



Penerapan *Realy Race* terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Bola Voli di SMPN 4 Kota Kediri

Jordan Agung Mubarak^{1*}, Ayyala Haqiqi Thoriq As-Safa², Muhammad Aditya Irfani³,
Farel Kurniawan⁴, Rahmadani Melia Zalzabilla⁵

jordan1lagung@gmail.com^{1*}, ayyalaassafa16@gmail.com², aditty33869@gmail.com³,
farelkurniawan1999@gmail.com⁴, rahmadanimelia2022@gmail.com⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Profesi Guru

^{1,2,3,4,5}Universitas Nusantara PGRI Kediri

Abstract : Education in Indonesia, particularly in junior high schools, is crucial for cultivating students' character and fundamental skills. Physical Education (PJOK) is integral to this process, utilizing various sports activities, including volleyball, to enhance physical, mental, and social abilities. However, many students exhibit low motivation in learning volleyball, often due to monotonous teaching methods. This study addresses this issue by applying the Reality Race method in volleyball education at SMPN 4 Kediri City. This innovative approach combines competition with engaging challenges, aiming to boost students' interest and participation in sports. Employing a Classroom Action Research (PTK) design, the study consists of two cycles involving planning, action, observation, and reflection. The findings indicate that the Reality Race method significantly enhances students' motivation, evidenced by rising motivation scores from the first to the second cycle. The effectiveness of this method not only fosters a more interactive and enjoyable learning environment but also improves fundamental volleyball skills, teamwork, and students' positive attitudes towards sports. Ultimately, this research advances the development of more dynamic and enjoyable PJOK teaching methods, contributing positively to students' engagement in physical education.

Keywords : Physical Education, Learning Motivation, Realy Race.

Abstrak : Pendidikan di Indonesia, di Sekolah Menengah Pertama, memegang peran penting dalam membentuk karakter dan keterampilan dasar peserta didik. Pendidikan Jasmani (PJOK) menjadi salah satu fokus kurikulum untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial melalui berbagai aktivitas olahraga, termasuk bola voli. Namun, meskipun bola voli memiliki manfaat besar, banyak peserta didik yang kurang termotivasi dalam pembelajarannya. Hal ini dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang kurang variatif dan monoton. Untuk mengatasi masalah, penelitian ini mengkaji penerapan metode *Reality Race* dalam pembelajaran bola voli di SMPN 4 Kota Kediri. Metode ini dirancang untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dengan memadukan unsur kompetisi dan tantangan yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan minat dan keterlibatan mereka dalam berlatih olahraga. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus yang mencakup perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *Reality Race* dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik, terbukti dengan meningkatnya skor motivasi dari kategori rendah menjadi tinggi pada siklus kedua. Dengan demikian, metode ini efektif

dalam menciptakan suasana belajar yang interaktif dan menyenangkan, serta dapat meningkatkan keterampilan dasar bola voli, kerjasama tim, dan sikap positif peserta didik dalam berolahraga. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dan menyenangkan.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani, Motivasi Belajar, *Realy Race*.

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kecakapan dasar peserta didik, hal tersebut berkesinambungan dengan pendapat (Iqbal et al., 2021) bahwasannyaaa Pembangunan karakter adalah tujuan luar biasa dari sistem pendidikan yang benar. Salah satu bidang yang menjadi fokus dalam kurikulum pendidikan adalah pendidikan jasmani, yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial peserta didik melalui berbagai aktivitas olahraga, selain itu menurut (dheady yuliawan, 2016) dalam penjas dan olahraga banyak terkandung nilai-nilai karakter seperti sportifitas, kejujuran, keberanian, kerja keras, pengendalian diri, tanggung jawab, kerjasama, keadilan, dan kebijaksanaan, menghargai lawan dan sebagainya yang dapat diintegrasikan dalam aktivitas gerak dan dalam berbagai bentuk permainan. Permainan bola besar merupakan cabang olahraga yang di gemari masyarakat, baik itu diinstansi sekolah maupun di luar sekolah Ernata (2017). Permainan bola besar sangat digemari karena manfaatnya dapat membentuk suatu sikap sportivitas, kedisiplinan dan mental(Wijayanto, Zulki, 2012). Bola voli, sebagai salah satu olahraga populer di Indonesia, sering kali menjadi salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, termasuk di SMPN 4 Kota Kediri.

Namun, meskipun bola voli memiliki manfaat yang besar bagi pengembangan fisik dan keterampilan sosial peserta didik, kenyataannya banyak peserta didik yang kurang termotivasi untuk belajar dan berlatih olahraga ini. Beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya motivasi belajar bola voli antara lain adalah kurangnya variasi dalam metode pembelajaran, ketidakmampuan peserta didik untuk melihat relevansi antara olahraga dan kehidupan sehari-hari, serta rasa bosan akibat metode latihan yang monoton. Menurut (Iskandar, 2018) Layanan pembelajaran yang berkualitas dimaksudkan agar motivasi belajar meningkat sehingga diharapkan prestasi belajar peserta didik dapat terwujud dengan optimal Sugiyanto *et al* (2020). Oleh karena itu, penting untuk mencari pendekatan yang lebih menarik dan efektif dalam meningkatkan motivasi belajar olahraga, khususnya bola voli, di kalangan peserta didik SMP.

Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan motivasi belajar adalah Reality Race, sebuah metode yang menggabungkan konsep permainan dengan tujuan belajar yang nyata (Suprayitno, 2023). Reality Race merupakan bentuk pembelajaran berbasis permainan yang melibatkan tantangan dan kompetisi antar kelompok, dengan elemen-elemen kehidupan nyata yang dikaitkan langsung dengan materi yang dipelajari (Pratiwi et al., 2020). Metode pembelajaran yang bervariasi dapat menarik minat peserta didik dan menghilangkan rasa bosan pada peserta didik. Banyak peserta didik senang dengan pembelajaran PJOK karena peserta didik bisa belajar di luar ruangan bukan karena materi pelajarannya, sehingga peserta didik tidak selalu fokus pada materi yang diajarkan, untuk meningkatkan fokus dan keterlibatan peserta didik diperlukan pendekatan yang lebih terstruktur dan menarik minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK (Ningsih, 2024). Dalam konteks bola voli, metode ini dapat dirancang untuk mengajak peserta didik berkompetisi dalam bentuk yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan pencapaian keterampilan yang ingin dicapai.

Metode *Reality Race* ini diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif, sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi peserta didik untuk lebih aktif dalam berlatih bola voli (Chacoma & Billoni 2022). Melalui kegiatan yang melibatkan elemen-elemen tantangan dan permainan, peserta didik diharapkan dapat merasakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan berkesan. Selain itu, metode ini juga dapat meningkatkan kerjasama tim, komunikasi, dan rasa tanggung jawab di antara peserta didik, yang merupakan aspek penting dalam bermain bola voli (Keswando et al., 2022). SMPN 4 Kota Kediri, sebagai salah satu institusi pendidikan yang memiliki komitmen untuk meningkatkan kualitas pendidikan, khususnya dalam bidang olahraga, perlu mengeksplorasi berbagai inovasi dalam metode pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan metode Reality Race dalam meningkatkan motivasi belajar bola voli di SMPN 4 Kota Kediri. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran olahraga yang lebih efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri atas empat tahap: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VII SMPN 4 Kota Kediri yang berjumlah 30 peserta didik. Prosedur Penelitian pada Siklus 1 : 1)

Perencanaan : Menyiapkan perangkat pembelajaran, seperti RPP, lembar observasi, dan angket motivasi. 2) Tindakan : Mengamati partisipasi peserta didik dan mengumpulkan data motivasi belajar melalui lembar observasi dan angket. 3) Observasi : Mengamati partisipasi peserta didik dan mengumpulkan data motivasi belajar melalui lembar observasi dan angket. 4) Refleksi : Menganalisis hasil observasi dan motivasi peserta didik untuk menentukan langkah perbaikan di siklus berikutnya. Siklus II berfokus pada teknik servis bawah dengan penguatan metode *Relay Race* berdasarkan hasil refleksi siklus I.

Teknik pengumpulan data melalui observasi dengan mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Angket dengan mengukur motivasi belajar peserta didik sebelum dan sesudah tindakan. Dokumentasi dengan mengambil foto atau video selama proses pembelajaran. Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kuantitatif. Peningkatan motivasi belajar dianalisis berdasarkan hasil angket dan observasi. Teknik analisis data angket antara lain : 1) Skor dihitung berdasarkan jumlah nilai dari setiap jawaban peserta didik. 2) Skor rata-rata dihitung untuk melihat tingkat motivasi sebelum dan sesudah tindakan. 3) Data disajikan dalam bentuk grafik atau tabel untuk membandingkan hasil antar siklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pada siklus I, pembelajaran menggunakan metode *Relay Race* difokuskan pada teknik passing bawah. Kegiatan dilakukan dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan teknik dasar bola voli secara kompetitif. Observasi: Motivasi siswa menunjukkan peningkatan awal, meskipun beberapa siswa masih terlihat kurang percaya diri. Sebagian besar siswa tampak antusias dalam menyelesaikan tugas kelompok. Hasil Angket: Rata-rata skor motivasi siswa pada siklus I mencapai 70 (skala 100), menunjukkan kategori motivasi sedang.

Pelaksanaan pada siklus II, fokus pembelajaran adalah teknik servis bawah. Metode *Relay Race* disesuaikan berdasarkan refleksi dari siklus I, dengan menambahkan variasi tugas yang lebih menantang. Observasi: Siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan partisipasi aktif. Kerja sama dalam kelompok juga meningkat secara signifikan. Hasil Angket: Rata-rata skor motivasi siswa pada siklus II mencapai 85, menunjukkan kategori motivasi tinggi.

Tabel 1. Hasil Angket Motivasi Belajar

Siklus	Rata-rata Skor Motivasi	Kategori Motivasi
Sebelum PTK	55	Rendah
Siklus I	70	Sedang
Siklus II	85	Tinggi

Efektivitas Metode *Relay Race*. Metode ini terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan yang menyenangkan dan melibatkan unsur kompetisi. Pada siklus I, antusiasme siswa mulai meningkat meskipun belum merata di seluruh kelas. Setelah refleksi dan penyesuaian pada siklus II, siswa menjadi lebih fokus dan percaya diri. Selain itu, metode ini memperkuat keterampilan kerja sama tim, yang merupakan aspek penting dalam pembelajaran bola voli. Kompetisi sehat yang dihadirkan oleh metode *Relay Race* juga menjadi salah satu faktor yang meningkatkan motivasi siswa. Peningkatan Motivasi Belajar. Data menunjukkan peningkatan motivasi belajar siswa dari kategori rendah menjadi tinggi. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari hasil angket tetapi juga dari pengamatan langsung selama proses pembelajaran. Dalam proses ini, siswa menunjukkan peningkatan dalam hal keaktifan, antusiasme, dan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan teori motivasi belajar yang menyatakan bahwa metode pembelajaran yang menarik dapat mendorong keterlibatan siswa secara emosional dan kognitif.

Kontribusi pada Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli. Selain meningkatkan motivasi, metode ini juga memfasilitasi penguasaan teknik dasar bola voli. Siswa dapat mempraktikkan passing dan servis bawah secara berulang dalam suasana yang mendukung kerja sama tim. Efek positif dari penguasaan teknik ini terlihat pada peningkatan performa siswa dalam permainan akhir, di mana mereka mampu menerapkan teknik dengan lebih baik. Dengan demikian, metode *Relay Race* tidak hanya efektif meningkatkan motivasi, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan hasil belajar siswa secara keseluruhan. Relevansi dengan Kurikulum PJOK Pembelajaran bola voli menggunakan metode *Relay Race* relevan dengan tuntutan kurikulum PJOK yang menekankan pada pendekatan pembelajaran aktif dan menyenangkan. Metode ini juga mendukung pencapaian kompetensi inti dan kompetensi dasar terkait penguasaan keterampilan dasar olahraga serta sikap kerja sama dan sportivitas.

SIMPULAN

Metode *Relay Race* dapat diterapkan dengan baik dalam pembelajaran bola voli di SMPN 4 Kota Kediri. Metode ini efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Peningkatan ini terlihat melalui hasil angket motivasi belajar yang meningkat dari kategori rendah sebelum tindakan menjadi kategori tinggi pada siklus II. Selain itu, peningkatan keaktifan dan antusiasme siswa juga diamati selama proses pembelajaran. Metode *Relay Race* tidak hanya meningkatkan motivasi belajar tetapi juga memperbaiki penguasaan teknik dasar bola voli, seperti passing dan servis bawah. Metode ini relevan dengan prinsip pembelajaran

aktif dan menyenangkan dalam kurikulum PJOK, serta mendukung pengembangan kerja sama dan sportivitas di kalangan siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Chacoma, A., & Billoni, O. V. (2022). Simple mechanism rules the dynamics of volleyball. *Journal of Physics: Complexity*, 3(3). <https://doi.org/10.1088/2632-072X/ac8e49>
- Ernata, Y. (2017). Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Pemberian Reward Dan Punishment Di Sdn Ngaringan 05 Kec.Gandusari Kab.Blitar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(2), 781. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.vol5.no2.781-790>
- Iqbal, M., (2021). Peran PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 98–110. <http://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2162>
- Iskandar, D. (2018). Implementasi Kompetensi Profesional Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Journal of Management Review*, 2(3), 261. <https://doi.org/10.25157/jmr.v2i3.1804>
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Ningsih, E. P. (2024). Analisis Peran Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa pada Pelajaran PJOK. *Journal of Salutare*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.62872/cjja3559>
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.881>
- Sugiyanto, Badaruddin, M., Herpratiwi, Untung, S., & Sabarudin. (2020). The influence of learning motivation on the learning outcomes of vocational students at lampung university. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 133–140. <http://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article/view/8649>
- Suprayitno. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Estafet Siswa Melalui Pendekatan Bermain. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2), 84–89. <https://doi.org/10.55081/jphr.v3i2.1118>
- Wijayanto, Zulki, E. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat

Kesegaran Jasmani. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*,
1(1), 6–10. <https://doi.org/10.15294/active.v1i1.264>

Yuliawan, D. (2016). Pembentukan karakter sportif melalui penjas. *Journal Of Sportif*, 2(1),
101–112. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.661