



PENGARUH PERMAINAN KECIL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Roumanti Naibaho¹, Joen Parningotan Purba², Ester Julinda Simarmata³

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Katolik Santo Thomas Medan^{1,2,3}

e-mail: naibahoroumanti@gmail.com, joen.purba@ust.ac.id, ester_simarmata@ust.ac.id

Diterima: 13/9/2026; Direvisi: 1/10/2026; Diterbitkan: 7/10/2026

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar kerap dihadapkan pada rendahnya antusiasme peserta didik akibat penerapan metode latihan fisik yang monoton dan kaku. Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 067242 Medan Sunggal Tahun Ajaran 2025/2026. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*) melalui desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 25 orang siswa kelas V-B yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan instrumen pengumpulan data berupa angket motivasi belajar berskala *Likert* empat tingkat serta lembar observasi aktivitas gerak. Hasil analisis data deskriptif menunjukkan adanya lonjakan rata-rata skor motivasi belajar siswa dari kategori rendah sebesar 62,64 pada saat *pretest* menjadi 92,36 pada saat *posttest* yang tergolong dalam kategori sangat tinggi. Hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* membuktikan nilai t_{hitung} sebesar 24,838 yang melampaui nilai t_{tabel} sebesar 2,064 pada taraf signifikansi 5% ($df = 24, p = 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, metode permainan kecil terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan secara nyata dalam membangkitkan motivasi belajar siswa sekolah dasar pada pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: *Motivasi Belajar, Permainan Kecil, PJOK, Siswa Sekolah Dasar.*

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning in primary schools is often confronted with low student enthusiasm due to monotonous and rigid physical drill methods. Based on this issue, this study aims to determine the effect of implementing small games on improving students' learning motivation in PJOK among fifth-grade students of SD Negeri 067242 Medan Sunggal in the 2025/2026 academic year. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research subjects comprised 25 students of grade V-B selected through purposive sampling, utilizing a four-point Likert scale questionnaire and structured activity observation sheets as data collection instruments. The descriptive analysis revealed a substantial increase in the average learning motivation score, rising from 62.64 in the pretest (low category) to 92.36 in the posttest (very high category). Furthermore, the hypothesis testing through paired sample t-test yielded a t_{value} of 24.838, which significantly exceeded the t_{table} value of 2.064 at the 5% significance level ($df = 24, p = 0.000 < 0.05$). Consequently, the small games method is proven to exert a statistically significant positive effect on enhancing primary school students' learning motivation in physical education.



Keywords: *Elementary School Students, Learning Motivation, Physical Education, Small Games, Sports, and Health (PJOK).*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen integral dari sistem pendidikan dasar yang dirancang untuk mengembangkan potensi kebugaran fisik, stabilitas mental, kepekaan sosial, serta kematangan emosional peserta didik. Aktivitas jasmani yang terarah di sekolah dasar menjadi sarana strategis dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar dan motorik halus anak secara seimbang (Fitri et al., 2024). Melalui pembelajaran gerak yang teratur, siswa tidak hanya dipersiapkan untuk memiliki tubuh yang sehat, melainkan juga dilatih untuk menumbuhkan nilai sportivitas, disiplin personal, dan kerja sama tim. Oleh karena itu, pengalaman belajar yang dihadirkan dalam mata pelajaran PJOK idealnya mampu memicu kegembiraan dan keterlibatan aktif siswa dalam setiap sesi pembelajaran di lapangan terbuka. Pembelajaran gerak yang dirancang secara menyenangkan akan membangun kesadaran gaya hidup aktif sejak usia dini.

Namun demikian, realitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar sering kali berjalan kurang optimal karena didominasi oleh metode latihan instruksional yang kaku dan mekanistik. Guru cenderung menyajikan materi keterampilan gerak dasar, seperti kelincahan dan koordinasi, dalam bentuk pengulangan gerakan motorik tanpa variasi tantangan yang kontekstual. Pola pembelajaran yang monoton tersebut memicu kejenuhan fisik dan psikologis, sehingga partisipasi aktif peserta didik mengalami penurunan drastis. Keterbatasan sarana olahraga yang ada di lingkungan sekolah kerap menjadi pembenaran atas minimnya kreativitas guru dalam memodifikasi model pembelajaran gerak. Kondisi pembelajaran yang membosankan ini pada akhirnya berakibat langsung pada merosotnya motivasi belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK.

Motivasi belajar merupakan daya dorong internal dan eksternal dalam diri individu yang membangkitkan gairah, menentukan arah, serta memelihara ketekunan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran (Harahap, 2023). Dalam konteks pendidikan jasmani, tingkat motivasi yang tinggi mendorong siswa untuk mencurahkan energi fisiknya secara optimal saat melakukan rangkaian tugas gerak yang menantang. Sebaliknya, ketika motivasi belajar melemah, siswa cenderung pasif, mudah lelah, enggan bergerak, dan kerap menghindari keterlibatan dalam kegiatan tim (Suharnadi & Nirwana, 2024). Motivasi yang kuat menjadi prasyarat esensial bagi tercapainya kompetensi gerak dan kebugaran jasmani yang disyaratkan dalam kurikulum sekolah dasar. Oleh sebab itu, diperlukan terobosan strategi pedagogis yang mampu mentransformasikan latihan fisik berat menjadi aktivitas rekreatif yang membangkitkan antusiasme belajar siswa secara intrinsik (Hasibuan, 2025).

Salah satu alternatif solusi pembelajaran yang adaptif bagi perkembangan psikomotorik anak sekolah dasar adalah penerapan metode permainan kecil (*small games*). Permainan kecil merupakan aktivitas fisik yang memodifikasi aturan baku, ukuran arena lapangan, jumlah peserta, maupun peralatan olahraga guna menyesuaikan dengan karakteristik dan keterbatasan siswa (Afrizal, 2022). Karakteristik permainan kecil yang dinamis, fleksibel, serta sarat akan unsur rekreatif dan kompetisi kelompok yang sehat mampu melenyapkan kejenuhan latihan motorik kelincahan (Taufiqurrahman et al., 2024). Pendekatan bermain sambil belajar (*learning through play*) ini memberikan ruang kebebasan berekspresi bagi siswa tanpa takut melakukan kesalahan gerak. Suasana pembelajaran yang menyenangkan (*joyful learning*) secara alami akan merangsang pelepasan hormon endorfin dan dopamin, sehingga atensi kognitif serta



kegairahan fisik siswa tetap terjaga secara konsisten.

Kondisi empiris di SD Negeri 067242 Medan Sunggal, khususnya pada kelas V-B, memperlihatkan gejala rendahnya motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK materi kelincahan. Sebagian besar siswa menunjukkan perilaku enggan melakukan pemanasan fisik, pasif saat latihan formasi gerak, dan mudah mengeluh lelah selama jam pelajaran berlangsung. Berdasarkan data awal penilaian hasil capaian belajar siswa pada materi PJOK yang disajikan dalam Tabel 1, terlihat kesenjangan yang cukup memprihatinkan antara target kurikulum dan pencapaian aktual siswa di kelas.

Tabel 1. Persentase Nilai Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas V-B SD Negeri 067242 Medan Sunggal

Kriteria Ketercapaian	Interval Nilai	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan Kategori
KKTP $\geq$ 70	0 – 59	4	16%	Perlu Perbaikan
KKTP $\geq$ 70	60 – 69	11	44%	Cukup Berkembang
KKTP $\geq$ 70	70 – 79	7	28%	Berkembang
KKTP $\geq$ 70	80 – 100	3	12%	Sangat Berkembang
Total	—	25	100%	—

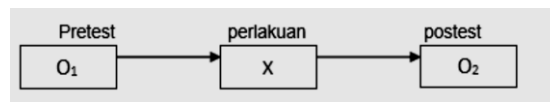
Sumber: Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri 067242 Medan Sunggal (Data Awal Tahun 2025)

Tabel 1 di atas memaparkan rekapitulasi data ketuntasan belajar siswa kelas V-B yang berjumlah 25 orang sebelum diterapkannya perlakuan tindakan. Sebanyak 15 orang siswa (60%) belum mampu mencapai batas Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) minimum yang dipatok pada angka 70. Kondisi ini terdiri atas 4 siswa (16%) yang berada pada kategori perlu perbaikan dan 11 siswa (44%) pada kategori cukup berkembang. Sementara itu, siswa yang berhasil mencapai taraf berkembang hanya berjumlah 7 orang (28%) dan kategori sangat berkembang sebanyak 3 orang (12%). Rendahnya pencapaian tersebut berakar dari ketiadaan metode pembelajaran gerak yang mampu memantik keterlibatan mental dan fisik siswa secara simultan.

Berpijak pada permasalahan empiris dan telaah teoritis tersebut, penerapan metode permainan kecil dipandang mendesak untuk diuji secara ilmiah sebagai strategi inovatif dalam pembelajaran PJOK. Permainan kecil memfasilitasi anak untuk mengasah kelincahan motorik secara tidak sadar melalui skema simulasi kejar-kejaran, estafet rintangan, dan perebutan target bola sederhana (Aisyah, 2025). Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis dan membuktikan secara empiris pengaruh penerapan metode permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas V dalam mata pelajaran PJOK di SD Negeri 067242 Medan Sunggal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*). Desain eksperimen yang diterapkan adalah rancangan pra-eksperimental berjenis *one-group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2021). Desain ini mengukur satu kelompok subjek penelitian melalui pemberian tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan, kemudian subjek diberikan perlakuan (*treatment*) berupa metode permainan kecil (*small games*) dalam pembelajaran materi kelincahan PJOK, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*). Bagan alur eksperimen digambarkan pada Gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Eksperimen *One-Group Pretest-Posttest*

Keterangan simbol bagan di atas: O_1 merupakan tes awal motivasi belajar sebelum perlakuan diberikan; X merepresentasikan perlakuan berupa penerapan metode permainan kecil dalam pembelajaran PJOK; serta O_2 melambangkan tes akhir motivasi belajar setelah perlakuan selesai diimplementasikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 067242 Medan Sunggal, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Pelaksanaan penelitian berlangsung secara definitif selama rentang waktu tiga bulan, terhitung mulai tanggal 12 Januari 2026 sampai dengan 28 Maret 2026. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki permasalahan riil terkait rendahnya motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK, tersedianya izin resmi dari pihak pengelola sekolah, serta belum pernah dilakukannya penelitian sejenis mengenai modifikasi permainan kecil di sekolah tersebut.

Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik terdaftar di SD Negeri 067242 Medan Sunggal dari jenjang kelas I sampai kelas VI yang berjumlah 382 siswa. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik penarikan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Kriteria pemilihan sampel didasarkan pada kelas yang memiliki tingkat keaktifan paling rendah dan nilai hasil belajar gerak dasar yang belum mencapai batas KKTP. Berdasarkan pertimbangan tersebut, sampel penelitian ditetapkan pada siswa kelas V-B yang berjumlah 25 orang, terdiri atas 12 orang siswa laki-laki dan 13 orang siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data primer dilakukan menggunakan instrumen kuesioner (*angket*) tertutup yang disusun berdasarkan skala *Likert* empat pilihan respon: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Peniadaan kategori jawaban netral dimaksudkan guna meminimalkan bias jawaban sentral dan memaksa responden menentukan pilihan sikap secara tegas (Sugiyono, 2021). Butir angket dirumuskan dari indikator motivasi belajar yang mencakup aspek perhatian (*attention*), relevansi (*relevance*), kepercayaan diri (*confidence*), serta kepuasan (*satisfaction*). Pengumpulan data diperkuat dengan observasi terstruktur menggunakan lembar observasi aktivitas gerak guna memantau antusiasme fisik siswa selama permainan berlangsung, serta studi dokumentasi visual kegiatan lapangan.

Instrumen angket terlebih dahulu telah melalui tahap uji validitas isi (*content validity*) oleh pakar serta uji validitas empiris butir soal pada kelas uji coba di luar sampel penelitian. Dari hasil pengujian korelasi *Product Moment*, diperoleh 30 butir pernyataan yang dinyatakan valid karena memiliki koefisien korelasi lebih besar dari nilai batas kritis ($r_{hitung} > r_{tabel}$). Pengujian reliabilitas instrumen dengan formula *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,892, yang mengindikasikan bahwa instrumen pengumpul data memiliki konsistensi internal yang sangat andal.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, uji prasyarat analisis berupa uji normalitas sebaran data dihitung menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Setelah data terbukti memenuhi kriteria berdistribusi normal, pengujian hipotesis penelitian dilakukan menggunakan teknik uji beda berpasangan (*paired sample t-test*). Kriteria pengambilan keputusan pengujian hipotesis adalah menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a) apabila nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau nilai signifikansi probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil**

Pengambilan data penelitian diawali dengan penyebaran angket motivasi belajar sebelum kelompok siswa diberikan tindakan perlakuan permainan kecil (*pretest*). Pengukuran awal ini dimaksudkan untuk mengetahui profil dasar motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK materi kelincuhan dalam kondisi pembelajaran reguler yang biasa diterapkan guru. Data rekapitulasi distribusi skor motivasi belajar siswa sebelum tindakan disajikan secara terperinci pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Nilai Angket *Pretest* Motivasi Belajar Siswa Kelas V-B

No.	Parameter Statistik Deskriptif	Nilai Capaian
1.	Nilai Tertinggi ($X_{\max}$)	72,00
2.	Nilai Terendah ($X_{\min}$)	55,00
3.	Rata-Rata Skor (<i>Mean</i>)	62,64
4.	Jumlah Sampel Siswa (<i>N</i>)	25
5.	Total Akumulasi Skor (ΣX)	1566,00

Berdasarkan paparan data pada Tabel 2 di atas, total perolehan skor motivasi belajar siswa sebelum perlakuan adalah sebesar 1.566 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 62,64. Rentang skor berada di antara nilai minimum 55,00 dan nilai maksimum 72,00, yang mengindikasikan variasi kemampuan awal siswa yang relatif homogen pada level bawah. Dari 25 orang responden yang diteliti, sebanyak 23 siswa (92%) tergolong dalam kategori motivasi belajar rendah dan hanya 2 siswa (8%) yang mencapai kategori sedang. Tidak ditemukan satu pun siswa yang mencapai kriteria motivasi belajar tinggi maupun sangat tinggi pada saat pengukuran awal berlangsung. Hal ini membuktikan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar sebelum model permainan kecil diterapkan di lapangan.

Setelah seluruh rangkaian tindakan pembelajaran menggunakan metode permainan kecil selesai diselenggarakan dalam materi kelincuhan, peneliti memberikan angket akhir (*posttest*). Pengukuran akhir ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan orientasi motivasi belajar siswa setelah mengalami pembelajaran jasmani yang adaptif dan menyenangkan. Rangkuman hasil perolehan skor angket akhir motivasi belajar siswa dipaparkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Nilai Angket *Posttest* Motivasi Belajar Siswa Kelas V-B

No.	Parameter Statistik Deskriptif	Nilai Capaian
1.	Nilai Tertinggi ($X_{\max}$)	103,00
2.	Nilai Terendah ($X_{\min}$)	83,00
3.	Rata-Rata Skor (<i>Mean</i>)	92,36
4.	Jumlah Sampel Siswa (<i>N</i>)	25
5.	Total Akumulasi Skor (ΣX)	2309,00

Data pada Tabel 3 memperlihatkan adanya pergeseran skor motivasi belajar yang sangat tajam ke arah positif setelah intervensi permainan kecil diberikan. Akumulasi nilai motivasi belajar siswa meningkat menjadi 2.309 dengan capaian nilai rata-rata sebesar 92,36. Skor terendah yang dicapai siswa mengalami kenaikan dari 55,00 menjadi 83,00, sedangkan skor tertinggi bergeser naik dari 72,00 menjadi 103,00. Ditinjau dari kategorisasi skala penilaian, seluruh siswa (100%) kini berada pada spektrum kategori tinggi hingga sangat tinggi tanpa ada yang tersisa di kategori rendah maupun sedang. Hasil deskriptif ini mengindikasikan bahwa perlakuan pembelajaran berbasis permainan kecil berhasil memicu antusiasme belajar siswa secara kolektif.

Sebagai prasyarat mutlak pengujian hipotesis statistik parametrik, dilakukan uji normalitas sebaran data terhadap nilai *pretest* dan *posttest*. Pengujian normalitas dilakukan



menggunakan dua metode sekaligus, yaitu *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Output perhitungan normalitas data disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Normalitas Nilai *Pretest* dan *Posttest* Motivasi Belajar (*Tests of Normality*)

Variabel Data	Kolmogorov-Smirnov ^a (Statistic)	df	Sig.	Shapiro-Wilk (Statistic)	df	Sig.
<i>Pretest</i> Motivasi	0,127	25	0,200 [*]	0,943	25	0,174
<i>Posttest</i> Motivasi	0,137	25	0,200 [*]	0,957	25	0,360

*. *This is a lower bound of the true significance.*

^a. *Lilliefors Significance Correction.*

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4 di atas, nilai signifikansi statistik *Shapiro-Wilk* untuk data *pretest* diperoleh sebesar 0,174 dan untuk data *posttest* sebesar 0,360. Kedua nilai probabilitas signifikansi tersebut berada di atas nilai batas kritis 0,05 ($p > 0,05$). Hal yang sama ditunjukkan oleh uji *Kolmogorov-Smirnov* yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) untuk kedua kelompok data. Dengan terpenuhinya asumsi distribusi data normal, pengujian hipotesis komparatif sah untuk diproses menggunakan analisis uji beda parametrik *paired sample t-test*.

Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari penerapan metode permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa kelas V-B. Pengujian dilakukan pada derajat kebebasan $df = N - 1 = 24$ dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Rincian hasil *output* uji beda berpasangan menggunakan SPSS disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis *Paired Samples Test* Motivasi Belajar Siswa

Pasangan Variabel (Paired Differences)	Rata-Rata Selisih (Mean)	Standar Deviasi (Std. Dev.)	Std. Error Mean	95% Confiden Interval (Lower)	95% Confiden Interval (Upper)	Nilai t hitung	Derajat Kebebasan (df)	Nilai Sig. (2-tailed)
Pair 1: <i>Posttest</i> – <i>Pretest</i>	29,7200	5,98275	1,19655	27,25044	32,18956	24,838	24	0,000

Data *output* SPSS pada Tabel 5 mendokumentasikan nilai rata-rata peningkatan (*mean paired differences*) sebesar 29,7200 poin dengan simpangan baku 5,98275. Hasil komputasi memperlihatkan nilai t_{hitung} mencapai angka 24,838, sementara nilai t_{tabel} pada $df = 24$ dengan signifikansi dua sisi 0,05 adalah sebesar 2,064. Karena nilai $t_{hitung} = 24,838$ jauh melampaui ambang $t_{tabel} = 2,064$ serta menghasilkan nilai probabilitas signifikansi sebesar $p = 0,000 < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak secara mutlak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Fakta empiris ini membuktikan secara meyakinkan bahwa metode permainan kecil memberikan pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK di SD Negeri 067242 Medan Sunggal.

Pembahasan

Peningkatan motivasi belajar siswa yang sangat signifikan pascaimplementasi metode permainan kecil dapat dipahami secara mendalam melalui mekanisme interaksi psikomotorik dan psikologis anak usia sekolah dasar. Pada masa perkembangan operasional konkret (usia 10–12 tahun), anak memiliki dorongan naluriah yang kuat untuk bermain, bergerak bebas, dan bersosialisasi secara dinamis dengan teman sebayanya (Harefa et al., 2024). Metode





konvensional yang menyajikan latihan kelincahan secara kaku sering kali menuntut pengulangan mekanis tanpa tujuan permainan yang jelas, sehingga memicu kelelahan mental (*mental fatigue*) sebelum fungsi fisik terstimulasi secara maksimal. Sebaliknya, modifikasi aturan dan skema kompetisi kelompok dalam permainan kecil mentransformasikan latihan fisik yang berat menjadi wahana tantangan sosial yang menggembirakan (Farhani et al., 2024; Irmansyah et al., 2020; Karawang et al., 2023; Sulistiyono et al., 2022). Siswa tidak lagi merasa dipaksa untuk berlari zigzag atau melompat rintangan, melainkan terdorong oleh target permainan seperti merebut bendera lawan atau menyelamatkan rekan setim (Purnawati & Rusdini, 2026; Sugiarto et al., 2026).

Secara psikologis, keberhasilan permainan kecil dalam mendorong motivasi belajar selaras dengan *Self-Determination Theory* yang dirumuskan oleh Deci dan Ryan, yang menekankan pentingnya pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar: kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Dalam permainan kecil yang dimodifikasi, anak-anak diberikan otonomi untuk merancang taktik gerak bersama kelompoknya tanpa takut dihakimi ketika melakukan kesalahan teknik gerak. Fleksibilitas peraturan menciptakan rasa mampu (*competence*) pada diri setiap siswa, termasuk bagi mereka yang memiliki keterampilan fisik sedang, karena beban keberhasilan dipikul secara kolaboratif bersama kawan bermain (Azizah & Widodo, 2026; Dewi et al., 2026; Nanang & Kusuma, 2023). Keterhubungan emosional antaranggota regu (*relatedness*) terbangun secara intens melalui sorak dukungan, komunikasi interaktif di lapangan, serta perayaan kemenangan bersama. Terpenuhinya ketiga pilar psikologis ini menggeser orientasi belajar anak dari sekadar motivasi ekstrinsik semu menjadi motivasi intrinsik yang tulus dan berkelanjutan (Harahap, 2023).

Dari perspektif neurofisiologis dan prinsip pembelajaran yang menyenangkan (*joyful learning*), aktivitas fisik yang disajikan dalam format permainan terbukti menstimulasi sekresi neurotransmitter dopamin dan endorfin di dalam otak. Pelepasan dopamin memicu sensasi kepuasan dan penguatan positif (*positive reinforcement*), yang secara langsung mempertajam atensi kognitif serta melipatgandakan daya tahan anak dalam melakukan gerakan fisik berulang. Rasa senang (*enjoyment*) mereduksi persepsi ketegangan otot dan stres fisiologis yang biasanya menyertai latihan kelincahan berintensitas tinggi (Hasibuan, 2025). Siswa yang mengalami kegembiraan motorik cenderung mempertahankan fokus belajarnya lebih lama serta menunjukkan daya juang yang lebih gigih saat menghadapi tantangan kelompok (Khoiria et al., 2026; Mashuri et al., 2022; Purnawati & Rusdini, 2026; Zandini & Ahmad, 2026). Dengan demikian, integrasi aktivitas motorik dan muatan emosi positif dalam permainan kecil mampu mengeliminasi kebosanan belajar secara fundamental.

Temuan penelitian ini selaras dan memperkuat hasil studi terdahulu mengenai efektivitas variasi permainan dalam pendidikan jasmani. Penelitian yang dilaporkan oleh Afrizal (2022) membuktikan bahwa pengemasan materi gerak dasar melalui permainan kecil dan *ice breaking* mampu meningkatkan keaktifan serta keterlibatan mental siswa sekolah dasar secara substansial. Hasil riset ini juga sejalan dengan temuan Taufiqurrahman et al. (2024), yang menegaskan bahwa variasi permainan kecil berbasis kelompok tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik dan kelincahan gerak, tetapi juga membangun kohesi sosial serta semangat sportivitas siswa di lapangan. Selain itu, temuan ini memperkuat kajian Fitri et al. (2024) yang menggarisbawahi bahwa revitalisasi metode pembelajaran jasmani berbasis kegembiraan bermain merupakan determinan esensial dalam menumbuhkan kecintaan anak terhadap aktivitas olahraga sejak usia dini. Lebih jauh lagi, keterlibatan aktif dalam skenario permainan ini mendorong perkembangan kognitif melalui pengambilan keputusan yang cepat dan strategis



dalam situasi yang dinamis (Asriyanti et al., 2026; Heryati et al., 2023; Irmansyah et al., 2020; Zega & Tapilaha, 2025).

Secara praktis, keunggulan model permainan kecil terletak pada fleksibilitas adaptasinya terhadap keterbatasan sarana dan prasarana sekolah. Guru tidak dituntut menyediakan peralatan standar yang mahal, melainkan cukup memanfaatkan barang sederhana seperti bola plastik, kun modifikasi, atau garis kapur di halaman sekolah. Modifikasi luas lapangan dan jumlah pemain memastikan seluruh siswa mendapatkan peluang gerak (*active learning time*) yang sama tanpa harus antri menunggu giliran terlalu lama. Dominasi waktu aktif bergerak ini secara otomatis mereduksi perilaku pasif siswa dan meminimalkan distraksi di luar materi ajar. Dengan demikian, penerapan permainan kecil terbukti sah secara teoretis dan empiris sebagai strategi instruksional unggulan untuk merevolusi kualitas pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar.

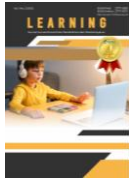
KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data statistik deskriptif dan pengujian hipotesis inferensial yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan kecil (*small games*) berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas V pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 067242 Medan Sunggal Tahun Ajaran 2025/2026. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui lonjakan rata-rata skor motivasi belajar siswa dari 62,64 pada saat *pretest* (kategori rendah) menjadi 92,36 pada saat *posttest* (kategori sangat tinggi). Pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* mengonfirmasi penolakan hipotesis nol dengan perolehan nilai t_{hitung} sebesar 24,838 yang melampaui nilai batas t_{tabel} sebesar 2,064 pada taraf signifikansi 5% ($df = 24, p = 0,000 < 0,05$), yang menandakan bahwa modifikasi permainan kecil efektif dalam mengentaskan kejenuhan fisik dan membangkitkan gairah belajar siswa di lapangan.

Secara praktis dan pedagogis, hasil penelitian ini membawa implikasi bahwa penciptaan iklim belajar yang menyenangkan (*joyful learning*) melalui integrasi variasi permainan kecil dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran utama bagi para guru PJOK di sekolah dasar. Guru disarankan untuk terus mengembangkan kreativitas dalam memodifikasi sarana prasarana serta peraturan gerak agar materi kebugaran dan kelincahan fisik tidak lagi dipandang sebagai beban yang kaku oleh peserta didik. Bagi pihak pengelola sekolah, disarankan untuk mendukung penyediaan fasilitas ruang terbuka yang aman serta mengadakan forum kelompok kerja guru untuk mendiseminasikan rancangan pembelajaran motorik berbasis permainan kecil. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menguji pengaruh permainan kecil terhadap variabel psikomotorik lainnya seperti koordinasi gerak dan keterampilan manipulatif menggunakan desain kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol pembandingan.

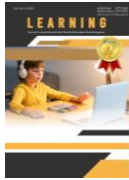
DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2022). Penerapan permainan kecil dan *ice breaking* untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK pada siswa kelas VI SD Negeri Lamsie Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2), 85–94. <https://doi.org/10.24815/jimker.v2i2.21405>
- Aisyah, N. (2025). *Permainan bola kecil: Teori dan strategi modifikasi pembelajaran gerak di sekolah dasar*. Rajawali Pers.
- Ashidqy, A. Z., Iqbal, R., & Siswanto, S. S. (2023). Pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran fisik. *Jurnal Porkes*, 6(2), 781–796.



<https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21224>

- Asriyanti, D., Mariyani, A., & Sholihah, H. I. (2026). Peningkatan kemampuan membaca permulaan siswa kelas 1 sekolah dasar menggunakan media roda putar baca. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 2559–2572. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.11488>
- Azizah, D. A., & Widodo, W. (2026). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* berbantuan Wordwall untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi kalor dan perpindahannya. *SCIENCE: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 6(2), 725–736. <https://doi.org/10.51878/science.v6i2.9711>
- Dewi, P. C. P., Asmawi, M., & Hernawan, H. (2026). Rhythm games: Exploring locomotor skills, physical fitness, and gender interaction among elementary students. *Retos*, 80, 1120–1131. <https://doi.org/10.47197/retos.v80.118502>
- Farhani, Z., Amara, S., Aissa, M. B., Guelmami, N., Bouassida, A., & Dergaa, I. (2024). The variability of physical enjoyment, physiological responses, and technical-tactical performance according to the bout duration of small-sided games: A comparative study between female and male soccer players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), Article 77. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00794-1>
- Fitri, A., Siregar, H., Novita, I., Jenni, P., & Ginting, R. (2024). Pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian dan Penguatan Kebugaran Jasmani*, 1(1), 26–33. <https://doi.org/10.31004/jppkj.v1i1.120>
- Harahap, Z. N. (2023). Motivasi, pengajaran dan pembelajaran dalam konteks pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(3), 9258–9269. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8124012>
- Harefa, E., Afendi, A. R., Karuru, P., Sulaeman, & Wote, A. Y. V. (2024). *Buku ajar: Teori belajar dan pembelajaran*. Widina Media Utama.
- Hasibuan, M. R. A. (2025). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar pada siswa MTs Istiqlal Deli Tua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(3), 1251–1258. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.727>
- Heryati, E., Rochyadi, E., Aprilia, I. D., Homdijah, O. S., Tarsidi, I., & Handayani, R. (2023). Meningkatkan kemampuan orientasi dan mobilitas anak usia dini tunanetra melalui permainan petak umpet yang dimodifikasi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2361–2372. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4172>
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39–53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210>
- Khoiria, S., Nabila, W. Y., Rizqillah, A. F. R., Khusnah, A. N., Juhairiyah, J., & Harsiwi, N. E. (2026). Analisis karakteristik perilaku anak dengan dugaan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di sekolah dasar. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 5(3), 238–248. <https://doi.org/10.51878/healthy.v5i3.11360>
- Mashuri, H., Mappaompo, M. A., Palmizal, A., Rahman, T., Saparia, A., & Juhani, J. (2022). Pengaruh permainan gerak dasar dengan *circuit training* terhadap perkembangan motorik kasar anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6583–6593. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2213>
- Nanang, M., & Kusuma, M. N. H. (2023). The role of the augmented real-time feedback to overcome the imbalance of cognitive, psychomotor, and social interaction in physical education class. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 50(2), 12–



20. <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.50.2.2>
- Purnawati, T. I., & Rusdini, S. E. (2026). Implementasi media *board game* ular tangga ‘SOSIOFUN’ dalam pembelajaran IPS untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di SMP. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(2), 821–832. <https://doi.org/10.51878/social.v6i2.10479>
- Sugiarto, R. W., Purwanto, S., & Muktiani, N. R. (2026). Effectiveness of a game-based learning model in improving physical fitness and collaboration skills among junior high school students. *Retos*, 76, 969–980. <https://doi.org/10.47197/retos.v75.117800>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharnadi, P., & Nirwana, H. (2024). The role and function of learning motivation in improving student academic achievement. *Journal of Education and Educational Research*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.56832/jeer.v2i1.189>
- Sulistiyono, S., Sumaryanto, S., Nugroho, S., & Gula, L. P. (2022). Modifikasi *rule of the game* penyelenggaraan kompetisi pemain sepak bola usia muda: Dapatkah meningkatkan tingkat kesenangan pemain dalam interaksi pembinaan? *MEDIKORA*, 21(2), 111–120. <https://doi.org/10.21831/medikora.v21i2.53676>
- Taufiqurrahman, A., Daya, W. J., Ilham, I., Putra, A. J., Yuliawan, E., & Yusradinafi, Y. (2024). Pengaruh variasi permainan kecil terhadap kelincahan siswa tunagrahita sekolah dasar luar biasa. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 7(1), 2517–2533. <https://doi.org/10.31949/jee.v7i1.8720>
- Zandini, S. A., & Ahmad, T. A. (2026). Implementasi *deep learning* pada pembelajaran sejarah dalam kurikulum nasional SMA. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(2), 608–623. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.10081>
- Zega, M. M., & Tapilaha, S. R. (2025). Pendekatan metode bermain dalam meningkatkan kecerdasan kognitif anak usia dini di PAUD Arastamar Kids. *Jurnal PKM Setiadharna*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.47457/jps.v6i1.529>