
PENGARUH METODE BERMAIN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP PGRI 4 PADANG

Reffie Camelisa¹, Syamsuar², Yendrizal³, Syahrastani⁴

¹Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

*Corresponding Author. Email: reffiecamelisa00@gmail.com

*Email Author: reffiecamelisa00@gmail.com, syamsuar90@gmail.com,
mr.yendrizal@gmail.com, syahrastani@yahoo.com

Received: Maret 2022, Revised: April 2022, Accepted: Mei 2022

Abstract

The problem in this study, namely the lack of physical fitness of the male students of SMP PGRI 4 Padang. This study aims to see the effect of playing and motivation on physical fitness. This study uses a quasi-experimental method with a *2x2-level factorial design*. The number of samples from all treatment designs was 36 people, based on the division of the group 27% high learning motivation level and 27% low learning motivation level. Learning motivation instruments were measured by questionnaires and TKJI. The data obtained were analyzed using ANOVA and *Tukey's* follow-up test with a significance level of $= 0.05$. The final results show: (1) There is a difference between the method of playing games using tools and the method of playing games without tools on physical fitness, (2) There is no interaction between playing methods and motivation on physical fitness, (3) There is no difference in the effect of high learning motivation between the method of playing games using tools and the method of playing without tools on physical fitness, (4) In the low motivation group, games without tools are better to use the method of playing games using tools on physical fitness.

Keywords: Play method, Learning Motivation and Physical Fitness

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini, yaitu kurangnya kebugaran jasmani Siswa Putra SMP PGRI 4 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode bermain dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *fakorial by level 2x2* menggunakan sampel 36 orang siswa putra SMP PGRI 4 Padang, berdasarkan pembagian kelompok 27% tingkat motivasi belajar tinggi dan 27% tingkat motivasi belajar rendah. Instrumen motivasi belajar diukur dengan angket dan TKJI. Data yang diperoleh di analisis menggunakan ANOVA dan uji lanjut *Tukey* taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil akhir menunjukkan : (1) Terdapat perbedaan antara metode bermain permainan menggunakan alat dan metode permainan tanpa alat terhadap kebugaran jasmani, (2) Tidak terdapat interaksi antara metode bermain dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani, (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh pada motivasi belajar tinggi antara metode bermain permainan menggunakan alat dan metode bermain tanpa alat terhadap kebugaran jasmani, (4) Pada kelompok motivasi rendah metode bermain permainan tanpa alat lebih baik digunakan metode bermain permainan menggunakan alat terhadap kebugaran jasmani.

Kata kunci: Metode bermain, Motivasi Belajar dan Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Dalam mencari kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani semestinya diawali dengan program yang terarah dan terartur. Menurut Jackie Goodway (2003) yang mengatakan bahwa “Tujuan utama dari pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk membantu setiap siswa dalam pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan sikap atau perilaku yang akan menghasilkan aktivitas fisik seumur hidup, mengarah pada peningkatan kesehatan, dan kesejahteraan bangsa”. (Alnedral, 2015) menjelaskan tentang latihan metode bermain bertujuan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme. Karakteristik permainan adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (*fun*) serta serius tapi santai (*sersan*). Selain itu permainan juga digunakan untuk penciptaan suasana belajar dari pasif ke aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab), dan dari jenuh menjadi riang (segar).

Dalam kebugaran jasmani dijelaskan juga suatu kekuatan fisik dalam tubuh untuk menjalankan suatu aktivitas fisik atau psikologis sehingga pada saat seseorang telah menjalankan suatu aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang mendalam dapat dikatakan seseorang tersebut memiliki kondisi yang baik (Syahara, 2011). Selanjutnya (Syafuruddin, 2011) mengemukakan kebugaran jasmani ialah “Jika seseorang ingin mencapai prestasi tertinggi terutama dalam bidang olahraga, seseorang dituntut memiliki kerja fisik yang baik”. (Agus, 2012), mengemukakan “pada komponen kesegaran jasmani atau bagian-bagian yang ada di kebugaran jasmani itu bersangkutan dengan suatu kesehatan fisik dan kekuatan motorik.

Dapat dilihat juga mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) inilah yang akan menjadi pedoman untuk siswa mengetahui tentang pengetahuan gerak jasmani dalam olahraga atau keterampilan yang akan diketahui oleh siswa dalam melakukan gerakan jasmani dalam berolahraga dan dikehidupan sehari-hari, sehingga dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) akan terbentuk sikap disiplin pada siswa atau perilaku positif dalam berolahraga, siswa juga dapat bersosialisasi ke dalam aktivitas gerak yang masuk dalam keterampilan berolahraga dan yang paling penting menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, untuk siswa yang sadar akan kebugaran jasmani, sadar olahraga dan sadar akan kesehatan.

Dalam pendidikan di sekolah pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran wajib yang ada di dalam kurikulum yang dilaksanakan di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Dengan demikian, di dalam PJOK ketiga aspek tujuan pendidikan di atas akan dapat tercapai, maka dari itu penjas merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan.



Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, akan terjadi interaksi antara guru dengan siswa secara sistematik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukintaka (2001) yang mengatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani, yang disusun secara sistematik untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya”. Setiap siswa diharapkan mempunyai kemampuan, keterampilan, dan bugar dalam beraktivitas, serta diharapkan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Menurut (Rumpf dalam Ariqah, 2013) berpendapat bahwa dalam metode bermain memungkinkan adanya hubungan yang aktif dengan materi pelajaran.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah penting dilaksanakan dengan baik dan benar untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik. Seorang guru harus kreatif dan mempunyai perencanaan yang matang. Dengan demikian, materi dan proses pembelajaran yang diberikan dapat dilakukan dengan baik, dan menyenangkan. Sehingga bukan saja perkembangan dan pertumbuhan fisik siswa menjadi baik, tetapi juga akan meningkatkan aktivitas belajar, dan pada akhirnya dapat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa. Sesuai dengan yang dikemukakan Azwar (1996) bahwa “kondisi fisik berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Kondisi fisik ini berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa”. Selanjutnya Lutan (2001) juga mengatakan bahwa ada beberapa hal yang berkaitan dengan kebugaran yang baik bagi siswa sekolah dasar, diantaranya untuk meningkatkan kemampuan belajar, selain meningkatkan ketahanan fisik, juga ketahanan terhadap penyakit. Berarti, dengan aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani akan meningkatkan kemampuan belajar dan ketahanan fisik, serta siap mengantisipasi datangnya penyakit. (Hamalik, 2012) telah menjelaskan sebagai berikut”Motivasi dapat dilihat dari proses suatu perjalanan. Dalam proses ini akan menguraikan perubahan yang sedang dikaji untuk mengubah kelakuan terhadap seseorang. (Majid, 2013) mengungkapkan yaitu : “terdapat tiga asal untuk membuat siswa termotivasi dalam menuntut ilmu, yakni : Keluarga, yang membimbing karakter anak mulai dari bayi, dari siswa melihat perilaku dirinya, keyakinan dan kualitas serta kedudukan, Siswa harus meningkatkan sabar dan perjanjian. (Djaali, 2011) memaparkan bahwa seseorang untuk bisa melaksanakan suatu kegiatan bermanfaat guna memperoleh sesuatu yang bertujuan, maka harus memiliki pembatasan mulai dari fisiologis dan psikologis yang ada di seseorang. Menurut (Uno, 2011) menjelaskan bahwa dalam “motivasi belajar upaya keinginan seseorang baik internal maupun eksternal kepada siswa yang menjalankan suatu kegiatan belajar untuk mengalami perubahan dalam perbuatan perilaku, dan terdapat penunjuk atau faktor yang mempengaruhi”.

Karakteristik pada anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada dasarnya tidak terlepas dari aktivitas tubuh yang masih aktif salah satunya masih suka bermain dan mencoba sesuatu yang



baru dalam permainan yang menurut nya menarik serta masih suka bersenang-senang melakukan aktivitas gerak tanpa kelelahan. Permainan ini yang berkemungkinan akan melihat kebugran jasmani siswa yaitu, metode permainan menggunakan alat dan metode permainan tanpa alat. Dalam hal ini seorang guru perlu memilih pendekatan yang sesuai dengan keadaan siswa itu sendiri. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa diharapkan aktif, dan guru juga kreatif melaksanakan proses pembelajaran, sesuai dengan tujuan.

Dalam pembelajaran PJOK juga harus memiliki motivasi belajar supaya peserta didik dalam mempelajari manfaat dari pelajaran PJOK sehingga peserta didik mengetahui tentang tubuh yang sehat baik dari internal dan eksternal dan akan dibantu oleh guru pelajaran disekolah untuk mewujudkan peserta didik yang baik dari segi motivasi belajarnya. Tidak jarang anak-anak kurang motivasi dalam pembelajaran PJOK, sehingga terjadinya kebugaran jasmani yang menurun akan menjadi masalah dalam pelaksanaan aktivitas sehari-hari mulai dari belajar, bermain, dan lainnya, oleh karena itu peserta didik harus mengkondisikan motivasi belajar peserta didik.”. Menurut (Slavin, 2011), menjelaskan “motivasi merupakan proses faktor yang berada didalam tubuh(internal) yang membangkitkan, mengharuskan dan menegakan watak seseorang”. Dapat dijabarkan sehingga motivasi belajar harus dimiliki peserta didik karna sangat diperlukan untuk melakukan kegiatan-kegiatan dalam aktivitas maupun proses belajar mengajar PJOK, supaya peserta didik mengetahui kebugaran jasmani dalam aktivitas sehari-hari.

METODELOGI PENELITIAN

Dengan ini metode peneliti akan menggunakan metode *quasi-experiment* (eksperimen semu). Menurut (Sugiyono, 2017) menjelaskan pada penelitian kuantitatif akan memperlihatkan sebuah analisis data yang berbentuk statistik yang ditampilkan dalam bentuk angka dan bermaksud untuk mengevaluasi hipotesis yang sudah dijelaskan. Menurut (Yusuf, 2014), menjelaskan yaitu dalam metode eksperimen menjadikan suatu yang akan memperlihatkan tentang apakah terjadinya perubahan jika melakukan variabel itu. Dalam penelitian yang bertujuan eksperimen memeriksa tentang ada atau tidaknya terjadi hubungan sebab-akibat. Sehingga dari penjelasan yang telah ada, dengan ini dengan sejalanannya dalam persoalan yang terjadi maka peneliti ingin melihat tentang sebab. (KADIR, 2019) mengemukakan populasi merupakan kelompok keseluruhan perorang yang telah mengasih sebuah keterangan dan bukti dalam penelitian”. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas, dan dua variabel atribut yang dikendalikan, dan satu variabel terikat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah "*Teknik Stratified Random Sampling*". Metode pengambilan sampel acak berstrata mengambil sampel berdasarkan tingkatan tertentu. Dengan mengambil penelitian mengenai motivasi belajar tinggi 27% dan motivasi belajar



rendah dengan 27%. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA two-way) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji Tukey. Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan ANOVA dua jalur (ANOVA two-way) perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas varian. Penelitian akan dilaksanakan di lapangan SMP PGRI 4 Padang dan waktu penelitian 30 Desember 2021 – 2 Februari 2022.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Kebugaran Jasmani Metode Bermain Permainan Menggunakan Alat (A1)

No	Jumlah Nilai T	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Kumulatif (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0	SEDANG
2	18 – 21	10	33,33	
3	14 – 17	6	61,11	
4	10 – 13	2	5,56	
5	5 – 9	0	0	
Jumlah		18	100	

Berdasarkan tabel 1 dilihat bahwa metode bermain permainan menggunakan alat pada kelas interval 22 – 25 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, kelas interval 18 – 21 terdapat 6 siswa dengan presentase 33,33%, kelas interval 14 – 17 terdapat 11 siswa dengan presentase 61,11%, kelas interval 10 – 13 terdapat 1 siswa dengan presentase 5,56%, dan pada kelas interval 5 – 9 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Kebugaran Jasmani Metode Bermain Permainan Tanpa Alat

No	Jumlah Nilai T	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Kumulatif (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0	SEDANG
2	18 – 21	9	50,00	
3	14 – 17	7	38,89	
4	10 – 13	2	11,11	
5	5 – 9	0	0	
Jumlah		18	100	



Berdasarkan tabel 2 dilihat bahwa metode bermain permainan tanpa alat pada kelas interval 22 – 25 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, kelas interval 18 – 21 terdapat 9 siswa dengan presentase 50,00%, kelas interval 14 – 17 terdapat 7 siswa dengan presentase 38,89%, kelas interval 10 – 13 terdapat 1 siswa dengan presentase 11,11%, dan pada kelas interval 5 – 9 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Motivasi Belajar Kategori Tinggi (B₁)

No	Jumlah Nilai T	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Kumulatif (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0	SEDANG
2	18 – 21	10	55,56	
3	14 – 17	6	33,33	
4	10 – 13	2	11,11	
5	5 – 9	0	0	
Jumlah		18	100	

Berdasarkan tabel 3 dilihat bahwa motivasi belajar kategori tinggi pada kelas interval 22 – 25 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, kelas interval 18 – 21 terdapat 10 siswa dengan presentase 55,56%, kelas interval 14 – 17 terdapat 6 siswa dengan presentase 33,33%, kelas interval 10 – 13 terdapat 2 siswa dengan presentase 11,11%, dan pada kelas interval 5 – 9 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Motivasi Belajar Kategori Rendah (B₂)

No	Jumlah Nilai T	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Kumulatif (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0	SEDANG
2	18 – 21	5	27,78	
3	14 – 17	11	61,11	
4	10 – 13	2	11,11	
5	5 – 9	0	0	
Jumlah		18	100	

Berdasarkan tabel 4 dilihat bahwa motivasi belajar kategori rendah pada kelas interval 22-25 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, kelas interval 18 – 21 terdapat 5 siswa dengan presentase 27,78%, kelas interval 14 – 17 terdapat 11 siswa dengan presentase 61,11%, kelas interval 10 – 13 terdapat 2 siswa dengan presentase 11,11%, dan pada kelas interval 5 – 9



tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Metode Bermain Permainan Menggunakan Alat Motivasi Belajar Tinggi (A_1B_1)

No	Jumlah Nilai T	Frekuensi Absolut (F_a)	Frekuensi Kumulatif (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0	SEDANG
2	18 – 21	5	55.56	
3	14 – 17	4	44.44	
4	10 – 13	0	0	
5	5 – 9	0	0	
Jumlah		9	100	

Berdasarkan tabel 5 dilihat bahwa metode bermain permainan menggunakan alat motivasi belajar tinggi pada kelas interval 22 – 25 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, kelas interval 18 – 21 terdapat 5 siswa dengan presentase 55,56 %, kelas interval 14 – 17 terdapat 4 siswa dengan presentase 44,44%, kelas interval 10 – 13 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, dan pada kelas interval 5 – 9 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Nilai Metode Bermain Permainan Menggunakan Alat Motivasi Belajar Rendah (A_1B_2)

No	Jumlah Nilai T	Frekuensi Absolut (F_a)	Frekuensi Kumulatif (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0	SEDANG
2	18 – 21	1	11,11	
3	14 – 17	7	77,78	
4	10 – 13	1	11,11	
5	5 – 9	0	0	
Jumlah		9	100	

Berdasarkan tabel 6 dilihat bahwa metode bermain permainan menggunakan alat motivasi belajar rendah pada kelas interval 22 – 25 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, kelas interval 18 – 21 terdapat 1 siswa dengan presentase 11,11 %, kelas interval 14 – 17 terdapat 7 siswa dengan presentase 77,78%, kelas interval 10 – 13 terdapat 1 siswa dengan presentase 11,11%, dan pada kelas interval 5 – 9 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian.



Tabel 7. Distribusi Frekuensi Nilai Metode Bermain Permainan Tanpa Alat Motivasi Belajar Tinggi (A_2B_1)

No	Jumlah Nilai T	Frekuensi Absolut (F_a)	Frekuensi Kumulatif (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0	SEDANG
2	18 – 21	5	55.56	
3	14 – 17	3	33.33	
4	10 – 13	1	11.11	
5	5 – 9	0	0	
Jumlah		9	100	

Berdasarkan tabel 7 dilihat bahwa metode bermain permainan tanpa alat motivasi belajar tinggi pada kelas interval 22 – 25 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, kelas interval 18 – 21 terdapat 5 siswa dengan presentase 55,56 %, kelas interval 14 – 17 terdapat 3 siswa dengan presentase 33,33%, kelas interval 10 – 13 terdapat 1 siswa dengan presentase 11,11%, dan pada kelas interval 5 – 9 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Nilai Metode Bermain Permainan Tanpa Alat Motivasi Belajar Rendah (A_2B_2)

No	Jumlah Nilai T	Frekuensi Absolut (F_a)	Frekuensi Kumulatif (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0	SEDANG
2	18 – 21	4	44.44	
3	14 – 17	4	44.44	
4	10 – 13	1	11.11	
5	5 – 9	0	0	
Jumlah		9	99.99	

Berdasarkan tabel 8 dilihat bahwa metode bermain permainan tanpa alat motivasi belajar rendah pada kelas interval 22 – 25 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian, kelas interval 18 – 21 terdapat 4 siswa dengan presentase 44,44 %, kelas interval 14 – 17 terdapat 4 siswa dengan presentase 44,44%, kelas interval 10 – 13 terdapat 1 siswa dengan presentase 11,11%, dan pada kelas interval 5 – 9 tidak ada siswa yang memenuhi klasifikasi penilaian.

PEMBAHASAN

Secara Keseluruhan Terdapat Perbedaan Antara Metode Bermain Permainan Menggunakan Alat Dan Metode Bermain Tanpa Alat Siswa Putra SMP PGRI 4 Padang

Dalam hasil penelitian yang pertama memperlihatkan secara keseluruhan nilai hasil rata-rata skor metode bermain pada kelompok permainan menggunakan alat lebih baik dibandingkan dengan permainan tanpa alat. Berdasarkan data pada kelompok permainan menggunakan alat hasil akhir jauh dan terjadinya perbedaan pengaruh yang signifikan dengan permainan tanpa alat. Dapat dilihat dan lebih tinggi rata-rata skor yang dihasilkan oleh kedua metode bermain dengan begitu dapat dijelaskan bahwa permainan tanpa alat telah menghasilkan skor kebugaran jasmani lebih baik jika dibandingkan dengan skor kebugaran jasmani permainan menggunakan alat. Sehingga secara keseluruhan permainan tanpa alat jauh lebih efektif dari pada permainan menggunakan alat terhadap kebugaran jasmani.

Tidak Terdapat Interaksi Antara Metode Bermain Dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP PGRI 4 Padang

Dalam hasil data pengujian hipotesis interaksi menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi antara metode bermain dengan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani dengan begitu hipotesis penelitian yang diberikan terbukti kebenarannya secara signifikan.

Hasil kelompok motivasi belajar kategori tinggi yang diberi perlakuan menggunakan metode bermain menggunakan alat memiliki kebugraan jasmani lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok motivasi belajar kategori tinggi yang diberi perlakuan menggunakan metode bermain tanpa alat. Sebaliknya pada hasil kelompok motivasi belajar kategori rendah yang diberi perlakuan menggunakan metode bermain tanpa alat terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan motivasi belajar kategori rendah yang diberi perlakuan menggunakan metode bermain menggunakan alat.

Tidak Dapat Perbedaan Pengaruh Pada Motivasi Belajar Tinggi antara metode bermain tanpa alat dengan metode bermain menggunakan alat Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP PGRI 4 Padang

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga memperlihatkan bahwa secara keseluruhan, skor kebugaran jasmani yang dikasihkan metode bermain tanpa alat metode bermain menggunakan alat pada motivasi belajar rendah tidak terdapat perbedaan secara signifikan. Dari kesimpulan temuan yang dapat mengemukakan bahwa metode bermain permainan menggunakan alat dan metode bermain tanpa alat pada motivasi belajar tinggi memegang nilai rata-rata yang tidak jauh berbeda.

Dalam pelaksanaan metode bermain permainan menggunakan alat dengan metode bermain tanpa alat dapat memberikan kebugaran jasmani tentunya didukung motivasi yang tinggi



pula, jika tidak mempunyai motivasi yang tinggi maka tujuan tidak akan tercapai. Oleh sebab itu tindakan yang paling mendukung dalam pelaksanaan metode bermain permainan menggunakan alat dan metode bermain permainan tanpa alat sangat diutamakan mempunyai motivasi yang tinggi untuk menunjang kebugaran jasmani siswa. Pada kelompok motivasi belajar rendah metode bermain permainan tanpa alat lebih efektif dibandingkan metode bermain permainan menggunakan alat terhadap kebugaran jasmani siswa putra SMP PGRI 4 Padang

Dari hasil pengujian hipotesis keempat memperlihatkan bahwa ditemukan perbedaan pengaruh pada kebugaran jasmani yang diberi perlakuan metode bermain permainan menggunakan alat dan metode bermain permainan tanpa alat dengan motivasi belajar kategori rendah, dengan begitu berarti hipotesis penelitian yang didiberikan diterima. Pada hasil kesimpulan data akhir menjelaskan bahwa kelompok metode bermain permainan menggunakan alat lebih rendah dalam kebugaran jasmani dibandingkan dengan metode bermain permainan tanpa alat motivasi belajar rendah. Penggunaan permainan tanpa alat dapat membuat kebugaran jasmani lebih baik karena dengan tanpa alat tersebut siswa mempunyai gerakan permainan yang lebih kuat dibandingkan dengan permainan menggunakan alat. Oleh itu, permainan tanpa alat sangatlah akurat dilaksanakan untuk membuat siswa lebih aktif dan membuat kebugaran jasmani siswa lebih baik.

Dengan menggunakan metode bermain secara berkesinambungan dan melakukan secara berkali-kali dan didukung oleh motivasi belajar yang tinggi maka akan terbentuknya gerak, selanjutnya permainan menggunakan alat menjelaskan suatu metode bermain yang mana permainan tersebut yang jelasnya hanya memberikan kesenangan dan rasa tidak bosan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan antara metode bermain permainan menggunakan alat dan metode permainan tanpa alat terhadap kebugaran jasmani, (2) Tidak terdapat interaksi antara metode bermain dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa putra SMP PGRI 4, (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh pada motivasi belajar tinggi antara metode bermain permainan menggunakan alat dan metode bermain tanpa alat terhadap kebugaran jasmani siswa putra SMP PGRI 4 Padang.



DAFTAR PUSTAKA

- Undang-undang Dasar Nasional. 20 T. 2003 pasal. (n.d.). *Sistem Pendidikan Nasional*.
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabina Press.
- Alnedral. (2015). *Strategi Pembelajaran Dalam PJOK*. Andi Offset.
- Djaali. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Hamalik, O. (2012). *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara.
- KADIR, A. (2019). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Liser dalam Penelitian (3rd ed)*. Rajawali Pers.
- Majid, A. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Pusat Pengembangan Kualitas Jamani Kementrian Pendidikan Nasional.
- Rumpf dalam Ariqah. (2013). *No Title*. <http://zaafarani-ariqah-blogspot.com>
- Slavin, R. E. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Indeks.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi: Mixed Methods*. Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP PRESS.
- Syahara, S. (2011). *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Uno, H. B. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis Di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Widiastuti. (2011). *Tes Pengukuran Olahraga*,. PT. Bumi Timur Jaya.
- Yusuf. (2014). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenadamedia Group.

