

EFEKTIVITAS PERMAINAN ESTAFET BERBASIS KOLABORASI TIM DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI KELAS V SD

Ignafito Handestino^{1)*}, Shirly Rizki Kusumaningrum²⁾

^{1,2)}Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang

¹⁾ignafito.handestino.2531617@students.um.ac.id, ²⁾shirly.rizky.pasca@um.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, sosial, dan emosional peserta didik. Namun, rendahnya motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani masih menjadi permasalahan di sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar siswa melalui penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim pada materi kebugaran jasmani kelas V SD. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kurt Lewin yang meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri atas 30 siswa kelas V B SD Negeri Sawojajar 5 Malang. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan pengumpulan data menggunakan angket motivasi belajar, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata respons positif motivasi belajar siswa meningkat dari 55,00% pada siklus I menjadi 87,67% pada siklus II. Peningkatan tersebut terlihat melalui meningkatnya antusiasme mengikuti pembelajaran, kerja sama kelompok, rasa senang dalam aktivitas olahraga, serta menurunnya rasa bosan dan kurang bersemangat selama pembelajaran. Dengan demikian, permainan estafet berbasis kolaborasi tim dapat digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi kebugaran jasmani di sekolah dasar.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 28 Mei 2026
Direview : 31 Juli 2026
Diterima : 2 Agustus 2026
Disetujui : 3 Oktober 2026

Kata-kata Kunci:

Permainan Estafet, Kolaborasi Tim, Motivasi Belajar, Kebugaran Jasmani

Article History

Submitted : May 24, 2026
Reviewed : July 31, 2026
Accepted : August 2, 2026
Published : October 3, 2026

Keywords:

Relay Games, Team Collaboration, Learning Motivation, Physical Fitness

Abstract. Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning plays an important role in developing students' physical, social, and emotional abilities. However, low student motivation and engagement in physical fitness learning remain challenges in elementary schools. This study aimed to determine the improvement of students' learning motivation through the implementation of team collaboration-based relay games in physical fitness material for fifth-grade elementary school students. This research employed a Classroom Action Research (CAR) method based on Kurt Lewin's model, consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The subjects were 30 students of class V B at SD Negeri Sawojajar 5 Malang. The research was conducted in two cycles, with data collected through learning motivation questionnaires, observations, and documentation. The results showed that the average positive response of students' learning motivation increased from 55.00% in the first cycle to 87.67% in the second cycle. The improvement was reflected in increased enthusiasm during learning

activities, teamwork, enjoyment of physical activities, and reduced boredom and lack of motivation during lessons. Therefore, team collaboration-based relay games can be applied as an alternative PJOK learning strategy to improve students' learning motivation in physical fitness learning at the elementary school level.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran tubuh, tetapi juga mendukung perkembangan aspek sosial, emosional, psikologis, serta pembentukan karakter peserta didik (Murdiono et al., 2022; Nugroho et al., 2024). Melalui kegiatan gerak, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang dapat membangun sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan kepercayaan diri. Dalam konteks Kurikulum Merdeka, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) diarahkan pada pengalaman belajar yang bermakna, menyenangkan, serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran (Muhyi et al., 2023). Oleh karena itu, guru PJOK memiliki peran penting dalam merancang strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar peserta didik.

Salah satu aspek penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah materi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Penguasaan kebugaran jasmani tidak hanya berhubungan dengan kondisi fisik peserta didik, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan konsentrasi, kesiapan belajar, pengendalian emosi, dan kesehatan mental (Satriawan et al., 2024). Pembelajaran kebugaran jasmani yang dilakukan secara tepat dapat membantu peserta didik memahami pentingnya aktivitas fisik sekaligus membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Namun, keberhasilan pembelajaran tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi belajar peserta didik dalam mengikuti setiap aktivitas yang diberikan oleh guru.

Pada kenyataannya, pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala, terutama berkaitan dengan rendahnya motivasi dan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran. Hasil observasi awal pada siswa kelas V SDN Sawojajar 5 Malang menunjukkan bahwa sekitar 60% peserta didik memiliki keterlibatan yang rendah dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Sebagian peserta didik masih pasif, cenderung menunggu instruksi guru, kurang antusias mengikuti latihan, serta belum menunjukkan partisipasi optimal selama kegiatan berlangsung. Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan belum sepenuhnya mampu menciptakan suasana belajar yang menarik dan mendorong keterlibatan aktif peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, Motivasi belajar dalam PJOK dipengaruhi oleh strategi pembelajaran guru, interaksi sosial antar peserta didik, serta kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Salah satu alternatif strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik adalah penggunaan permainan estafet berbasis kolaborasi tim. Permainan estafet memiliki karakteristik yang sesuai dengan pembelajaran PJOK karena menggabungkan aktivitas fisik, kerja sama kelompok, komunikasi, tanggung jawab individu, serta kompetisi yang sehat. Melalui pendekatan kolaboratif, peserta didik tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas gerak secara individu, tetapi juga bekerja sama dengan anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Kondisi tersebut dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, meningkatkan rasa memiliki terhadap kelompok, serta mendorong peserta didik untuk lebih aktif mengikuti kegiatan fisik. Selain itu, pembelajaran berbasis permainan dapat mengurangi kejenuhan dan memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dibandingkan metode pembelajaran yang hanya berpusat pada instruksi guru. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan game-based learning mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK karena menghadirkan lingkungan belajar yang aktif dan menantang (Li et al., 2026; Tahsinia et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji penggunaan permainan dalam pembelajaran PJOK, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan hasil belajar, keterampilan gerak, maupun tingkat aktivitas fisik peserta didik. Kajian mengenai penerapan permainan estafet yang secara khusus mengintegrasikan unsur kolaborasi tim sebagai strategi untuk meningkatkan motivasi belajar pada materi kebugaran jasmani masih relatif terbatas, terutama pada jenjang sekolah dasar. Padahal, motivasi belajar menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara aktif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menguji efektivitas strategi pembelajaran berbasis permainan yang mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan keterlibatan peserta didik. Permainan estafet berbasis kolaborasi tim dipandang memiliki potensi sebagai inovasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik sekolah dasar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan estafet berbasis kolaborasi tim dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi kebugaran jasmani kelas V SD. Penerapan strategi ini diharapkan

mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, interaktif, dan menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk berpartisipasi secara optimal. Selain meningkatkan motivasi belajar, penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif dan mudah diterapkan di sekolah dasar. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada kemampuan fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial peserta didik. Dengan demikian, permainan estafet berbasis kolaborasi tim dapat menjadi salah satu alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim pada materi kebugaran jasmani. Model PTK yang digunakan mengacu pada model Kurt Lewin yang terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection) (Lewin, 2023). Penelitian dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dan guru PJOK di SD Negeri Sawojajar 5 Malang dengan melibatkan 30 siswa kelas V B sebagai subjek penelitian yang terdiri atas 17 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan pembelajaran. Setiap tindakan pembelajaran menerapkan permainan estafet berbasis kolaborasi tim sebagai strategi pembelajaran pada materi kebugaran jasmani dengan tujuan menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa.

Tahapan penelitian diawali dengan perencanaan tindakan melalui penyusunan perangkat pembelajaran, rancangan permainan estafet berbasis kolaborasi tim, instrumen penelitian, serta indikator keberhasilan tindakan. Permainan estafet yang diterapkan dirancang dengan mengintegrasikan unsur kerja sama kelompok, komunikasi, tanggung jawab individu, dan kompetisi positif sehingga setiap siswa memiliki kesempatan untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan menerapkan aktivitas kebugaran jasmani melalui permainan estafet sesuai rancangan pembelajaran yang telah disusun. Pada tahap observasi, guru mitra berperan sebagai observer untuk mengamati keterlaksanaan pembelajaran serta aktivitas siswa selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi antusiasme mengikuti pembelajaran, partisipasi dalam kelompok, keberanian melakukan aktivitas fisik, kemampuan bekerja sama, dan keterlibatan siswa selama permainan. Hasil observasi tersebut kemudian digunakan sebagai bahan refleksi untuk melakukan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik non-tes yang terdiri atas angket motivasi belajar, observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur perubahan motivasi belajar siswa sebelum dan setelah penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim. Instrumen angket dikembangkan berdasarkan indikator motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK yang meliputi rasa senang mengikuti pembelajaran, ketertarikan terhadap aktivitas olahraga, semangat dalam melakukan aktivitas fisik, keterlibatan bersama teman, serta respons positif terhadap tantangan pembelajaran (As-safa et al., 2025). Angket terdiri atas 10 pernyataan dengan menggunakan skala Likert tiga tingkat, yaitu Setuju (S), Sedang (Se), dan Tidak Setuju (TS). Pernyataan positif diberikan skor 3, 2, dan 1, sedangkan pernyataan negatif menggunakan sistem reverse scoring dengan skor 1, 2, dan 3 sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat motivasi belajar yang lebih baik (Machali, 2022). Selain angket, observasi dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan perubahan perilaku dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen angket motivasi belajar dan lembar observasi dilakukan melalui tahap validasi isi (content validity). Validasi dilakukan oleh dua validator yang terdiri atas dosen Pendidikan Jasmani dan guru PJOK yang memiliki pengalaman dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Proses validasi bertujuan untuk mengetahui kesesuaian indikator instrumen dengan tujuan penelitian, kejelasan bahasa pada setiap pernyataan, serta kemampuan instrumen dalam mengukur aspek motivasi belajar siswa. Data hasil angket dianalisis menggunakan teknik persentase untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar siswa pada tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Analisis data menggunakan rumus persentase yang dikemukakan oleh Hidayat et al. (2025), yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase tingkat motivasi belajar siswa

F = Jumlah siswa berdasarkan kategori motivasi belajar

N = Jumlah seluruh siswa

Hasil analisis kemudian dibandingkan antar siklus untuk mengetahui efektivitas penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Keberhasilan tindakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan peningkatan motivasi belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan

estafet berbasis kolaborasi tim. Penelitian dinyatakan berhasil apabila terdapat peningkatan persentase motivasi belajar siswa dari tahap pra-siklus hingga siklus II serta minimal 65% siswa mencapai kategori motivasi belajar baik. Selain itu, keberhasilan tindakan juga ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi aktif siswa berdasarkan hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung. Apabila indikator keberhasilan belum tercapai pada siklus pertama, maka dilakukan refleksi dan perbaikan terhadap strategi pembelajaran untuk diterapkan pada siklus berikutnya. Dengan demikian, penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim dapat dievaluasi berdasarkan perubahan motivasi belajar dan keterlibatan siswa selama pembelajaran kebugaran jasmani.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Siklus I

Penelitian Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan melalui penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim pada pembelajaran kebugaran jasmani. Tindakan ini dirancang untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui aktivitas fisik yang melibatkan kerja sama kelompok, komunikasi, tanggung jawab individu, dan kompetisi positif. Pengukuran motivasi belajar dilakukan menggunakan angket yang diberikan setelah proses pembelajaran selesai. Angket terdiri atas 10 pernyataan yang menggambarkan indikator motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Distribusi respons siswa terhadap angket motivasi belajar pada siklus I disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Respons Angket Motivasi Belajar Siswa Siklus I

No	Pernyataan	Setuju (S)	Sedang (Sd)	Tidak Setuju (TS)
1	Saya senang belajar PJOK di sekolah	12 (40,0%)	10 (33,3%)	8 (26,7%)
2	Saya merasa malas mengikuti pelajaran PJOK	8 (26,7%)	6 (20,0%)	16 (53,3%)
3	Saya suka jika ada perlombaan/permainan dalam PJOK	18 (60,0%)	8 (26,7%)	4 (13,3%)
4	Saya memahami materi yang diajarkan hari ini	11 (36,7%)	7 (23,3%)	12 (40,0%)
5	Saya lebih bersemangat jika PJOK dilakukan di luar kelas	21 (70,0%)	6 (20,0%)	3 (10,0%)
6	Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran PJOK	8 (26,7%)	9 (30,0%)	13 (43,3%)
7	Saya selalu menantikan jam pelajaran PJOK	16 (53,3%)	11 (36,7%)	3 (10,0%)
8	Saya merasa gembira saat bermain olahraga dalam PJOK	22 (73,3%)	5 (16,7%)	3 (10,0%)

No	Pernyataan	Setuju (S)	Sedang (Sd)	Tidak Setuju (TS)
9	Saya lebih bersemangat belajar PJOK bersama teman-teman	22 (73,3%)	5 (16,7%)	3 (10,0%)
10	Saya senang jika guru memberikan tantangan dalam olahraga	14 (46,7%)	9 (30,0%)	7 (23,3%)
Rata-rata		55,00%	25,37%	24,00%

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata respons positif siswa terhadap pembelajaran PJOK pada siklus I mencapai 55,00%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim mulai memberikan perubahan terhadap motivasi belajar siswa, tetapi belum mencapai indikator keberhasilan penelitian yang telah ditetapkan.

Indikator dengan respons positif tertinggi terdapat pada pernyataan “Saya merasa gembira saat bermain olahraga dalam PJOK” dan “Saya lebih bersemangat belajar PJOK bersama teman-teman” dengan persentase masing-masing sebesar 73,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa unsur permainan dan kerja sama kelompok dalam pembelajaran mulai mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan bagi siswa. Selain itu, sebanyak 70,0% siswa menyatakan lebih bersemangat ketika pembelajaran PJOK dilakukan di luar kelas, yang menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran berbasis gerak mampu meningkatkan antusiasme siswa.

Namun, hasil refleksi siklus I menunjukkan masih terdapat beberapa aspek motivasi belajar yang perlu diperbaiki. Salah satu indikator yang masih rendah adalah pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran dengan respons positif sebesar 36,7%. Selain itu, berdasarkan analisis pernyataan negatif, sebanyak 53,3% siswa menyatakan tidak merasa malas mengikuti pembelajaran PJOK, sedangkan 43,3% siswa menyatakan tidak merasa bosan selama pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, perbaikan dilakukan pada siklus II melalui penambahan variasi permainan estafet, penguatan pembagian peran dalam kelompok, serta peningkatan kesempatan setiap siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan berdasarkan hasil refleksi siklus I. Perbaikan tindakan dilakukan dengan mengembangkan permainan estafet berbasis kolaborasi tim melalui variasi aktivitas dan penguatan kerja sama kelompok. Tujuan perbaikan tersebut adalah meningkatkan keterlibatan siswa serta memperkuat motivasi belajar dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Setelah pelaksanaan tindakan selesai, siswa kembali

diberikan angket motivasi belajar dengan indikator yang sama seperti pada siklus I. Hasil distribusi respons siswa pada siklus II disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Respons Angket Motivasi Belajar Siswa Siklus II

No	Pernyataan	Setuju (S)	Sedang (Sd)	Tidak Setuju (TS)
1	Saya senang belajar PJOK di sekolah	28 (93,3%)	2 (6,7%)	0 (0%)
2	Saya merasa malas mengikuti pelajaran PJOK	0 (0%)	1 (3,3%)	29 (96,7%)
3	Saya suka jika ada perlombaan/permainan dalam PJOK	24 (80,0%)	5 (16,7%)	1 (3,3%)
4	Saya memahami materi yang diajarkan hari ini	21 (70,0%)	4 (13,3%)	5 (16,7%)
5	Saya lebih bersemangat jika PJOK dilakukan di luar kelas	29 (96,7%)	1 (3,3%)	0 (0%)
6	Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran PJOK	0 (0%)	2 (6,7%)	28 (93,3%)
7	Saya selalu menantikan jam pelajaran PJOK	27 (90,0%)	3 (10,0%)	0 (0%)
8	Saya merasa gembira saat bermain olahraga dalam PJOK	29 (96,7%)	1 (3,3%)	0 (0%)
9	Saya lebih bersemangat belajar PJOK bersama teman-teman	25 (83,3%)	4 (13,3%)	1 (3,3%)
10	Saya senang jika guru memberikan tantangan dalam olahraga	23 (76,7%)	5 (16,7%)	2 (6,7%)
Rata-rata		87,67%	9,33%	22,00%

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata respons positif motivasi belajar siswa pada siklus II meningkat menjadi 87,67%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim telah mencapai indikator keberhasilan penelitian.

Peningkatan motivasi belajar terlihat pada seluruh indikator yang diukur. Respons positif tertinggi terdapat pada pernyataan “Saya lebih bersemangat jika PJOK dilakukan di luar kelas” dan “Saya merasa gembira saat bermain olahraga dalam PJOK” dengan persentase masing-masing sebesar 96,7%. Selain itu, indikator antusiasme mengikuti pembelajaran mengalami peningkatan signifikan, yaitu pada pernyataan “Saya selalu menantikan jam pelajaran PJOK” yang meningkat dari 53,3% pada siklus I menjadi 90,0% pada siklus II.

Aspek kolaborasi juga mengalami peningkatan. Sebanyak 83,3% siswa menyatakan lebih bersemangat belajar PJOK bersama teman-temannya, menunjukkan bahwa permainan estafet berbasis kolaborasi tim mampu memperkuat interaksi sosial dan kerja sama antar siswa selama pembelajaran. Selain itu, hasil reverse scoring menunjukkan bahwa 96,7% siswa tidak merasa malas mengikuti pembelajaran PJOK dan 93,3% siswa tidak merasa bosan selama kegiatan berlangsung.

Perbandingan Motivasi Belajar Siklus I dan Siklus II

Tabel 3. Perbandingan Rata-rata Motivasi Belajar Siswa Siklus I dan Siklus II

Tahap Penelitian	Respons Positif	Kategori
Siklus I	55,00%	Belum mencapai indikator keberhasilan
Siklus II	87,67%	Mencapai indikator keberhasilan

Berdasarkan Tabel 3, terjadi peningkatan motivasi belajar siswa sebesar 32,67 poin persentase dari siklus I ke siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa permainan estafet berbasis kolaborasi tim mampu memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih menarik sehingga mendorong siswa untuk lebih aktif dan antusias mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim mampu meningkatkan motivasi belajar siswa kelas V pada materi kebugaran jasmani. Peningkatan terlihat melalui meningkatnya rasa senang mengikuti pembelajaran, antusiasme melakukan aktivitas fisik, kerja sama kelompok, serta menurunnya rasa malas dan kebosanan selama pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, permainan estafet berbasis kolaborasi tim dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran PJOK yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim mampu meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi kebugaran jasmani kelas V SD. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan rata-rata respons positif siswa yang meningkat dari 55,00% pada siklus I menjadi 87,67% pada siklus II setelah dilakukan penyempurnaan tindakan pembelajaran. Peningkatan ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik, permainan, dan kerja sama kelompok mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik bagi siswa. Hasil observasi selama proses tindakan juga menunjukkan adanya perubahan perilaku belajar siswa, ditandai dengan meningkatnya keaktifan mengikuti permainan, keberanian mencoba aktivitas, serta kemampuan bekerja sama dengan anggota kelompok. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permainan estafet berbasis kolaborasi tim tidak hanya berfungsi sebagai variasi aktivitas fisik, tetapi juga mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung peningkatan motivasi belajar siswa. Temuan ini sejalan dengan karakteristik pembelajaran PJOK yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik melalui pengalaman gerak yang bermakna (Murdiono et al., 2022; Nugroho et al., 2024).

Peningkatan motivasi belajar dalam penelitian ini berkaitan erat dengan karakteristik

permainan estafet yang memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk berperan secara langsung dalam proses pembelajaran. Berbeda dengan pembelajaran yang hanya berpusat pada instruksi guru, permainan estafet berbasis kolaborasi tim memberikan ruang bagi siswa untuk berinteraksi, mengambil tanggung jawab, dan bekerja sama dalam mencapai tujuan kelompok. Pembagian peran dalam kelompok mendorong siswa untuk merasa memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan tim sehingga meningkatkan keterlibatan mereka selama aktivitas berlangsung (Iglesias et al., 2023). Selain itu, unsur permainan dan kompetisi positif dalam aktivitas estafet mampu memberikan tantangan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Hal tersebut mendukung hasil penelitian Kusumawati (2024) dan Subrata (2023) yang menjelaskan bahwa aktivitas permainan dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterlibatan siswa karena menghadirkan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Dengan demikian, penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan motivasi belajar pada materi kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan motivasi belajar terlihat pada berbagai indikator yang diukur melalui angket. Pada siklus II, sebanyak 96,7% siswa menyatakan merasa gembira saat bermain olahraga dalam pembelajaran PJOK, sedangkan 83,3% siswa menyatakan lebih bersemangat belajar PJOK bersama teman-temannya. Selain itu, indikator antusiasme mengikuti pembelajaran juga mengalami peningkatan yang terlihat dari meningkatnya jumlah siswa yang selalu menantikan jam pelajaran PJOK dari 53,3% pada siklus I menjadi 90,0% pada siklus II. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dikemas melalui permainan estafet mampu mengubah pengalaman belajar siswa menjadi lebih menarik, interaktif, dan tidak monoton. Keberadaan unsur kolaborasi dalam permainan juga memperkuat hubungan sosial antar siswa sehingga mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dalam kelompok. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa strategi pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Cholid et al., 2024).

Selain meningkatkan aspek positif motivasi belajar, penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim juga mampu mengurangi munculnya respons negatif selama pembelajaran. Berdasarkan hasil reverse scoring, pada siklus II sebanyak 96,7% siswa menyatakan tidak merasa malas mengikuti pembelajaran PJOK, sedangkan 93,3% siswa menyatakan tidak merasa bosan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa perbaikan tindakan pada siklus II melalui variasi permainan, pembagian peran yang lebih jelas, dan peningkatan interaksi kelompok mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif. Pembelajaran yang menyenangkan dapat mengurangi kejenuhan sekaligus meningkatkan kesiapan siswa dalam mengikuti aktivitas

fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat Anderson et al. (2003) bahwa penggunaan strategi pembelajaran yang melibatkan aktivitas langsung dan interaksi sosial dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar. Oleh karena itu, permainan estafet berbasis kolaborasi tim dapat menjadi alternatif pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan aspek afektif siswa selain aspek keterampilan fisik dalam pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dan pembelajaran kooperatif memiliki kontribusi positif terhadap motivasi belajar peserta didik. Cholid et al. (2024) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan dalam PJOK mampu meningkatkan motivasi melalui aktivitas yang lebih variatif dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif. Selain itu, Putri dan Wijaya (2024) menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar karena siswa belajar melalui kerja sama untuk mencapai tujuan kelompok. Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru PJOK dapat menggunakan permainan estafet berbasis kolaborasi tim sebagai salah satu strategi pembelajaran yang praktis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu kelas dengan jumlah peserta didik yang terbatas serta pengukuran motivasi belajar masih dominan menggunakan instrumen angket. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek penelitian serta mengombinasikan angket dengan wawancara atau observasi yang lebih mendalam agar memperoleh gambaran motivasi belajar siswa secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan estafet berbasis kolaborasi tim mampu meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi kebugaran jasmani kelas V SD. Peningkatan tersebut terlihat dari adanya perubahan rata-rata respons positif siswa yang meningkat dari 55,00% pada siklus I menjadi 87,67% pada siklus II setelah dilakukan perbaikan tindakan pembelajaran. Permainan estafet berbasis kolaborasi tim mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan melibatkan seluruh siswa melalui kerja sama kelompok, komunikasi, serta tanggung jawab individu dalam mencapai tujuan bersama. Peningkatan motivasi juga ditunjukkan melalui meningkatnya antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, meningkatnya semangat belajar bersama teman, serta berkurangnya rasa malas dan bosan selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, permainan estafet berbasis kolaborasi tim dapat digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK untuk

meningkatkan motivasi belajar siswa sekaligus mendukung terciptanya proses pembelajaran kebugaran jasmani yang lebih efektif dan bermakna di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L. M., Shinn, C., Fullilove, M. T., Scrimshaw, S. C., Fielding, J. E., Normand, J., & Carande-Kulis, V. G. (2003). The effectiveness of early childhood development programs: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(3), 32–46.
- 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. *JERKIN: Jurnal Pendidikan dan Riset Kinerja*, 3(4), 512–517. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.451>
- Cholid, M. I. R., Christina, S., Hartati, Y., & Supriyanto. (2024). Penerapan berbagai permainan estafet untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X-2 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo. *JIKMA: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Manajemen*, 2(5), 70–81. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2445>
- Hidayat, B. R., Firdaus, M., & Riyatmojo, D. K. (2025). Upaya peningkatan motivasi belajar siswa kelas VII G dengan pendekatan permainan pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kota Kediri. *Journal Sains Student Research*, 3(3), 244–255.
- Iglesias, D., Fernández-Río, J., & Rodríguez-González, P. (2023). Cooperative learning in physical education: A research overview. *Apunts Educación Física y Deportes*, 151, 88–93. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/1\).151.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/1).151.09)
- Kusumawati, A. A. (2024). Self regulation dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 47–52. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.45013>
- Lewin, K. (2023). *The conceptual representation and the measurement of psychological forces*. Braunfell Books.
- Li, L., Chen, M., Liu, W., & Luo, Y. (2026). Promoting students' performance, situational interest and attitude towards physical activity: An UARC-based mobile flipped classroom teaching mode. *Current Psychology*, 45(3), 208. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08619-9>
- Machali, I. (2022). Bagaimana melakukan penelitian tindakan kelas bagi guru? *Indonesian Journal of Action Research*, 1(2). <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>
- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). Penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada fase B Kurikulum Merdeka di tingkat sekolah dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 212–221.

- Murdiono, A. S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2022). Pengaruh permainan outdoor education dan tingkat motivasi terhadap kebugaran jasmani siswa. *JOPI: Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 1, 168–178. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.98>
- Nugroho, M. S., Kuntjoro, B. F. T., & Erdiana, E. P. (2024). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan lari estafet siswa kelas VI di SDN Tanah Kali Kedinding V-579. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 256–270.
- Putera, P. H., & Ridwan, M. (2023). Peningkatan motivasi belajar siswa kelas VII dengan pendekatan bermain pada mata pelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 133–139. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter>
- Putri, A. D., & Wijaya, A. (2024). Pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 70–77.
- Rahmawati, N., Febriyanti, F., & Fitri, I. (2023). Pengaruh permainan estafet terhadap kemampuan kerja sama anak usia 5–6 tahun di PAUD Suka Maju Kabupaten Ogan Komering Ilir. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 6(3), 241–246.
- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yulawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23745>
- Subrata, I. P. N. N. (2023). Dukungan orangtua dan lingkungan sosial terhadap motivasi belajar dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 7–15. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.56214>
- Tahsinia, J., Supriatna, U., Arifudin, O., & Kartika, I. (2025). Perencanaan pembelajaran berbasis teknologi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Tahsinia*, 6(12), 1986–1999. <https://doi.org/10.57171/bccdx168>