

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

PENGARUH PENERAPAN PERMAINAN KECIL TERHADAP TINGKAT KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR PESERTA DIDIK SD KHADIJAH WONOREJO PADA MATA PELAJARAN PJOK

Irsandi Arik Pratama^{1*}, Heryanto Nur Muhammad², Dony Andrijanto³, Andhega Wijaya⁴

^{1,2,3,4} S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan

Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email : irsandi.21145@mhs.unesa.ac.id^{1*}, heryantomuhammad@unesa.ac.id²,

donyandrijanto@unesa.ac.id³, andhegawijaya@unesa.ac.id⁴

Abstrak

Keterampilan gerak lokomotor merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak, karena keterampilan ini menjadi dasar bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks. Namun dalam observasi awal yang dilakukan di SD Khadijah Wonorejo, masih banyak peserta didik SD Khadijah Wonorejo yang menunjukkan keterampilan gerak lokomotor yang belum cukup baik dan cukup kesulitan dalam melakukan gerak dasar tersebut. Hal ini disebabkan oleh metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang kurang efektif, sehingga tidak dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotor peserta didik secara optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor peserta didik melalui penerapan metode pembelajaran yang lebih efektif, salah satunya adalah penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan kecil dalam PJOK terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor peserta didik SD Khadijah Wonorejo. Penelitian ini dilakukan di SD Khadijah Wonorejo dengan menggunakan metode eksperimen pra-eksperimental pretest-posttest. Sampel penelitian diambil menggunakan purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam PJOK dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotor peserta didik secara signifikan, dengan besar pengaruh keseluruhan sebesar 66,98%. Peningkatan ini terlihat pada ketiga aspek keterampilan gerak lokomotor yang diukur, yaitu kecepatan, kelincahan, dan kemampuan melompat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published Juli 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

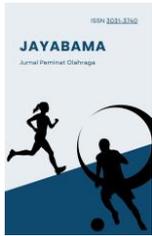
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

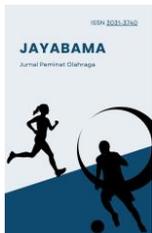
penerapan permainan kecil dalam PJOK dapat menjadi salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental peserta didik, sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kata Kunci: Gerak Lokomotor, Permainan Kecil, dan PJOK.

Abstract

Locomotor movement skills are one of the essential aspects of child development, as they serve as the foundation for engaging in more complex physical activities. However, preliminary observations conducted at SD Khadijah Wonorejo revealed that many students still exhibited inadequate locomotor skills and faced considerable difficulty in performing basic motor movements. This issue is primarily attributed to the ineffectiveness of the current instructional methods used in Physical Education, Sports, and Health (PJOK), which have not been able to optimally enhance students' locomotor abilities. Therefore, it is necessary to implement efforts to improve students' locomotor skills through more effective teaching approaches. One such approach is the integration of small-sided games into PJOK instruction. This study aims to determine the effect of implementing small-sided games in PJOK learning on the improvement of locomotor movement skills among students at SD Khadijah Wonorejo. The research was conducted at SD Khadijah Wonorejo using a pre-experimental method with a pretest posttest design. The sample was selected through purposive sampling, involving 60 students divided into two groups: an experimental group and a control group. The findings indicate that the application of small-sided games in PJOK significantly enhances students' locomotor movement skills, with an overall impact of 66.98%. This improvement was evident across all three assessed components of locomotor skills: speed, agility, and jumping ability. In conclusion, the implementation of small-sided games in PJOK can serve as an effective alternative instructional method for improving students' fundamental motor skills, thereby contributing to the enhancement of the overall quality of physical education in primary schools.

Keywords: Locomotor Skills, Small Games, PJOK.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

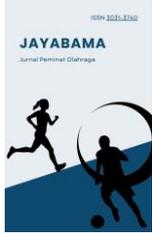
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan yang diperoleh dari lembaga formal dan nonformal. Untuk mencapai kualitas yang diharapkan, diperlukan penetapan tujuan pendidikan yang tepat. Tanpa mengabaikan peran komponen lain dalam pendidikan, tujuan inilah yang akan menentukan keberhasilan dalam proses pembentukan individu yang berkualitas tinggi. Tujuan pendidikan nasional dalam Pembukaan UUD 1945 adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Kecerdasan yang dimaksud disini bukan semata-mata kecerdasan yang hanya berorientasi pada kecerdasan intelektual saja, melainkan kecerdasan meyeluruh yang mengandung makna lebih luas. Seperti yang tertuang dalam UU No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3.

Pada proses Pendidikan Formal atau disekolah terdapat mata pelajaran Pembelajaran Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJOK) untuk melengkapi mata pelajaran yang lain. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental, sosial, dan emosional yang seimbang, selaras, dan seimbang (Winarko & Syam, 2015). Menurut Hartono dkk, (2013: 2) dalam (Winarko & Syam, 2015). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengubah kualitas individu secara keseluruhan, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 dalam (Triguna, 2020) tentang standar Nasional Pendidikan umum, kejuruan, dan khusus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah terdiri atas kelompok mata pelajaran PJOK dengan cakupan sebagai berikut: kelompok mata pelajaran PJOK pada SD/MI/SDLB, SMP/MTs/SMPLB, SMA/MA/SMALB/SMK/MA, dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran budaya hidup sehat. Jika dicermati lebih lanjut maka tujuan pengajaran mata pelajaran PJOK di semua jenjang dan jenis pendidikan mengerucut pada tiga kelompok penting yaitu: 1) Meningkatkan potensi fisik, 2) Membudayakan sportivitas, 3) Kesadaran hidup sehat. Jadi kegiatan Penjas dan Olahraga merupakan media dalam mencapai tujuan-tujuan pengajaran PJOK.

Penjas dan Olahraga adalah penggalan dari pendidikan yang selalu melibatkan dimensi sosial, sebagai objek formal ilmu keolahragaan gerak laku manusia dalam bentuk gerak insani, terutama gerak yang dikuasai melalui proses belajar, gerak insani inilah yang mencerminkan puncak kreativitas manusia. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik dan permainan untuk mengembangkan potensi peserta didik (Budi,



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

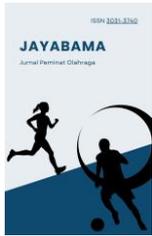
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Hidayat, et al., 2019) dalam (Kurnia & Septiana, 2020).

Pada jenjang Sekolah Dasar (SD) terdapat pembelajaran PJOK dengan materi permainan, khususnya pada kelas lima telah mempelajari banyak permainan baik diluar kelas ataupun didalam kelas. Salah satu strategi untuk mencapai tujuan pembelajaran adalah pentingnya permainan kecil dalam kurikulum, maka dari itu disekolah-sekolah dikembangkan permainan kecil. Permainan kecil pada hakikatnya adalah merupakan sebuah proses pembelajaran penjas yang dirancang sedemikian rupa untuk aktifitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah-sekolah yang harus diberikan oleh seorang guru penjas. Pembelajaran olahraga permainan kecil termasuk olahraga yang sudah dimodifikasi dan juga bisa diambil dari olahraga- olahraga tradisional yang tujuan utamanya adalah mendapatkan kepuasan, meningkatkan semangat peserta didik dalam pembelajaran PJOK, dan untuk meningkatkan kebugaran peserta didik dengan cara bermain (Kurniawan & Hayudi, 2018). Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat- alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Disamping itu belum mempunyai induk organisasi baik yang bersifat nasional dan internasional. Permainan kecil ini sering diterjemahkan dalam Bahasa Inggris sebagai *traditional games*, artinya permainan-permainan yang banyak diadopsi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat (Hartati et al., 2017).

Dalam melakukan permainan peserta didik melakukan banyak gerak, gerak menjadi dasar dalam perkembangan seseorang. Gerak merupakan sifat manusia dan dapat berubah ketika lahir hingga dewasa. Dari gerak bebas yang tidak beraturan menjadi beraturan, gerak tidak bermakna menjadi gerak bermakna. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan mengubah beragam posisi tubuh dengan menggunakan otot-otot besar. Contoh keterampilan motorik kasar ialah berjalan, berlari, melompat, loncat, Menurut (Masganti, 2015:91) dalam (Aida Farida, 2016). Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena itu biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang tertentu yang dapat membuat mereka dapat melompat, berlari, menaiki sepeda roda tiga, serta berdiri dengan satu kaki (Sujiono, 2015:13) dalam (Aida Farida, 2016).



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

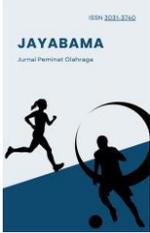
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Adapun itu permainan kecil atau permainan tradisional banyak sekali jenisnya, penulis hanya memilih memilih 3 permainan karena dianggap cocok dengan gerak lokomotor yang dituju, yaitu permainan kecil Tom & Jerry, Menjala Ikan dan Gobak Sodor. Ketiga Permainan kecil tersebut mempunyai gerak motorik yang sesuai yaitu kecepatan. Dari berbagai penjelasan diatas disebutkan bahwa kecepatan, kelincahan dan melompat merupakan salah satu gerak motorik kasar yang membutuhkan keterampilan gerak dasar. Kecepatan, Kelincahan dan Melompat sebagai bagian dari keterampilan gerak motorik kasar yang memiliki peran penting dalam perkembangan fisik anak usia sekolah dasar. Kemampuan ini tidak hanya melibatkan koordinasi otot besar, tetapi juga membutuhkan respon yang cep at dan tepat terhadap rangsangan, yang dapat mendukung aktivitas sehari-hari maupun dalam konteks pembelajaran olahraga. Dalam pembelajaran PJOK, keterampilan gerak lokomotor seperti kecepatan, kelincahan dan melompat perlu dikembangkan sejak dini untuk membangun fisik yang sehat dan keterampilan yang menunjang.

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, belum diterapkan permainan kecil secara optimal sehingga mengakibatkan peserta didik kurang antusias dan tidak sepenuhnya terlibat dalam kegiatan. Observasi ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK disekolah ini masih kurang memanfaatkan potensi permainan kecil sebagai metode yang dapat meningkatkan keterampilan motorik peserta didik secara lebih efektif dan menyenangkan. Urgensi penelitian yang dihadapi adalah penerapan permainan kecil dalam kegiatan pemanasan dan pembelajran PJOK masih belum optimal. Hal ini dapat menyebabkan pembelajaran yang monoton, dimana peserta didik kurang terlibat aktif dan termotivasi. Tanpa adanya permainan kecil yang melibatkan aktivitas fisik yang bervariasi, pengembangan keterampilan lokomotor khususnya di kecepatan, kelincahan dan melompat menjadi kurang maksimal. Padahal, kecepatan, kelincahan dan melompat merupakan salah satu keterampilan lokomotor dasar yang perlu dilatih sejak dini untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif peserta didik. Selain itu, permainan kecil memiliki potensi besar untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif. Dengan metode ini, peserta didik dapat melatih keterampilan dasar mereka dengan cara yang lebih menarik dan efektif.

Perumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada dua hal utama. Pertama, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penerapan Permainan Kecil dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap peningkatan



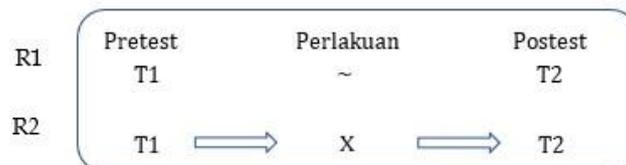
keterampilan gerak lokomotor peserta didik di SD Khadijah Wonorejo. Kedua, apabila ditemukan adanya pengaruh, penelitian ini juga ingin menjelaskan seberapa besar pengaruh penerapan Permainan Kecil tersebut terhadap keterampilan gerak lokomotor peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam pendidikan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Salah satu materi dalam PJOK di sekolah dasar adalah permainan kecil, yaitu bentuk permainan yang sederhana, fleksibel, dan tidak memiliki peraturan baku. Permainan kecil memiliki fungsi untuk melatih gerak lokomotor, seperti kecepatan, kelincahan, dan kemampuan melompat, yang merupakan bagian dari keterampilan gerak dasar (fundamental motor skills).

Menurut teori perkembangan motorik, usia sekolah dasar, khususnya kelas V, adalah fase penting untuk mengasah keterampilan gerak lokomotor agar anak lebih siap menghadapi aktivitas fisik yang lebih kompleks. Permainan kecil juga membantu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan motivasi, dan mengoptimalkan keterlibatan peserta didik. Oleh karena itu, penerapan permainan kecil diharapkan dapat menjadi metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan ini menggunakan metode eksperimen pra-eksperimental pretest-posttest dengan desain randomized control group pretest-posttest. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diukur sebelum dan sesudah perlakuan, untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel dependen. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak, sehingga memungkinkan penulis mengetahui pengaruh signifikan dari perlakuan tersebut.



Keterangan :

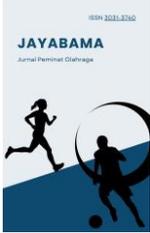
T1 : Test Awal (Pretest) (Kelompok Kontrol)

X: Pemberian perlakuan Permainan Kecil

T2 : Test Akhir (Postest) (Kelompok Eksperimen)

~: Tidak ada Perlakuan

R1 : Kelas Kelompok Kontrol



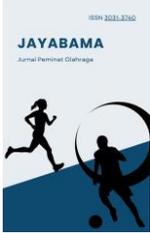
R2 : Kelas Kelompok Eksperimen

Sumber : (Mubarak, 2024)

Pemilihan Populasi dan Sampel menggunakan metode purposive sampling. Populasi adalah keseluruhan objek yang akan/ingin diteliti. Populasi ini sering juga disebut Universe. Anggota populasi yang akan diteliti dapat berwujud benda hidup ataupun benda mati, dimana sifat-sifat yang ada padanya dapat diukur atau diamati (Aida Farida, 2016). Populasi didalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Khadijah Wonorejo. Sedangkan Sampel adalah bagian dari salah satu populasi yang akan diteliti lebih lanjut. Sampel tersebut dipandang sebagai suatu dugaan terhadap populasi. Namun bukan keberadaan populasi itu sendiri. Sampel dianggap sebagai contoh/perwakilan dari populasi yang rata-rata hasilnya mewakili keseluruhan dari populasi tersebut (Aida Farida, 2016). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*.

Teknik pengumpulan data dibagi menjadi tiga bagian yaitu yang pertama pengambilan data pretest, yang kedua penerapan treatment, dan yang ketiga adalah pengambilan data posttest. Pengambilan data pretest dilakukan oleh kelompok eksperimen dengan mengumpulkan data hingga dari awal test pengukuran hingga selesai. Treatment dilakukan sebanyak enam kali selama tatap muka, dalam treatment ini dilakukan tiga permainan kecil yaitu Tom&Jerry, Menjala Ikan, dan Gobak Sodor. Kemudian data posttest, pada saat pengambilan data posttest dilakukan dipertemuan terakhir atau delapan, peserta didik yang sebelumnya melakukan treatment selama enam kali pertemuan kemudian di test lagi untuk diambil datanya.

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis data. Pertama, uji statistik deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran data melalui nilai rata-rata dan standar deviasi dengan bantuan program SPSS. Kedua, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data berdistribusi normal, dengan kriteria p-value > 0,05. Ketiga, uji homogenitas dengan rumus Harley untuk melihat kesamaan variansi antar kelompok, dimana variansi terbesar dibandingkan dengan variansi terkecil. Keempat, uji paired sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Kelima, uji N-Gain dipakai untuk menghitung besarnya peningkatan keterampilan peserta didik setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat menilai efektivitas intervensi yang diberikan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

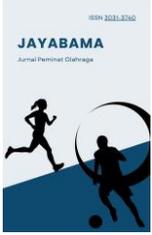
Hasil analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS sebagai berikut.

Instrument	Kelompok	Tes	N	Min	Max	Mean	SD
Kecepatan	Eksperimen	Pre	30	15,00	24,82	21,287	2,2158
		Post	30	9,93	15,81	12,416	1,4174
	Kontrol	Pre	30	17,41	23,29	19,955	1,4386
		Post	30	15,76	23,22	19,212	1,9040
Kelincahan	Eksperimen	Pre	30	20,33	29,86	24,672	2,6827
		Post	30	16,12	23,17	19,795	1,9498
	Kontrol	Pre	30	20,78	28,99	24,409	1,9774
		Post	30	20,70	28,30	24,729	2,0047
Melompat	Eksperimen	Pre	30	1,13	1,95	1,478	0,1858
		Post	30	1,51	2,23	1,851	0,2024
	Kontrol	Pre	30	0,76	1,86	1,435	0,213
		Post	30	0,85	2,04	1,497	0,254

Melihat hasil analisis deskriptif di atas. Pada kategori kecepatan, kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata yang signifikan, yang berarti dampak positif karena semakin rendah nilai kecepatan maka semakin baik. Sementara itu, kelompok kontrol juga mengalami penurunan rata-rata, namun tidak sebesar kelompok eksperimen, yang juga berarti dampak positif. Pada kategori kelincahan, kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata, yang berarti dampak positif karena semakin rendah nilai kelincahan maka semakin baik. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata, yang berarti dampak negatif. Pada kategori melompat, kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata, yang berarti dampak positif karena semakin tinggi nilai melompat maka semakin baik. Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan rata-rata, yang juga berarti dampak positif.

Teknik analisis data yang kedua yaitu uji normalitas, Data dianggap berdistribusi normal jika nilai p-value lebih besar dari 0,05, sedangkan nilai p-value kurang dari atau sama dengan 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas.

Kolmogorov-Smirnov			
Eksperimen	Sig.	Kontrol	Sig.
Pretest Kecepatan	0,174	Pretest Kecepatan	0.200
Posttest Kecepatan	0.200	Posttest Kecepatan	0.200
Pretest Kelincahan	0.200	Pretest Kelincahan	0.200
Posttest Kelincahan	0.200	Posttest Kelincahan	0.200
Pretest Melompat	0.200	Pretest Melompat	0.200
Posttest Melompat	0.200	Posttest Melompat	0.200



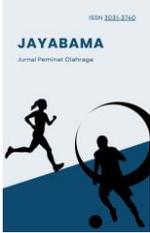
Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, dapat dilihat bahwa semua nilai Sig. (p-value) pada pretest dan posttest untuk ketiga kategori (kecepatan, kelincahan, dan melompat) pada kelompok eksperimen dan kontrol lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data pada semua variabel tersebut berdistribusi normal, maka dari itu dapat dilanjutkan pada uji parametrik *paired sampel t test*.

Eksperimen	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre_Kecepatan - Post_Kecepatan	9,117	1,971	0,360	8,380	9,853	25,323	29	0,000
Pre_Kelincahan - Post_Kelincahan	4,876	2,322	0,424	4,009	5,743	11,505	29	0,000
Pre_Melompat - Post_Melompat	-0,373	0,202	0,037	-0,449	-0,298	-10,116	29	0,000

Uji yang ketiga yaitu Uji paired sampel T Test Eksperimen, Uji paired sampel t-test sendiri bisa dilakukan bila datanya udah memenuhi syarat normalitas, yaitu data harus berdistribusi normal. Lalu hasil uji paired sampel t-test menunjukkan nilai sig. kurang dari 0,05, menunjukkan ada peningkatan yang signifikan antara dua kelompok data yang berpasangan. Hasil uji seperti dibawah ini

Berdasarkan hasil uji paired t-test, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada ketiga kategori (kecepatan, kelincahan, dan melompat) pada kelompok eksperimen. Pada kategori kecepatan, nilai t 25,323 dan Sig. (2-tailed) 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, dengan rata-rata perbedaan sebesar 9,117. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kecepatan. Pada kategori kelincahan, nilai t 11,505 dan Sig. (2-tailed) 0,000 juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, dengan rata-rata perbedaan sebesar 4,876. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kelincahan. Pada kategori melompat, nilai t -10,116 dan Sig. (2-tailed) 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, dengan rata-rata perbedaan sebesar -0,373. Tanda negatif pada rata-rata perbedaan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada nilai melompat setelah intervensi.

Uji selanjutnya adalah Uji Paired Sampel T Test Kontrol, uji paired disini juga digunakan mencari adakah pengaruh treatment terhadap hasil gerak lokomotor kelas kontrol, hasil uji paired sampel t-test dapat dikatakan ada pengaruh treatment terhadap variabel ketika



menunjukkan nilai sig. kurang dari 0,05, berikut adalah hasil uji paired kelas control. Hasil test seperti dibawah ini.

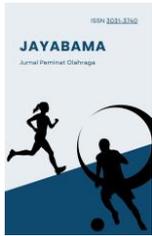
Kontrol	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre_Kecepatan - Post_Kecepatan	0,74233	1,36643	0,24947	0,23210	1,25257	2,976	29	0,006
Pre_Kelincahan-Post_Kelincahan	-0,31967	1,27870	0,23346	-0,79714	0,15781	-1,369	29	0,181
Pre_Melompat - Post_Melompat	-0,06167	0,08099	0,01479	-0,09191	-	-4,170	29	0,000
					0,03142			

Berdasarkan hasil uji paired t-test, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada beberapa kategori pada kelompok kontrol. Pada kategori kecepatan, nilai t (2,976) dan Sig. (2-tailed) (0,006) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, dengan rata-rata perbedaan sebesar 0,74233. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kecepatan pada kelompok kontrol, meskipun tidak sebesar pada kelompok eksperimen. Pada kategori kelincahan, nilai Sig. (2-tailed) (0,181) lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Ini berarti bahwa intervensi yang diberikan tidak efektif dalam meningkatkan kelincahan pada kelompok kontrol. Pada kategori melompat, nilai t (-4,170) dan Sig. (2-tailed) (0,000) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, dengan rata-rata perbedaan sebesar -0,06167. Tanda negatif pada rata-rata perbedaan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada nilai melompat setelah intervensi.

Uji selanjutnya yang akan dilakukan adalah Uji Independent Sampel T-Test. Uji parametrik Independent Sample T-Test mensyaratkan data berdistribusi normal dan homogenitas varians antara kedua kelompok, maka dari itu pada uji independent ini juga diberikan uji homogenitas, lalu jika kedua uji prasyarat terpenuhi maka dapat dilakukan uji independent sebagai berikut.

Variabel	Eksperimen	Kontrol	Beda	Homogenitas		Uji Beda		Ket
	Mean	Mean		F	Sig	T	Sig	
Hasil_Kecepatan	12,416	19,2123	-6,796	2,157	0,147	-15,683	0,000	Beda
Hasil_Kelincahan	19,795	24,729	-4,933	0,053	0,819	-9,663	0,000	Beda
Hasil_Melompat	1,851	1,497	0,354	0,691	0,409	5,964	0,000	Beda

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data pada ketiga variabel relatif homogen dan melihat tabel hasil di atas menunjukkan bahwa, pada variabel kecepatan mendapatkan nilai F sebesar 2,157 dengan Sig. sebesar 0,147. Pada variabel kelincahan, nilai F



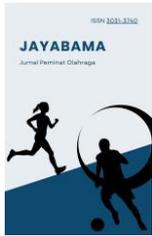
adalah 0,053 dengan Sig. sebesar 0,819. Pada variabel melompat, nilai F adalah 0,691 dengan Sig. sebesar 0,409. Karena nilai Sig. pada masing-masing variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa varians data pada ketiga instrument relatif homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi, sehingga uji beda dapat dilakukan.

Berdasarkan hasil analisis statistik, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada ketiga variabel (kecepatan, kelincahan, dan melompat). Pada variabel kecepatan, nilai t (-15,683) dan Sig. (0,000) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan rata-rata kecepatan kelompok eksperimen (12,416) lebih rendah daripada kelompok kontrol (19,2123). Ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kecepatan yang lebih baik. Pada variabel kelincahan, nilai t (-9,663) dan Sig. (0,000) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan rata-rata kelincahan kelompok eksperimen (19,795) lebih rendah daripada kelompok kontrol (24,729). Ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kelincahan yang lebih baik. Pada variabel melompat, nilai t (5,964) dan Sig. (0,000) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan rata-rata melompat kelompok eksperimen (1,851) lebih tinggi daripada kelompok kontrol (1,497). Ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kemampuan melompat yang lebih baik.

2) Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan kecil dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor peserta didik SD Khadijah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada ketiga kategori (kecepatan, kelincahan, dan melompat) pada kelompok eksperimen yang menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK.

Pada kategori kecepatan, hasil uji paired t-test menunjukkan nilai t 25,323 dan Sig. (2-tailed) 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, dengan rata-rata perbedaan sebesar 9,117. menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kecepatan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam PJOK dapat meningkatkan kecepatan peserta didik secara signifikan. Menurut Pratama et al., (2021) Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam PJOK dapat meningkatkan kecepatan peserta didik secara signifikan. Peningkatan ini dapat dijelaskan karena dalam permainan kecil seperti Tom & Jerry, Menjala Ikan dan Go Back To Door peserta didik dituntut

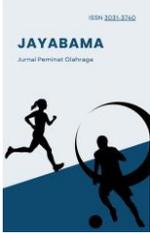


Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

untuk bergerak cepat, bereaksi spontan, dan menyelesaikan tugas dalam waktu terbatas. Aktivitas ini merangsang peningkatan kecepatan reaksi dan koordinasi tubuh. Pada kategori kelincahan, hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai t sebesar 11,505 dengan Sig. (2-tailed) 0,000, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Rata-rata perbedaan sebesar 4,876 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kelincahan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam PJOK dapat meningkatkan kelincahan peserta didik secara signifikan. Menurut kutipan dari Taufiqurrahman et al., (2024) menjelaskan bahwa variasi permainan kecil memiliki pengaruh positif terhadap kelincahan peserta didik, dengan peningkatan yang signifikan yang teramati antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini sangat tepat untuk meningkatkan minat peserta didik dan aktivitas fisik. Pada kategori melompat, hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai t sebesar -10,116 dengan Sig. (2-tailed) 0,000, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Rata-rata perbedaan sebesar -0,373 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada nilai melompat setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam PJOK dapat meningkatkan kemampuan melompat peserta didik secara signifikan.

Pada kelompok kontrol, hasil uji paired t-test juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada beberapa kategori. Pada kategori kecepatan, nilai t sebesar 2,976 dengan Sig. (2-tailed) 0,006, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Rata-rata perbedaan sebesar 0,74233 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kecepatan pada kelompok kontrol, meskipun tidak sebesar pada kelompok eksperimen. Pada kategori kelincahan, nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,181 lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak efektif dalam meningkatkan kelincahan pada kelompok kontrol. Pada kategori melompat, nilai t sebesar -4,170 dengan Sig. (2-tailed) 0,000, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Rata-rata perbedaan sebesar -0,06167 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada nilai melompat setelah intervensi

Perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada ketiga variabel (kecepatan, kelincahan, dan melompat) menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam PJOK dapat meningkatkan keterampilan gerak fundamental peserta didik secara lebih efektif dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Efektivitas ketiga permainan ini disebabkan oleh sifat permainan kecil yang melibatkan gerakan aktif, menyenangkan, dan



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

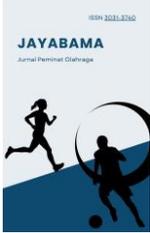
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

beragam, sehingga dapat memotivasi peserta didik untuk bergerak secara spontan dan konsisten tanpa merasa tertekan.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki peningkatan yang signifikan pada kecepatan, kelincahan, dan melompat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada variabel kecepatan, nilai t sebesar -15,683 dengan Sig. 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan rata-rata kecepatan kelompok eksperimen (12,416) lebih rendah daripada kelompok kontrol (19,2123). Namun, perlu diingat bahwa nilai yang lebih rendah pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kecepatan yang lebih baik. Pada variabel kelincahan, nilai t sebesar -9,663 dengan Sig. 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan rata-rata kelincahan kelompok eksperimen (19,795) lebih rendah daripada kelompok kontrol (24,729). Namun, perlu diingat bahwa nilai yang lebih rendah pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kelincahan yang lebih baik. Pada variabel melompat, nilai t sebesar 5,964 dengan Sig. 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan rata-rata melompat kelompok eksperimen (1,851) lebih tinggi daripada kelompok kontrol (1,497). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kemampuan melompat yang lebih baik. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam PJOK dapat menjadi salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental peserta didik. Guru PJOK dapat menggunakan permainan kecil sebagai salah satu metode pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental peserta didik dan membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan interaktif. Untuk melihat seberapa besar efektif treatment permainan kecil dilakukan penulis berpacu pada uji N Gain Score sebagai berikut.

N GAIN SCORE	
KECEPATAN	79,05%
KELINCAHAN	50,42%
MELOMPAT	71,47%
PENGARUH KESELURUHAN	66,98%



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor peserta didik SD Khadijah Wonorejo. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan treatment berupa permainan kecil dalam pembelajaran PJOK memiliki peningkatan yang signifikan pada kecepatan, kelincahan, dan melompat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil analisis data menunjukkan bahwa permainan kecil yang digunakan memiliki pengaruh yaitu sebesar 66,98% terhadap keterampilan gerak lokomotor peserta didik, yang berarti metode ini cukup efektif untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Dengan demikian permainan kecil dapat menjadi salah satu alternatif strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan gerak fundamental sekaligus dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan interaktif.

SARAN

Saran yang dapat di ambil dalam penelitian ini adalah

1) Guru PJOK

Guru PJOK dapat menggunakan permainan kecil sebagai salah satu metode pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental peserta didik dan membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan interaktif.

2) Peserta Didik

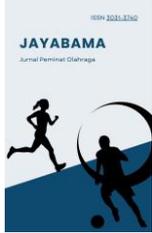
Peserta Didik dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotornya dengan berpartisipasi aktif dalam permainan kecil yang dirancang dalam pembelajaran PJOK.

3) Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat mendukung pengembangan metode pembelajaran PJOK yang inovatif dan efektif, seperti permainan kecil, untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental peserta didik.

4) Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui efektivitas permainan kecil dalam meningkatkan keterampilan gerak fundamental pada jenjang pendidikan yang berbeda atau dengan sampel yang lebih besar. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas permainan kecil dalam meningkatkan keterampilan gerak fundamental.



DAFTAR PUSTAKA

- Aida Farida. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Raudhah*, IV(2), 2338–2163.
- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2017). *Buku Permainan Kecil.pdf*.
- Kurnia, D., & Septiana, R. A. (2020). Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Physical Activity Journal*, 2(1), 90. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3302>
- Kurniawan, A., & Hayudi, H. (2018). Pengembangan Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Olahraga Permainan Kecil. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 178–187. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.210>
- Mubarak, J. A. (2024). *PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN PEER TEACHING TERHADAP HASIL BELAJAR SHOOTING FREE THROW BOLABASKET*. 17.
- Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86. <https://doi.org/10.15294/jspe.v6i2.48306>
- Winarko, A., & Syam, A. R. (2015). Persepsi Guru PJOK Terhadap Perubahan Kurikulum 2013 Ke KTSP Pada Mata Pelajaran PJOK Di SMA Negeri Se-Kota Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 773.