menjadi kebutuhan utama. Dengan terus melakukan pembaruan dan menyesuaikan diri terhadap perkembangan zaman, dunia pendidikan dapat tetap relevan serta mampu membentuk generasi yang kompeten, berpikir kritis, dan siap menghadapi tantangan di masa depan (Damanik & Nurfhadilla, 2025).

Mutu pembelajaran saat ini mulai semakin kompleks. Kondisi tersebut menuntut guru abad ke-21 untuk senantiasa berkreasi, berinovasi, dan menguasai teknologi, sehingga dapat mendukung perkembangan karier mereka sekaligus mendorong siswa agar tetap produktif serta peka terhadap dinamika sosial di sekitarnya (Mustafa, 2020). Tantangan pendidikan jasmani menjadi lebih sulit karena perlu menghadirkan pengalaman belajar yang efektif serta menarik, dan terpenting adalah bermakna bagi peserta didik. Maka, inovasi menjadi penting dalam pembelajaran, karena pendekatan konvensional tidak mampu sepenuhnya menjawab dinamika belajar generasi saat ini.

Dengan mengintegrasikan unsur rekreasi dalam pendidikan jasmani dapat menciptakan suasana pembelajaran yang jauh lebih digemari, memberikan motivasi, dan memberi perasaan menyenangkan. Melalui aktivitas yang eksploratif serta mendorong interaksi positif, rekreasi dapat memperkuat keterlibatan peserta didik sekaligus meningkatkan motivasi internal mereka. Dengan demikian, inovasi berupa penggabungan antara rekreasi dengan pendidikan jasmani menjadi strategi yang relevan dalam mengoptimalkan kualitas pembelajaran dan semangat belajar yang berkelanjutan. Pembelajaran mengungkap bahwa suasana kelas yang mendorong kerja sama dan interaksi aktif mampu menghadirkan

pengalaman belajar yang lebih bermakna serta menyenangkan bagi siswa(Kelas, 2024).

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif melalui survey dengan penyebaran angket link gform yang diisi oleh 101 responden siswa dari 10 Sekolah Menengah Pertama (SMP) mulai dari kelas 7 hingga kelas 9. Angket yang diberikan berisi 8 pernyataan yang meneliti inovasi pendidikan jasmani dengan rekreasi untuk meningkatkan motivasi peserta didik melalui 3 pilihan jawaban, dengan pilihan SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju). Kemudian hasil akhir angket ini disajikan dalam bentuk diagram.

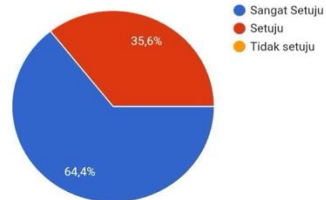
HASIL

Pada Penelitian ini dilakukan dengan pengisian angket google form yang disebarkan kepada siswa tingkat menengah pertama (SMP), dengan total pengisi adalah 101 orang dari 10 sekolah yang berbeda. Penelitian ini memiliki tujuan menganalisis seberapa besar pengaruh inovasi rekreasi dalam pembelajaran PJOK dalam meningkatkan motivasi peserta didik..

Gambar. Diagram hasil pengisian angket

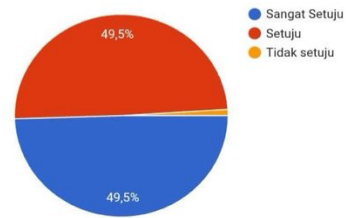
Saya merasa senang saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani
101 jawaban

Salin diagram



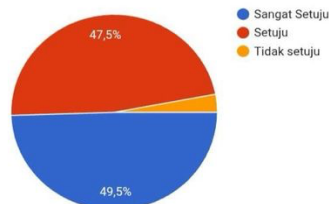
Kegiatan PJOK yang diberikan guru membuat saya semangat belajar
101 jawaban

Salin diagram



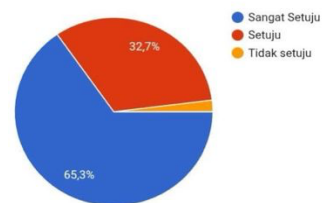
Kegiatan rekreasi dalam PJOK membuat pelajaran menjadi lebih menyenangkan
101 jawaban

Salin diagram



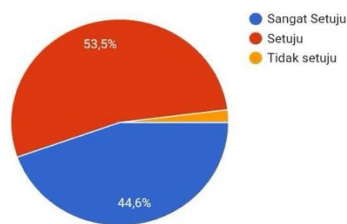
Saya lebih termotivasi mengikuti PJOK ketika kegiatan dilakukan melalui permainan
101 jawaban

Salin diagram



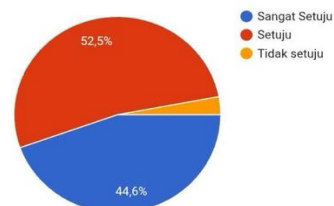
Kegiatan rekreasi membuat saya lebih aktif bergerak saat PJOK
101 jawaban

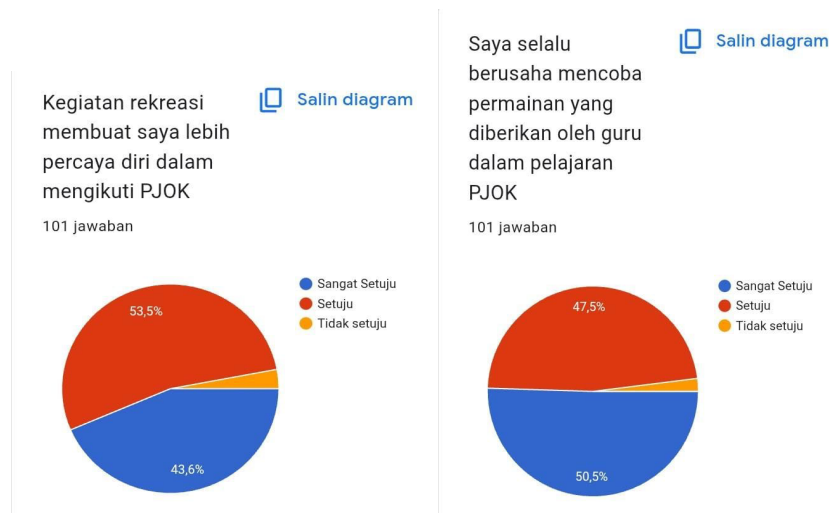
Salin diagram



Saya merasa lebih mudah memahami materi PJOK melalui permainan rekreasi
101 jawaban

Salin diagram





PEMBAHASAN

Pembelajaran pendidikan jasmani yang diinovasikan dengan menambahkan kegiatan rekreasi terbukti dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap tingkat motivasi peserta didik. Berdasarkan hasil angket yang telah disebar, hampir semua siswa menunjukkan respon yang sangat baik terhadap unsur rekreasi dalam pembelajaran PJOK. Penemuan awal ini menunjukkan bahwa siswa lebih senang ketika mengikuti pembelajaran yang diisi atau diinovasikan dengan kegiatan permainan. Dari rasa senang inilah yang kemudian akan berubah menjadi semangat dorongan dalam meningkatkan motivasi belajar mereka. Meskipun terlihat sederhana, namun kenyataannya rasa senang menjadi salah satu indikator penting dalam motivasi intrinsik yang memengaruhi keinginan siswa dalam hal partisipasi saat aktivitas pembelajaran berlangsung. Kebahagiaan dapat membantu meningkatkan kemampuan menyimpan informasi. Ketika siswa merasa bahagia, kondisi emosional positif itu akan mendukung proses belajar yang sedang berlangsung. Saat berada dalam keadaan bahagia, motivasi intrinsik dalam diri setiap individu pun cenderung muncul (Antika et al., 2025).

Pada indikator pertama, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa senang saat mengikuti pembelajaran PJOK. Dari hal

tersebut, jelas menggambarkan bahwa dengan pendekatan melalui pembelajaran yang dikembangkan lebih variatif membuat pembelajaran tidak monoton. Jika guru tidak menggunakan variasi dalam proses pembelajaran, maka kegiatan belajar akan terasa membosankan bagi siswa, perhatian mereka akan menurun, muncul rasa mengantuk, dan pada akhirnya tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai (Hsb, 2024). Variasi dalam pembelajaran ini mampu meningkatkan ketertarikan siswa terhadap mata pelajaran. Kemudian, indikator semangat juga menunjukkan kategori yang tinggi, melalui respon positif terhadap kegiatan yang diberikan oleh guru, kegiatan tersebut dipandang mampu menambah semangat mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini memperkuat pandangan bahwa suasana belajar siswa yang menyenangkan akan menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Selanjutnya, indikator terkait persepsi bahwa kegiatan rekreasi membuat pembelajaran lebih menyenangkan juga memperoleh skor yang tinggi. Pendapat para siswa adalah permainan rekreatif memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dibandingkan metode pembelajaran konvensional. Siswa cenderung lebih antusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang disajikan dalam bentuk permainan atau game. Rasa malas siswa dalam berolahraga dapat muncul akibat kejenuhan, sehingga diperlukan berbagai inovasi untuk meningkatkan kembali motivasi mereka (Anugrah et al., 2022). Aktivitas rekreasi seperti permainan secara berkelompok atau permainan kompetitif yang ringan dapat memberikan ruang bagi siswa untuk berinteraksi dengan teman, bergerak lebih bebas, dan menikmati proses pembelajaran secara keseluruhan.

Berikutnya indikator motivasi melalui permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan menjadi salah satu aspek yang dapat mendorong rasa antusias mahasiswa dalam mengikuti mata pelajaran PJOK. Karena dengan inovasi permainan dalam pembelajaran, siswa

dapat merasa lebih tenang dan tidak terbebani serta menikmati setiap bentuk aktivitas yang diberikan oleh guru dengan sepenuh hati. Selain itu, indikator gerak juga mendapat peningkatan secara tidak langsung, karena siswa terdorong menjadi lebih aktif secara fisik karena aktivitas yang dirancang lebih menyenangkan dan fleksibel dengan adanya unsur rekreasi. Karena pendidikan jasmani adalah bentuk kegiatan pendidikan yang diselenggarakan melalui aktivitas fisik dengan tujuan mengembangkan peserta didik, baik dari segi kondisi fisik maupun aspek kepribadiannya (Ilmiah & Pendidikan, 2022). Maka keaktifan siswa dalam bergerak tentunya juga mendukung tujuan utama pendidikan jasmani, yakni meningkatkan kebugaran dan kemampuan motorik siswa.

Siswa merasa bahwa materi dalam PJOK lebih mudah dipahami ketika disampaikan melalui kegiatan rekreasi dengan bentuk permainan. Indikator kemudahan pemahaman materi juga menjadi salah satu temuan penting. Hal ini tentu sejalan dengan teori belajar yang menyatakan bahwa pemahaman dalam teori dapat diperkuat dengan pengalaman langsung dan praktik. Teori-teori pembelajaran berfungsi sebagai dasar dalam pelaksanaan pendidikan serta menjadi sarana untuk menghasilkan inovasi yang terus berkembang secara berkelanjutan (Di, 2024). Bukan hanya itu, siswa juga memberikan pernyataan bahwa mereka cenderung akan berusaha mencoba aktivitas permainan dalam pembelajaran yang diberikan oleh guru karena adanya dorongan intrinsik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran.

Indikator terakhir yaitu dalam peningkatan rasa percaya diri peserta didik, dalam angket menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan rekreasi hampir sepenuhnya meningkatkan rasa aman dan keberanian siswa dalam aktivitas PJOK. Lingkungan belajar yang suportif dan bebas tekanan tentunya membuat siswa tampil lebih percaya diri, baik dalam bergerak maupun berinteraksi dengan teman sesama kelas. Rasa percaya diri yang berkembang turut mendorong peningkatan prestasi akademik serta kemampuan sosial siswa, sehingga mereka menjadi pribadi yang

lebih yakin pada diri sendiri dan mampu menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi(Masyitoh & Aulia, 2024).

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini memperlihatkan bahwa integrasi rekreasi dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi peserta didik secara signifikan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori motivasi dan temuan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa suasana belajar yang menyenangkan dan berbasis pengalaman mampu meningkatkan keaktifan siswa. Dengan demikian, inovasi dalam pembelajaran melalui inovasi rekreasi pembelajaran PJOK menjadi strategi yang efektif untuk menciptakan proses pembelajaran PJOK yang lebih menarik, mudah dipahami, bahkan digemari oleh peserta didik. Selain itu, proses pembelajaran dapat menyampaikan makna dari teori dengan sesuai kepada peserta didik tanpa rasa bingung. Pendekatan pembelajaran PJOK dengan memanfaatkan permainan edukatif berfungsi sebagai strategi yang menggabungkan kegiatan fisik dengan proses belajar yang lebih menyenangkan serta memiliki makna bagi siswa(Journal, n.d.).

Mata pelajaran PJOK yang dikembangkan dengan inovasi rekreasi menjadi strategi pendekatan dengan memanfaatkan sifat dasar rekreasi yang menarik dan menyenangkan. Siswa lebih menikmati proses pembelajarannya dan motivasi untuk berpartisipasi mereka akan meningkat secara alami. Ada banyak kegiatan rekreasi, salah satunya permainan beregu yang tentunya memerlukan kerjasama tim yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan keterampilan sosial mereka. Pendekatan pembelajaran yang menggunakan permainan tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga mempererat hubungan dan interaksi sosial antar peserta didik(Penelitian & Kelas, 2024). Melalui rekreasi, pembelajaran tidak fokus pada aspek fisik saja, tetapi juga aspek kognitif, maupun sportifitas, kegiatan rekreasi juga juga mempersiapkan siswa untuk hidup aktif di masa depan dengan

belajar memanfaatkan waktu luang secara produktif dan sehat, yang tentunya hal ini juga merupakan tujuan pendidikan jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dihasilkan kesimpulan bahwa inovasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan kegiatan rekreasi terbukti mampu meningkatkan motivasi peserta didik secara signifikan. Melalui unsur permainan dan aktivitas yang rekreatif dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak monoton dengan tambahan variasi, sehingga siswa merasa antusias, aktif dan lebih percaya diri, meningkatkan kerja sama dan interaksi sosial. Dalam mencapai tujuan pembelajaran PJOK, tidak hanya didukung pembelajaran berbasis pengalaman nyata, tetapi juga diperkuat dengan aspek lain seperti kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Dengan demikian, integrasi rekreasi dalam pembelajaran PJOK menjadi strategi yang efektif dalam menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik, lebih bermakna, sehingga digemari oleh siswa.

REFERENSI

- Adjie, I., Pramanta, D., Kurniawan, D., Mumtazza, H. S., Revino, G., Raubun, Y., Hambali, B., & Indonesia, U. P. (2024). *Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Olahraga dan Kegiatan Fisik*. 30(05), 9–17.
- Antika, S., Putra, Z. H., & Sari, I. K. (2025). *Hubungan Kebahagiaan dengan Motivasi Belajar Matematika Kelas V SDN 17 Pekanbaru*.
- Anugrah, R. R., Dermawan, D. F., Karawang, U. S., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> KONTRIBUSI PERMAINAN TRADISIONAL*. 3, 38–43.
- Damanik, M. Z., & Nurfhadilla, N. (2025). *Inovasi Dalam Pembelajaran*. 2(April), 426–434.
- Di, D. A. N. H. (2024). *NALA*. 4(1), 65–74.
- Hsb, S. (2024). *Pengembangan Variasi Mengajar*. 3(2).
- Husnaini, M., Sarmiati, E., & Harimurti, S. M. (2024). *Pembelajaran Sosial Emosional: Tinjauan Filsafat Humanisme terhadap Kebahagiaan*

dalam Pembelajaran. 5(2), 1026–1036.

Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2022). *Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional Pinton Setya Mustafa Universitas Islam Negeri Mataram. 8(June), 68–80.*

Islam, U., & Sumatera, N. (2025). *Implementasi dan Tantangan Kurikulum Merdeka di SMA: Strategi Pengajaran Berpusat pada Siswa untuk Pembelajaran yang Lebih Fleksibel dan Kreatif Nurhayati, Khairunnisa, Suryani Tarigan, Mariani Lubis. 13(01), 69–79.*

Janwar, M., Ishak, M., Bachtiar, I., & Artikel, I. (2024). *Sosialisasi Manfaat Olahraga Rekreatif: Gaya Hidup Sehat yang Terjangkau bagi Semua Kalangan. 2(1), 51–57.*

Journal, S. P. O. R. T. (n.d.). *Journal of S.P.O.R.T.*

Kelas, S. D. I. (2024). *STRATEGI GURU DALAM MENGOPTIMALKAN INTERAKSI. 1(4), 81–88.*

Masyitoh, A., & Aulia, C. (2024). *Peran Guru dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Pembelajaran Aktif di Kelas Dasar. 01(02), 89–95.*

Mustafa, P. S. (2020). *Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. 4(3), 437–452.*

Penelitian, J., & Kelas, T. (2024). *Kerangka Desain Pembelajaran Game untuk Peningkatan Keterampilan Sosial di Pendidikan Jasmani. 2(July), 77–88.*

Putra, R. S., Ihsan, N., & Handayani, S. G. (2024). *Hubungan Motivasi Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Penjasorke's di SMA Negeri 2 Lubuk Basung. 7(1), 63–70.*