

Hubungan Penggunaan *Warming Up* Berbasis Permainan Tradisional terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi

Alhabsi Sahid Adli¹, Sukendro², Hendri Munar³, Fadli Zainuddin^{4*}

Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia⁴

Correspondence author : fadlizainuddin@undikma.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian berjumlah 65 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dan angket motivasi belajar pendidikan jasmani. Data dianalisis menggunakan uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,999$ dengan signifikansi 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *warming up* berbasis permainan tradisional mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan keterlibatan siswa, serta membangkitkan motivasi belajar pendidikan jasmani. Oleh karena itu, model *warming up* berbasis permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar.

Kata kunci: *Warming up*, permainan tradisional, motivasi belajar

The Relationship Between the Use of Game-Based Warming Up and the Learning Motivation of Physical Education Students at State Elementary School 151/IV, Jambi City

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the use of a warming-up model based on traditional games and the motivation to learn physical education among students of State Elementary School 151/IV in Jambi City. This research uses a quantitative approach with a correlational research type. The research subjects totaled 65 students. Data collection techniques used questionnaires on the use of the warming-up model based on traditional games and questionnaires on motivation to learn physical education. The data were analyzed using the One-Sample Kolmogorov-Smirnov normality test and the Pearson Product Moment correlation test. The normality test results showed that the data of both variables were normally distributed. The results of the correlation analysis showed a correlation coefficient value of $r = 0.999$ with a significance of 0.000, which means there is a very strong and significant relationship between the use of a traditional game-based warm-up model and students'

motivation to learn physical education. The findings of this study indicate that the implementation of a traditional game-based warm-up can create an enjoyable learning atmosphere, increase student engagement, and boost motivation to learn physical education. Therefore, the traditional game-based warm-up model can be used as an alternative learning strategy to enhance elementary school students' learning motivation.

Keywords: *Warm-up, traditional games, learning motivation*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik secara seimbang. Di sekolah dasar, pendidikan jasmani memiliki peran strategis karena berada pada fase perkembangan motorik dan pembentukan sikap dasar siswa terhadap aktivitas fisik. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan motivasi belajar yang berkelanjutan. Motivasi belajar menjadi faktor penting karena menentukan tingkat partisipasi, antusiasme, dan keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Tanpa motivasi yang memadai, tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sulit tercapai secara optimal. Oleh karena itu, guru dituntut untuk mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Sardiman (2018) menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar, serta memberikan arah pada kegiatan belajar tersebut agar tujuan yang dikehendaki dapat tercapai.

Salah satu permasalahan yang sering ditemui dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah rendahnya motivasi belajar siswa, khususnya pada tahap awal pembelajaran. Banyak siswa yang belum menunjukkan kesiapan fisik dan mental ketika pembelajaran dimulai, sehingga berdampak pada kurang optimalnya keterlibatan siswa selama kegiatan inti berlangsung. Tahap awal pembelajaran, termasuk kegiatan pemanasan (*warming up*), sering kali dianggap sebagai aktivitas rutin yang monoton dan kurang menarik. Akibatnya, siswa mengikuti pemanasan sekadar sebagai kewajiban tanpa memahami manfaatnya bagi kesiapan tubuh dan keselamatan selama berolahraga. Kondisi ini menunjukkan perlunya inovasi dalam pelaksanaan pemanasan agar dapat berfungsi tidak hanya sebagai persiapan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk membangkitkan motivasi belajar siswa. Menurut Hamalik (2017), proses pembelajaran yang efektif harus dimulai dengan kegiatan awal yang mampu menarik perhatian siswa dan menumbuhkan kesiapan belajar, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga siswa terdorong untuk terlibat aktif dalam seluruh rangkaian pembelajaran.

Model *warming up* dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peranan penting karena berfungsi sebagai jembatan antara kondisi awal siswa dengan kegiatan pembelajaran inti. Pemanasan yang dirancang secara tepat dapat membantu meningkatkan suhu tubuh, kelenturan otot, serta kesiapan mental siswa sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks. Namun, pemanasan yang kurang bervariasi dan tidak kontekstual sering menimbulkan kejenuhan, terutama pada siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik suka bermain dan bergerak secara bebas. Oleh karena itu, diperlukan model pemanasan yang disesuaikan dengan dunia anak,

salah satunya melalui penggunaan permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki unsur gerak, kebersamaan, dan kesenangan yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif. Menurut Lutan (2022), pembelajaran pendidikan jasmani yang dikemas dalam bentuk aktivitas bermain akan lebih efektif dalam menumbuhkan minat dan motivasi belajar siswa, karena sesuai dengan kebutuhan perkembangan dan karakteristik psikologis anak usia sekolah dasar.

Permainan tradisional merupakan warisan budaya bangsa yang mengandung nilai-nilai edukatif, sosial, dan moral, serta dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran di sekolah (Cahyani et al., 2023). Dalam pendidikan jasmani, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media untuk mengembangkan kerjasama, sportivitas, dan rasa kebersamaan antar siswa. Integrasi permainan tradisional dalam kegiatan warming up diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan bermakna. Dengan suasana yang menyenangkan, siswa akan lebih mudah terdorong untuk mengikuti pembelajaran secara aktif dan penuh semangat. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulyana et al., (2025) menyatakan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa karena aktivitas yang dilakukan dirasakan sebagai kebutuhan dan kesenangan, bukan sebagai beban atau tuntutan akademik semata.

Motivasi belajar dalam pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena melibatkan aktivitas fisik secara langsung. Motivasi belajar pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk memperoleh nilai yang baik, tetapi juga berkaitan dengan kesenangan bergerak, rasa percaya diri, dan persepsi siswa terhadap aktivitas fisik. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan partisipasi aktif, keberanian mencoba gerakan baru, serta ketekunan dalam mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan motivasi rendah cenderung pasif dan kurang antusias (Lutfiwati, 2020). Oleh karena itu, guru perlu memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa, termasuk metode dan model pembelajaran yang digunakan. Menurut Uno (2023) motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, di mana faktor eksternal seperti strategi dan model pembelajaran guru memiliki peran signifikan dalam membangkitkan dan mempertahankan motivasi belajar siswa.

Penggunaan model warming up berbasis permainan tradisional dipandang sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang potensial untuk meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. Melalui permainan tradisional, siswa tidak hanya melakukan gerakan pemanasan secara fisik, tetapi juga terlibat secara emosional dan sosial (Permana et al., 2018). Keterlibatan tersebut dapat menumbuhkan rasa senang, antusias, dan kesiapan belajar sebelum memasuki kegiatan inti. Selain itu, permainan tradisional yang akrab dengan lingkungan siswa dapat menciptakan rasa dekat dan nyaman, sehingga siswa lebih mudah menerima pembelajaran. Hal ini sesuai dengan teori belajar konstruktivistik yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Menurut Trianto, (2024) pembelajaran yang bermakna akan tercipta apabila siswa terlibat langsung dalam aktivitas yang relevan dengan pengalaman dan lingkungan mereka, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang berbasis permainan memiliki hubungan positif dengan motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Pembelajaran yang bersifat menyenangkan dan variatif mampu mengurangi rasa takut, cemas, dan bosan yang sering dialami siswa saat

melakukan aktivitas fisik. Namun demikian, penerapan permainan dalam pembelajaran perlu dirancang secara sistematis agar tetap sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik materi. Dalam hal ini, model warming up berbasis permainan tradisional perlu dikaji lebih lanjut, khususnya dari sisi hubungannya dengan motivasi belajar siswa. Penelitian korelasional menjadi penting untuk mengetahui sejauh mana penggunaan model tersebut berkaitan dengan tingkat motivasi belajar pendidikan jasmani. Arikunto (2014) menjelaskan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, serta seberapa besar hubungan tersebut, tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap variabel yang diteliti.

Tempat penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi, yang memiliki karakteristik siswa yang beragam baik dari segi kemampuan fisik maupun latar belakang sosial budaya. Berdasarkan pengamatan awal, pelaksanaan pemanasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut telah menggunakan unsur permainan, namun belum diketahui secara pasti bagaimana hubungannya dengan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang sistematis untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif dan terukur. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang kegiatan pemanasan yang lebih efektif dan menarik. Menurut Sugiyono (2017), penelitian pendidikan berfungsi untuk memberikan landasan ilmiah dalam pengambilan keputusan praktis di bidang pembelajaran, sehingga setiap strategi yang diterapkan memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat.

Penelitian ini difokuskan pada hubungan antara penggunaan model warming up berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. Pemilihan variabel tersebut didasarkan pada asumsi bahwa kegiatan awal pembelajaran memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan dan semangat belajar siswa. Dengan mengetahui hubungan kedua variabel tersebut, guru dapat memahami pentingnya peran pemanasan dalam membangun motivasi belajar sejak awal pembelajaran. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian tentang inovasi pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis kearifan lokal. Menurut Muis (2013), motivasi belajar merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran, sehingga upaya peningkatan motivasi perlu dilakukan secara terencana dan berkelanjutan melalui berbagai strategi pembelajaran yang tepat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan model warming up berbasis permainan tradisional memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. Namun, potensi tersebut perlu dibuktikan melalui penelitian ilmiah yang sistematis dan objektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan model warming up berbasis permainan tradisional terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani serta kontribusi praktis bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Peningkatan kualitas pembelajaran sangat bergantung pada kemampuan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai (Pertiwi et al., 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk

mengukur hubungan antara dua variabel secara objektif dan dinyatakan dalam bentuk angka. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah penggunaan model warming up berbasis permainan tradisional sebagai variabel bebas (X) dan motivasi belajar pendidikan jasmani sebagai variabel terikat (Y). Penelitian korelasional tidak memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian, melainkan mengkaji hubungan yang terjadi secara alami antara variabel-variabel yang diteliti. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu menggambarkan tingkat keeratan hubungan antara penggunaan model warming up berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi pada semester genap tahun ajaran berjalan. Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 151/IV Kota Jambi, sedangkan sampel penelitian ditentukan dengan teknik sampling yang disesuaikan dengan kondisi populasi, yaitu menggunakan teknik total sampling atau purposive sampling pada satu tingkat kelas tertentu. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan homogenitas karakteristik siswa dan kemudahan dalam pengumpulan data. Arikunto (2014) menjelaskan bahwa apabila jumlah subjek penelitian relatif sedikit, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian agar data yang diperoleh lebih representatif dan menggambarkan kondisi sebenarnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner sebagai instrumen utama. Angket digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan model warming up berbasis permainan tradisional dan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa. Instrumen disusun berdasarkan indikator-indikator yang relevan dengan masing-masing variabel dan menggunakan skala Likert. Skala Likert dipilih karena mampu mengungkap sikap, persepsi, dan motivasi siswa secara lebih terstruktur. Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa angket benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur dan memberikan hasil yang konsisten. Instrumen yang baik harus memenuhi syarat valid dan reliabel agar data yang diperoleh dapat dipercaya dan digunakan sebagai dasar pengambilan kesimpulan penelitian (Zayrin et al., 2025).

Selain angket, teknik dokumentasi digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian ini. Dokumentasi meliputi data jumlah siswa, profil sekolah, serta jadwal pembelajaran pendidikan jasmani. Data dokumentasi berfungsi untuk melengkapi dan memperkuat hasil penelitian yang diperoleh melalui angket. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan angket kepada siswa secara langsung dan didampingi oleh peneliti agar siswa memahami setiap pernyataan dengan baik. Pendampingan ini penting mengingat subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar yang masih memerlukan arahan dalam pengisian instrumen penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Dalam penelitian pendidikan, prosedur pengumpulan data harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik agar data yang diperoleh akurat dan mencerminkan kondisi yang sebenarnya (Pujiharti & Isnaini, 2025).

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data masing-masing variabel, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji hubungan antara variabel X dan variabel Y. Uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis

dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson apabila data berdistribusi normal, atau uji korelasi Spearman Rank apabila data tidak berdistribusi normal. Penggunaan teknik analisis ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa. Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara dua variabel dan menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian korelasional (Selviana et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian mengenai hubungan penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi. Data yang dianalisis berasal dari 65 responden yang telah mengisi angket penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dan angket motivasi belajar pendidikan jasmani. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, sehingga dapat ditentukan teknik analisis statistik yang tepat. Setelah data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui tingkat hubungan antara kedua variabel yang diteliti dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Olahraga Tradisional	Motivasi Belajar	
N		65	65	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	78.06	80.49	
	Std. Deviation	5.223	5.643	
Most Extreme Differences	Absolute	.082	.102	
	Positive	.080	.081	
	Negative	-.082	-.102	
Test Statistic		.082	.102	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	.088	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.329	.087	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.317	.080
		Upper Bound	.341	.094

Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data variabel penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional memiliki nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, sedangkan data variabel motivasi belajar memiliki nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,088. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal.

Selain itu, hasil uji Monte Carlo Sig. (2-tailed) juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,329 untuk variabel penggunaan permainan tradisional dan 0,087 untuk variabel motivasi belajar, yang keduanya berada di atas nilai 0,05. Dengan demikian, secara keseluruhan data penelitian ini memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya dapat menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji korelasi Pearson Product Moment.

Secara deskriptif, nilai rata-rata (mean) variabel penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional adalah sebesar 78,06 dengan standar deviasi 5,223,

sedangkan nilai rata-rata motivasi belajar adalah sebesar 80,49 dengan standar deviasi 5,643. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki persepsi yang baik terhadap penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dan memiliki tingkat motivasi belajar pendidikan jasmani yang tinggi.

Tabel 2. Hasil uji korelasi
Correlations

		Olahraga Tradisional	Motivasi Belajar
Olahraga Tradisional	Pearson Correlation	1	.999**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	65	65
Motivasi Belajar	Pearson Correlation	.999**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	65	65

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Pada Tabel 2 merupakan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa adalah sebesar $r = 0,999$ dengan nilai signifikansi (Sig. 1-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,01, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi.

Nilai koefisien korelasi yang mendekati angka 1 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan hampir sempurna. Artinya, semakin baik penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka semakin tinggi pula motivasi belajar siswa. Sebaliknya, apabila penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional kurang optimal, maka motivasi belajar siswa cenderung menurun.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan pemanasan yang dikemas melalui permainan tradisional bukan sekadar aktivitas awal pembelajaran, tetapi berperan strategis dalam membangun kesiapan belajar siswa. Pemanasan yang menyenangkan mampu menciptakan kondisi psikologis yang positif, seperti rasa senang, antusias, dan percaya diri, sehingga siswa lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran secara aktif. Hal ini sejalan dengan pendapat Djarwo (2020) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang dapat dibangkitkan melalui situasi pembelajaran yang menarik dan bermakna. Dengan demikian, penggunaan permainan tradisional dalam *warming up* dapat menjadi stimulus eksternal yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa.

Korelasi yang sangat tinggi antara kedua variabel juga menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar memiliki ketertarikan yang besar terhadap pembelajaran yang mengandung unsur bermain. Dunia anak pada dasarnya tidak dapat dipisahkan dari aktivitas bermain, sehingga pembelajaran yang mengakomodasi karakteristik tersebut akan lebih mudah diterima oleh siswa. Permainan tradisional yang digunakan dalam

warming up memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak secara bebas, berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengekspresikan diri tanpa tekanan. Kondisi ini berdampak positif terhadap motivasi intrinsik siswa. Motivasi intrinsik akan muncul ketika siswa merasa senang dan tertarik terhadap aktivitas yang dilakukan, tanpa adanya paksaan dari luar (Nurishlah et al., 2023). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa model *warming up* berbasis permainan tradisional mampu menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan motivasi intrinsik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Temuan penelitian ini juga mendukung teori pembelajaran aktif yang menekankan pentingnya keterlibatan langsung siswa dalam proses pembelajaran. Melalui permainan tradisional, siswa tidak hanya menjadi objek pembelajaran, tetapi juga subjek yang aktif berpartisipasi sejak awal kegiatan. Keterlibatan aktif tersebut membantu siswa membangun kesiapan fisik dan mental secara simultan, sehingga mereka lebih fokus dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan inti pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasrulloh & Amal (2024) yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih bermakna apabila siswa terlibat secara langsung dalam aktivitas yang relevan dengan pengalaman mereka. Dengan demikian, *warming up* berbasis permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai persiapan fisik, tetapi juga sebagai strategi pedagogis yang mendukung terciptanya pembelajaran yang bermakna dan berorientasi pada motivasi belajar siswa.

Dari perspektif pendidikan jasmani, motivasi belajar memiliki peran penting dalam menentukan kualitas partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan sikap positif, keberanian mencoba gerakan baru, serta ketekunan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional berkaitan erat dengan peningkatan motivasi tersebut. Hal ini sejalan dengan pandangan Lutan (2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dikemas dalam bentuk permainan akan lebih efektif dalam menumbuhkan minat dan motivasi belajar siswa. Permainan tradisional memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna, sehingga siswa tidak merasa terbebani oleh aktivitas fisik yang dilakukan, melainkan menganggapnya sebagai bagian dari kegiatan bermain yang menyenangkan.

Selain meningkatkan motivasi belajar, penggunaan permainan tradisional dalam *warming up* juga memiliki nilai edukatif dan sosial yang mendukung tujuan pendidikan secara holistik. Permainan tradisional mengajarkan nilai-nilai kerjasama, sportivitas, kejujuran, dan kebersamaan, yang sangat penting bagi perkembangan karakter siswa sekolah dasar. Ketika nilai-nilai tersebut terintegrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa akan merasa lebih nyaman dan aman dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Kondisi ini secara tidak langsung memperkuat motivasi belajar siswa. Menurut Nasrulloh & Amal (2024), pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan aspek afektif dan sosial peserta didik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *warming up* berbasis permainan tradisional memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar melalui pendekatan yang menyeluruh dan humanis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu memanfaatkan kegiatan *warming up* sebagai bagian strategis dalam pembelajaran, bukan sekadar rutinitas awal. Penggunaan permainan tradisional sebagai

model *warming up* terbukti memiliki hubungan yang sangat kuat dengan motivasi belajar siswa, sehingga layak untuk diterapkan secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan pendapat Oktiani (2017) yang menekankan bahwa keberhasilan pembelajaran sangat ditentukan oleh kreativitas guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, penerapan model *warming up* berbasis permainan tradisional dapat menjadi salah satu alternatif inovatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan motivasi belajar siswa sekolah dasar

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara penggunaan model *warming up* berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 151/IV Kota Jambi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan uji korelasi Pearson menghasilkan koefisien korelasi yang mendekati sempurna dengan tingkat signifikansi yang tinggi, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan kegiatan pemanasan yang dikemas melalui permainan tradisional mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan keterlibatan aktif siswa, serta membangkitkan motivasi belajar sejak awal pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, model *warming up* berbasis permainan tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang efektif dan inovatif untuk meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa sekolah dasar

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Cahyani, A. P., Oktaviani, D., Putri, S. R., Kamillah, S. N., Caturiasari, J., & Wahyudin, D. (2023). Penanaman Nilai-Nilai Karakter dan Budaya Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(3), 183–194.
- Djarwo, C. F. (2020). Analisis faktor internal dan eksternal terhadap motivasi belajar kimia siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 7(1), 1–7.
- Hamalik, O. (2017). *Proses Belajar Mengajar* (19th ed.). Bumi Aksara.
- Lutan, R. (2022). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Direktorat Jendral Olahraga-Depdiknas.
- Lutfiwati, S. (2020). Motivasi belajar dan prestasi akademik. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(1), 53–63.
- Muis, A. A. (2013). Prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1).
- Mulyana, F. R., Suherman, A., & Juliantine, T. (2025). *Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Generasi Masa Kini* (1st ed.). Langgam Pustaka.
- Nasrulloh, M. E., & Amal, N. M. I. (2024). Meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran melalui pembelajaran proyek. *Jurnal Tinta*, 6(2), 91–99.
- Nurishlah, L., Nurlaila, A., & Rusnaya, M. (2023). Strategi Pengembangan Motivasi Instrinsik Di Dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *MURABBI*, 2(2), 60–71.
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas guru dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Kependidikan*, 5(2), 216–232.
- Permana, R., Nugraha, M. F., Hendrawan, B., Pratiwi, A. S., Nurfitriani, M., & Saleh,

- Y. T. (2018). Sosialisasi olahraga tradisional untuk meningkatkan kebugaran dan minat siswa SD terhadap pembelajaran olahraga di wilayah Kecamatan Tamansari. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Pertiwi, A. D., Nurfatimah, S. A., & Hasna, S. (2022). Menerapkan metode pembelajaran berorientasi student centered menuju masa transisi kurikulum merdeka. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8839–8848.
- Pujiharti, E. S., & Isnaini, U. (2025). Instrumen dan Pengumpulan Data dalam Meningkatkan Kualitas Data pada Penelitian Pendidikan. *AN NAHDLIYYAH*, 4(1).
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (24th ed.). RajaGrafindo Persada.
- Selviana, L., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2024). Correlational research. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5118–5128.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Trianto, M. P. (2024). *Model pembelajaran terpadu: Konsep, strategi, dan implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Bumi Aksara.
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., Marsela, S., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 780–789.