



Peningkatan Motivasi Belajar melalui Permainan Kucing-Kucingan sebagai Pemanasan pada Pembelajaran Sepak Bola Siswa Kelas V

Setiyowati^{1*}, Abdian Asgi Sukmana¹, Moh. Aan Zainul Arifin¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

*Correspondence author, email: tyasetiyowati13@gmail.com

ABSTRAK

Integrasi aktivitas pemanasan yang interaktif berpotensi mengoptimalkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak permainan kucing-kucingan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas V SDN Betet 3 Kota Kediri (N = 26) pada materi pembelajaran sepak bola. Pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berbasis model Kemmis & McTaggart diterapkan secara iteratif melalui dua siklus utama. Pengumpulan data memanfaatkan angket motivasi 14 pernyataan berstruktur tiga skala, dilengkapi dengan observasi serta dokumentasi. Pengolahan data dilakukan secara deskriptif kuantitatif berdasarkan rerata skor dan kategorisasi tingkat motivasi. Hasil evaluasi mencatat tren kenaikan rerata skor motivasi secara berkelanjutan, yaitu 1,94 (pra-siklus), 2,34 (Siklus I), hingga 2,65 (Siklus II). Peningkatan ini sejalan dengan penguatan dominasi siswa pada kategori motivasi tinggi, yang melonjak dari 7,7% menjadi 42,3% pada Siklus I, dan mencapai 80,8% di akhir Siklus II. Hasil ini mengindikasikan bahwa variasi pemanasan berbasis permainan mampu menghadirkan suasana belajar yang mampu memacu dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Info Artikel

Diajukan: 2026-09-13

Diterima: 2026-10-16

Diterbitkan: 2026-10-24

Kata Kunci

motivasi belajar; permainan kucing-kucingan; pemanasan; pembelajaran sepak bola; PJOK; sekolah dasar

Copyright (c) 2026 Setiyowati, Abdian Asgi Sukmana, Moh. Aan Zainul Arifin

Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



PENDAHULUAN

Kedudukan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat strategis dalam konteks pendidikan nasional untuk mengoptimalkan realisasi tujuan pembelajaran secara komprehensif melalui pemberian pengalaman belajar berbasis aktivitas gerak yang turut menunjang perkembangan fisik peserta didik, sosial, dan psikologis peserta didik. Karakteristik pembelajaran PJOK menuntut siswa untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas fisik, mengikuti instruksi, berinteraksi dengan teman, dan mempertahankan keterlibatan selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, Keberhasilan proses pembelajaran PJOK tidak semata-mata ditentukan oleh penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan serta motivasi siswa dalam berpartisipasi aktif selama kegiatan pembelajaran. Motivasi menjadi salah satu faktor penting karena mendorong siswa untuk mengikuti aktivitas pembelajaran secara aktif dan berkelanjutan. (Buana & Kristiyandaru, 2021) merefleksikan profil motivasi serta artikulasi respon psikologis peserta didik sepanjang berlangsungnya kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat berasal dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Pada jenjang sekolah dasar, (Santoso et al., 2022) juga menemukan bahwa pembelajaran PJOK masih dapat menghadapi kendala berupa rasa bosan, pembelajaran yang monoton, dan perubahan suasana hati siswa. Temuan pada siswa sekolah dasar yang lebih baru menunjukkan bahwa motivasi dalam pembelajaran PJOK berkaitan dengan faktor internal, seperti perhatian dan minat, serta faktor eksternal, seperti metode mengajar, sarana pembelajaran, dan lingkungan



belajar (Anjani et al., 2025).

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan pengukuran motivasi belajar siswa kelas V SDN Betet 3 Kota Kediri, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran sepak bola masih perlu ditingkatkan. Hasil pengukuran pra-siklus menunjukkan bahwa rata-rata skor motivasi belajar siswa sebesar 1,94. Sebagian besar siswa, yaitu 21 dari 26 siswa (80,8%) berada pada kategori motivasi sedang, sedangkan hanya 2 siswa (7,7%) yang termasuk dalam kategori motivasi tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa belum optimal dan diperlukan upaya untuk menciptakan aktivitas pembelajaran yang lebih menarik serta mendorong keterlibatan siswa. Oleh karena itu, permainan kucing-kucingan diterapkan sebagai alternatif aktivitas pemanasan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran sepak bola.

Permasalahan motivasi tersebut menjadi penting ketika aktivitas pembelajaran PJOK masih menggunakan pola yang kurang bervariasi. Pembelajaran yang monoton dapat membuat siswa mengikuti kegiatan secara kurang antusias dan mengurangi keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Permasalahan tersebut mendorong dibutuhkan strategi pedagogis yang berorientasi pada penciptaan atmosfer belajar aktif, suportif, serta presisi dengan preferensi peserta didik usia sekolah dasar. Dalam konteks ini, pembelajaran berbasis permainan menjadi opsi strategis yang potensial. (Junianto et al., 2023) mengonfirmasi bahwa penyusupan permainan kecil pada materi PJOK mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Temuan tersebut diperkuat oleh (Suwandi et al., 2026) yang memberikan pernyataan bahwasanya aktivitas permainan yang menyenangkan dalam pembelajaran PJOK berkontribusi terhadap peningkatan motivasi peserta didik. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian tindakan kelas oleh (Rukmana et al., 2024) memunculkan hasil adanya peningkatan kemauan belajar pada peserta didik sekolah dasar setelah penerapan pendekatan bermain, yang ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata motivasi secara bertahap dari kondisi awal hingga siklus II.

Penggunaan permainan dalam PJOK tidak hanya dapat ditempatkan pada kegiatan inti, tetapi juga dapat dirancang sebagai bagian dari pemanasan. Pemanasan merupakan tahap awal yang dapat digunakan untuk mempersiapkan siswa sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks. (Wulandari et al., 2022) menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dalam kegiatan pemanasan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Temuan tersebut sejalan dengan (Nugroho & Priambodo, 2026) yang menunjukkan Bentuk kegiatan pemanasan dapat berkontribusi guna mengoptimalkan dorongan belajar serta keterlibatan aktif siswa dalam interaksi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Oleh karena itu, pemanasan tidak hanya berperan sebagai aktivitas persiapan fisik sebelum memasuki kegiatan inti, tetapi juga dapat dirancang sebagai bagian dari pembelajaran yang menarik untuk membangun suasana belajar yang positif dan mendorong keterlibatan aktif siswa.

Perkembangan penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara permainan pada kegiatan pemanasan dan motivasi belajar semakin mendapat perhatian. (Misrawati et al., 2024) menunjukkan bahwa modifikasi aktivitas pemanasan melalui permainan kecil dapat mendukung peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal tersebut ditunjukkan melalui peningkatan skor rata-rata motivasi dari 129,06 pada tahap pre-test menjadi 149,67 pada post-test.

Penelitian terdahulu mengenai penggunaan permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) telah dilakukan pada berbagai jenjang pendidikan. Pada jenjang sekolah dasar, (Permatasari et al., 2025) meneliti peningkatan motivasi belajar siswa kelas VA SDN Pakis 8 Surabaya melalui permainan tradisional boi-boian. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan persentase siswa yang termotivasi dari 64% pada Siklus I menjadi 81% pada Siklus II. Sementara itu, pada jenjang sekolah menengah pertama, (Huda & Sudarso, 2023) mengkaji minat siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Surabaya terhadap penerapan permainan kucing-kucingan dalam pembelajaran sepak bola dan menemukan bahwa minat siswa berada pada kategori tinggi yaitu 77%. Kedua penelitian tersebut memberikan landasan bagi pemanfaatan aktivitas permainan untuk mendukung keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Namun, penelitian yang secara khusus mengevaluasi peningkatan motivasi belajar melalui penerapan permainan kucing-kucingan sebagai aktivitas pemanasan dalam pembelajaran sepak bola pada siswa kelas V sekolah dasar masih perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini



diarahkan untuk mengisi celah tersebut melalui penerapan permainan kucing-kucingan pada siswa kelas V SDN Betet 3 Kota Kediri.

Pada konteks yang lebih spesifik, permainan kucing-kucingan merupakan salah satu bentuk aktivitas bermain dalam pembelajaran sepak bola yang menekankan upaya mempertahankan penguasaan bola melalui kerja sama dan operan antarpemain, sementara pemain lawan berusaha merebut bola atau mengintersepsi jalur operan. Dalam penelitian ini, permainan kucing-kucingan diintegrasikan sebagai aktivitas pemanasan sebelum pembelajaran inti sepak bola untuk membangun suasana belajar yang menyenangkan, memperkuat interaksi sosial antarsiswa, serta mendorong partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Penerapan aktivitas tersebut diharapkan dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan motivasi belajar siswa kelas V sekolah dasar.

Penelitian yang dilakukan (ZalzaBilla et al., 2025)) memiliki kedekatan yang lebih kuat dengan penelitian ini karena sama-sama menempatkan permainan kecil pada kegiatan pemanasan dan memfokuskan perhatian pada motivasi belajar siswa sekolah dasar. Melalui desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diterapkan di kelas VI SDN Bawang 1 Kota Kediri, penelitian ini mengonfirmasi peningkatan rata-rata skor motivasi peserta didik dari 2,33 (Siklus I) menuju 2,59 (Siklus II). Namun, penelitian tersebut menggunakan permainan kecil secara umum dan pada siklus II mengganti bentuk permainan menjadi "Bintang Beralih". Penelitian yang dilakukan saat ini mengambil posisi yang lebih spesifik dengan mempertahankan permainan kucing-kucingan sebagai tindakan utama pada kedua siklus, sedangkan perbaikan pada siklus berikutnya dilakukan terhadap aturan permainan, pengelompokan, luas area, dan pemerataan keterlibatan siswa. Dengan cara tersebut, perubahan motivasi lebih terarah pada perbaikan penerapan satu bentuk permainan yang sama.

Relevansi penggunaan permainan kecil pada pemanasan untuk pembelajaran sepak bola juga didukung oleh penelitian (Simanjourang et al., 2025) Penelitian tersebut secara khusus menguji permainan kecil pada kegiatan pemanasan terhadap motivasi belajar sepak bola dan menggunakan angket, observasi, serta dokumentasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan motivasi setelah perlakuan. Akan tetapi, penelitian tersebut dilakukan pada siswa kelas VIII SMP dan menggunakan beberapa jenis permainan, yang merangkum skema permainan bervariasi, di antaranya cat-and-mouse, invasion game, group dribbling, dan ball relay sehingga kontribusi masing-masing permainan terhadap peningkatan motivasi tidak dapat dipisahkan secara khusus. Kajian sistematis (Setiawan et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat menjadi salah satu alternatif dalam mendukung peningkatan motivasi dan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran pendidikan jasmani..

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, terlihat bahwa pendekatan bermain, permainan kecil, dan pemanasan berbasis permainan telah banyak dikaji dalam kaitannya dengan motivasi dan kesiapan belajar PJOK. Namun, masih terdapat ruang penelitian yang lebih spesifik pada penggunaan satu permainan, yaitu kucing-kucingan, sebagai aktivitas pemanasan dalam pembelajaran sepak bola dalam menstimulasi peningkatan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Berdasarkan sintesis kajian terdahulu, penelitian ini menghadirkan kebaruan (novelty) yang terformulasi dalam tiga dimensi utama. Pertama, tindakan difokuskan pada permainan kucing-kucingan, bukan kumpulan permainan kecil. Kedua, permainan kucing-kucingan ditempatkan secara khusus sebagai pemanasan sebelum pembelajaran inti sepak bola, bukan sebagai pengganti materi inti atau semata-mata latihan teknik. Ketiga, peningkatan motivasi dikaji melalui penelitian tindakan kelas dua siklus sehingga perbaikan tindakan dapat dilakukan berdasarkan refleksi pada siklus sebelumnya. Selanjutnya Pada Siklus I, permainan kucing-kucingan diterapkan sebagai aktivitas pemanasan dengan fokus pada pengenalan aturan, pembentukan kelompok kecil, dan keterlibatan siswa. Hasil observasi digunakan sebagai dasar refleksi untuk memperbaiki tindakan pada Siklus II. Perbaikan Siklus II meliputi penyesuaian kelompok dan area permainan, penyederhanaan aturan, pemerataan partisipasi, serta pemberian penguatan positif. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen motivasi yang sama untuk mengukur perubahan motivasi belajar siswa. Penelitian ini juga berada pada konteks siswa kelas V sekolah dasar yang berbeda dari penelitian kucing-kucingan sebelumnya pada jenjang SMP dan berbeda dari penelitian permainan kecil di Kota Kediri yang menggunakan permainan secara umum. Posisi tersebut memperjelas kontribusi penelitian terhadap pengembangan strategi pemanasan yang sederhana, kontekstual, dan relevan dengan karakteristik pembelajaran sepak bola di



sekolah dasar.

Berlandaskan latar belakang permasalahan tersebut, orientasi utama penelitian ini adalah untuk menganalisis perkembangan motivasi belajar siswa setelah penerapan permainan kucing-kucingan sebagai aktivitas pemanasan dalam pembelajaran sepak bola kelas V. Implikasi praktis penelitian ini bermuara pada penyediaan opsi strategis bagi praktisi PJOK untuk merancang aktivitas pemanasan yang kondusif dan partisipatif. Sementara itu, implikasi akademisnya berkontribusi pada perluasan basis bukti empiris terkait pemanfaatan permainan kucing-kucingan sebagai pemanasan adaptif yang berorientasi pada peningkatan motivasi belajar siswa, sekaligus memperluas kajian mengenai pendekatan bermain dalam pembelajaran sepak bola pada jenjang sekolah dasar.

METODE

Kerangka metodologis yang diterapkan dalam riset ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berbasis model Kemmis dan McTaggart (1988). Pertimbangan penggunaan skema ini didasarkan pada keunggulannya dalam mendorong perbaikan kualitas instruksional secara kontinu dan terstruktur. Pelaksanaan penelitian ditata secara berulang (cyclical) melalui empat tahapan utama di setiap siklusnya: perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), pengamatan (observing), dan evaluasi reflektif (reflecting). Pelaksanaan proses penelitian pada pembelajaran PJOK materi sepak bola di SDN Betet 3 Kota Kediri dengan melibatkan 26 siswa kelas V sebagai subjek penelitian. Seluruh siswa dalam satu kelas dilibatkan sebagai subjek, sehingga teknik pengambilan subjek menggunakan total sampling.

Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah sesuai dengan prosedur yang berlaku. Mengingat peserta penelitian merupakan siswa sekolah dasar, pelaksanaan penelitian memperhatikan perlindungan peserta didik, termasuk persetujuan orang tua/wali apabila dipersyaratkan, serta penjelasan kegiatan dengan bahasa yang mudah dipahami siswa. Pengisian angket dilakukan dengan menjaga kerahasiaan jawaban dan identitas peserta. Data digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan disajikan secara agregat. Pelaksanaan kegiatan juga disesuaikan dengan ketentuan sekolah, dengan memperhatikan kenyamanan, keselamatan, dan hak siswa untuk menyampaikan keberatan atau tidak melanjutkan partisipasi tanpa tekanan. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan permainan kucing-kucingan diterapkan sebagai aktivitas pemanasan sebelum memasuki kegiatan inti pembelajaran sepak bola. Pelaksanaan pemberian tindakan dalam masing-masing siklus disertai observasi dan refleksi untuk mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki pada siklus berikutnya. Setiap siklus dilaksanakan dalam dua kali pertemuan pada Juli-Agustus 2026. Pembelajaran dilaksanakan oleh peneliti, sedangkan observasi proses pembelajaran dan keterlibatan siswa dilakukan oleh peneliti menggunakan lembar observasi. Hasil observasi dan pengukuran motivasi belajar digunakan sebagai bahan refleksi untuk memperbaiki pelaksanaan tindakan pada siklus berikutnya. Permainan kucing-kucingan dilakukan selama 10–15 menit sebagai pemanasan sebelum pembelajaran sepak bola. Siswa dibagi menjadi kelompok berisi 5–6 orang, dengan satu siswa sebagai kucing yang berusaha memotong operan bola, sedangkan siswa lainnya mempertahankan penguasaan bola melalui operan pendek. Pergantian peran dilakukan ketika bola berhasil dipotong atau direbut. Keamanan dijaga melalui pengarahan aturan, larangan kontak fisik berbahaya, pemeriksaan area, dan pengawasan guru selama permainan.

Instrumen utama pengumpulan data berupa angket motivasi belajar yang terdiri atas 14 pernyataan dengan tiga alternatif respons, yaitu Tidak Setuju (TS) dengan skor 1, Setuju (S) dengan skor 2, dan Sangat Setuju (SS) dengan skor 3. Angket yang digunakan mengadopsi instrumen penelitian sebelumnya yang telah divalidasi dengan kategori responden yang sama, yaitu siswa sekolah dasar. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,869, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi (Azzahra et al., 2026). Data pendukung diperoleh melalui observasi dan dokumentasi selama proses pembelajaran. Sebelum pengisian, siswa diberikan petunjuk menggunakan bahasa sederhana dan penjelasan netral mengenai makna setiap pilihan jawaban tanpa mengarahkan respons. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya apabila terdapat petunjuk yang belum dipahami. Penskoran dilakukan sesuai arah pernyataan; pernyataan positif diberi skor searah dengan tingkat motivasi, sedangkan pernyataan negatif, apabila ada, diberi skor terbalik (reverse scoring) agar interpretasi skor tetap konsisten.



Analisis data angket menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif yang berpatokan pada kalkulasi rerata skor motivasi belajar tingkat individu dan kelompok. Selanjutnya, tingkat motivasi peserta didik dikelompokkan berdasarkan interval performa: rendah (1,00–1,66), sedang (1,67–2,33), dan tinggi (2,34–3,00). Penetapan interval didasarkan pada pembagian rentang skala 1–3 menjadi tiga kategori dengan lebar interval sekitar 0,67. Dengan demikian, skor 2,34 termasuk kategori tinggi sesuai batas interval yang digunakan.

Akselerasi motivasi belajar dinilai melalui analisis komparatif atas capaian rerata skor yang didapatkan secara linier mulai dari tahap kondisi awal (baseline), Siklus I, hingga Siklus II. Perbandingan tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan motivasi siswa setelah penerapan permainan kucing-kucingan sebagai aktivitas pemanasan dalam pembelajaran sepak bola. Dengan demikian, model PTK Kemmis dan McTaggart menjadi kerangka pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi secara sistematis dalam upaya memperbaiki proses pembelajaran. Indikator keberhasilan tindakan ditetapkan sebelum pelaksanaan penelitian, yaitu meningkatnya rata-rata skor motivasi belajar siswa dan tercapainya persentase minimal 80% siswa pada kategori motivasi tinggi. Penelitian diakhiri setelah Siklus II karena persentase siswa pada kategori motivasi tinggi mencapai 80,8%, sehingga memenuhi target keberhasilan yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Paparan temuan riset ini mengacu pada data motivasi belajar yang diperoleh dari sampel 26 siswa kelas V lintas tahapan intervensi (Pra-Siklus, Siklus I, dan Siklus II). Pengumpulan data memfasilitasi instrumen angket berkonstruksi 14 pernyataan yang menggunakan gradasi opsi respons tiga tingkat: Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Data hasil penelitian dilanjutkan ke proses analisis dengan menghitung skor rata-rata dari 14 butir pernyataan untuk setiap siswa. Selanjutnya, tingkat motivasi belajar peserta didik dikelompokkan berdasarkan interval performa: rendah (1,00–1,66), sedang (1,67–2,33), dan tinggi (2,34–3,00). Sementara itu, instrumen observasi ditujukan sebagai pendukung informasi guna mengartikulasikan derajat partisipasi dan artikulasi respons psikomotorik siswa selama proses instruksional berlangsung.

PRA-SIKLUS

Pelaksanaan evaluasi pra-tindakan (Pra-Siklus) dimaksudkan untuk memperoleh gambaran faktual mengenai profil motivasi belajar siswa sebelum digulirkannya tindakan penelitian secara berkesinambungan. Pada tahap ini, pembelajaran sepak bola dilaksanakan dengan kondisi pembelajaran sebelum diberikan tindakan. Pada tahap pra-siklus, aktivitas pemanasan dilakukan melalui kegiatan rutin berupa lari ringan dan peregangan sebelum pembelajaran inti sepak bola. Permainan kucing-kucingan belum diterapkan sebagai bagian dari pemanasan. Kondisi ini menjadi dasar penerapan aktivitas pemanasan berbasis permainan pada Siklus I dan perbaikannya pada Siklus II untuk mendukung keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengisian angket, mayoritas siswa menunjukkan tingkat motivasi belajar yang berada dalam kategori sedang.

Tabel 1. Rekap Motivasi Belajar Pra-Siklus

Kategori	Rentang Rata-rata	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	1,00-1,66	3	11,5%
Sedang	1,67-2,33	21	80,8%
Tinggi	2,34-3,00	2	7,7%

Tabel 2. Rata-rata skor

Tahapan	Rata-rata skor	Siswa bermotivasi tinggi (%)
Pra siklus	1,94	7,7



Berdasarkan Tabl diatas, distribusi tingkat motivasi belajar menunjukkan bahwa 3 siswa (11,5%) berada pada kategori rendah, 21 siswa (80,8%) pada kategori sedang, dan 2 siswa (7,7%) pada kategori tinggi. Rata-rata skor motivasi belajar kelas sebesar 1,94 yang termasuk dalam kategori sedang.

Data tersebut menggambarkan kondisi awal motivasi belajar siswa sebelum penerapan tindakan berupa permainan kucing-kucingan sebagai aktivitas pemanasan dalam pembelajaran sepak bola. Proporsi terbesar masih berada pada kategori sedang, sedangkan terdapat siswa yang menunjukkan motivasi rendah. Kondisi awal ini menjadi dasar dilaksanakannya tindakan melalui permainan kucing-kucingan sebagai kegiatan pemanasan sebelum pembelajaran inti sepak bola.

HASIL SIKLUS I

Pada siklus I, permainan kucing-kucingan diterapkan sebagai kegiatan pemanasan sebelum pembelajaran inti sepak bola. Permainan digunakan untuk menciptakan aktivitas awal yang lebih aktif dan menyenangkan, tetapi pembelajaran inti tetap diarahkan pada materi sepak bola. Dengan demikian, permainan kucing-kucingan berfungsi sebagai pemanasan dan bukan sebagai pengganti materi pembelajaran sepak bola. Setelah tindakan dilaksanakan, angket motivasi yang sama diberikan kepada 26 siswa. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya perubahan positif dibandingkan kondisi pra-siklus.

Tabel 3. Rekap Motivasi Belajar Siklus I

Kategori	Rentang Rata-rata	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	1,00-1,66	0	0,0%
Sedang	1,67-2,33	15	57,7%
Tinggi	2,34-3,00	11	42,3%
Rata-rata kelas	1,00-3,00	26	2,34

Tabel 4. Rata-rata skor

Tahapan	Rata-rata skor	Siswa bermotivasi tinggi (%)
Siklus I	2,34	42,3

Distribusi motivasi belajar siswa pada Siklus I mengonfirmasi ketiadaan capaian pada kategori rendah. Sebanyak 15 peserta didik (57,7%) terklasifikasi dalam kategori sedang dan 11 peserta didik (42,3%) masuk dalam kategori tinggi. Perolehan nilai rerata secara keseluruhan mencapai 2,34, yang menempatkan motivasi belajar klasikal pada kualifikasi tinggi.

Dibandingkan dengan kondisi pra-siklus, rata-rata skor motivasi mengalami peningkatan sebesar 0,40 poin, dari 1,94 menjadi 2,34. Dinamika peningkatan motivasi belajar peserta didik juga terkonfirmasi dari pergeseran distribusi kualifikasi pada tiap tahapan riset. Populasi siswa pada kualifikasi tinggi mengalami peningkatan dari 2 siswa menjadi 11 siswa. Sebaliknya, proporsi siswa pada kualifikasi rendah menunjukkan reduksi bertahap dari 3 siswa hingga tereliminasi kategori tersebut secara mutlak.

Temuan pada siklus I menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat motivasi belajar setelah permainan kucing-kucingan diterapkan sebagai aktivitas pemanasan. Kegiatan tersebut memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan aktivitas gerak, berinteraksi dengan teman, dan berpartisipasi sejak awal proses pembelajaran. Hasil siklus I relevan oleh hasil penelitian (ZalzaBilla et al., 2025a) yang menggunakan permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan motivasi siswa sekolah dasar. Pada penelitian tersebut, hasil dari evaluasi komparatif antar-fase mengonfirmasi adanya kenaikan progresif pada pencapaian rerata motivasi belajar siswa, yang bergerak dari angka 2,33 pada Siklus I menuju 2,59 pada Siklus II.

Meskipun demikian, perolehan hasil pada pelaksanaan siklus I terdapat sejumlah 15 siswa yang berada pada kategori sedang. Dengan demikian, peningkatan motivasi belum merata pada seluruh siswa. Hasil analisis dan refleksi Siklus I ditransformasikan menjadi basis pertimbangan untuk merevisi serta menyempurnakan skema pembelajaran pada pelaksanaan Siklus II. Temuan tersebut menjadi dasar untuk mengevaluasi pelaksanaan permainan kucing-kucingan dan mengidentifikasi aspek pembelajaran yang



masih perlu diperbaiki. Berdasarkan hasil observasi yang terdokumentasi, refleksi diarahkan pada aspek siswa masih kurang memahami aturan permainan.

Tindakan perbaikan pada **Siklus I** difokuskan pada penjelasan aturan yang lebih jelas serta penataan area permainan. Pada siklus ini, siswa mulai memahami alur dasar permainan. Namun, hasil observasi dan refleksi menunjukkan bahwa pemahaman aturan belum sepenuhnya merata. Catatan lapangan (*field notes*) mencatat keterlaksanaan tindakan guru masih terkendala oleh aturan pergantian "kucing" yang ambigu dan tanpa batas waktu. Sebagian siswa belum memahami kapan peran harus berganti saat bola tersentuh, sehingga memicu kebingungan dan kelelahan fisik pada siswa tertentu. Refleksi Siklus I menegaskan bahwa sosialisasi aturan secara verbal saja tidak cukup, aturan permainan harus disederhanakan dan diintegrasikan langsung ke dalam struktur skema permainan yang lebih konkret.

Temuan tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar penyesuaian pelaksanaan permainan pada Siklus II agar keterlibatan siswa dalam aktivitas pemanasan dapat lebih optimal. Perbaikan tindakan tetap mempertahankan permainan kucing-kucingan sebagai pemanasan, sehingga perubahan pada siklus II tetap dapat dikaitkan dengan penyempurnaan penerapan tindakan yang sama.

SIKLUS II

Output evaluasi dan analisis reflektif atas pelaksanaan Siklus I ditransformasikan menjadi basis rasional untuk melakukan penyempurnaan skema intervensi pembelajaran pada tahapan Siklus II. Permainan kucing-kucingan tetap digunakan sebagai kegiatan pemanasan sehingga tidak terjadi pergantian bentuk permainan yang dapat mengaburkan fokus tindakan. Penyempurnaan dilakukan pada pelaksanaan permainan agar keterlibatan siswa lebih merata dan kegiatan pemanasan dapat berlangsung lebih terarah sebelum memasuki pembelajaran inti sepak bola.

Pada Siklus I, permainan kucing-kucingan diterapkan dengan aturan awal untuk mengenalkan aktivitas dan mendorong keterlibatan siswa dalam pembelajaran sepak bola. Hasil observasi dan refleksi digunakan untuk mengidentifikasi aspek pelaksanaan yang perlu diperbaiki. Pada Siklus II, perbaikan dilakukan melalui penyesuaian aturan permainan, pembagian kelompok, dan luas area bermain sesuai dengan kendala yang ditemukan pada Siklus I. Perubahan tersebut bertujuan meningkatkan keterlibatan siswa dan menciptakan pelaksanaan permainan yang lebih efektif. Evaluasi pada Siklus II dilakukan untuk mengetahui perkembangan motivasi belajar setelah tindakan diperbaiki.

Setelah tindakan siklus II selesai, angket motivasi kembali diberikan kepada 26 siswa dengan instrumen yang sama. Hasil pengolahan data menunjukkan peningkatan motivasi yang lebih tinggi dibandingkan siklus I.

Tabel 5. Rekap Motivasi Belajar Siklus II

Kategori	Rentang Rata-rata	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	1,00-1,66	0	0,0%
Sedang	1,67-2,33	5	19,2%
Tinggi	2,34-3,00	21	80,8%
Rata-rata kelas	1,00-3,00	26	2,65

Tabel 6. Rata-rata skor

Tahapan	Rata-rata skor	Siswa bermotivasi tinggi (%)
Siklus II	2,65	80,8

Pada siklus II, tidak ditemukan siswa yang berada dalam kategori motivasi rendah. Sebanyak 5 siswa (19,2%) termasuk kategori sedang, sementara 21 siswa (80,8%) berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor motivasi belajar meningkat menjadi 2,65 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Dibandingkan dengan siklus I, rata-rata motivasi meningkat sebesar 0,31 poin, dari 2,34 menjadi 2,65. Perubahan yang lebih menonjol terlihat pada kategori tinggi, yang meningkat dari 11 siswa (42,3%) menjadi 21 siswa (80,8%). Pada saat yang sama, jumlah siswa dalam kategori sedang berkurang dari 15



siswa menjadi 5 siswa.

Hasil pada siklus II menunjukkan bahwa penyempurnaan penerapan permainan kucing-kucingan diikuti oleh peningkatan motivasi belajar yang lebih luas pada siswa. Penyempurnaan aturan yang konkret dan mudah dipahami ini terbukti secara empiris meningkatkan keterlaksanaan tindakan. Secara keseluruhan, alur peningkatan motivasi mengonfirmasi bahwa kejelasan dan penyederhanaan aturan permainan (*rule modification*) merupakan kunci utama dalam pelaksanaan pemanasan berbasis permainan (*game-based warm-up*). Pemahaman aturan yang baik terbukti mampu menciptakan iklim pembelajaran PJOK yang tertib, adil, inklusif, serta efektif membangun kesiapan fisik dan psikologis siswa sebelum memasuki materi inti pembelajaran.

Hasil penelitian (Junianto et al., 2023) mengemukakan bahwasanya integrasi skema permainan kecil pada proses pembelajaran berpotensi menciptakan lingkungan belajar yang interaktif serta memberikan dampak positif terhadap peningkatan dorongan belajar peserta didik usia dasar. Temuan ini selaras dengan penelitian (Junianto et al., 2023) yang melaporkan bahwa penerapan permainan kecil dalam pembelajaran dapat mendukung peningkatan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata motivasi setelah aktivitas permainan diterapkan dalam proses pembelajaran.

Peningkatan skor motivasi belajar dari pra-siklus hingga siklus II perlu dipahami dengan mempertimbangkan proses pelaksanaan permainan kucing-kucingan. Aktivitas ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat dalam operan bola dan berinteraksi dengan teman satu kelompok selama pembelajaran sepak bola. Keterlibatan tersebut berpotensi menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif dan menyenangkan sehingga mendukung motivasi belajar. Namun, penjelasan mengenai perubahan keaktifan dan interaksi siswa perlu merujuk pada catatan observasi yang diperoleh selama tindakan. Oleh karena itu, peningkatan skor angket diinterpretasikan bersama bukti proses pembelajaran, bukan sebagai bukti tunggal bahwa permainan secara langsung menyebabkan peningkatan motivasi.

Temuan penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian (Misrawati et al., 2024) mengenai modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil. Penelitian tersebut berangkat dari permasalahan rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK serta menunjukkan bahwa Pemanfaatan variasi permainan adaptif pada fase pemanasan membuka peluang strategis dalam merancang instruksi pembelajaran yang efektif menstimulasi perkembangan motivasi belajar siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Subjek penelitian hanya berasal dari satu kelas dan tidak melibatkan kelompok pembanding sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas maupun memastikan hubungan kausal. Selain itu, penggunaan angket yang sama secara berulang berpotensi menimbulkan efek pengulangan dalam respons siswa. Oleh karena itu, peningkatan skor motivasi perlu ditafsirkan secara hati-hati sebagai perubahan yang teramati selama penerapan tindakan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak kelas, menggunakan kelompok pembanding, dan mengombinasikan angket dengan metode pengukuran lain.

PENINGKATAN HASIL PENELITIAN

Dinamika motivasi belajar peserta didik dari tahap baseline (Pra-Siklus) hingga Siklus II diartikulasikan secara komparatif dalam tabel di bawah ini.

Tabel 7. Rekap Peningkatan Pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II

Tahap	Rendah	Sedang	Tinggi	Rata-rata
Pra-Siklus	3 (11,5%)	21 (80,8%)	2 (7,7%)	1,94
Siklus I	0 (0,0%)	15 (57,7%)	11 (42,3%)	2,34
Siklus II	0 (0,0%)	5 (19,2%)	21 (80,8%)	2,65

Berdasarkan Tabel 7, tingkat motivasi belajar siswa menunjukkan peningkatan secara bertahap setelah penerapan permainan kucing-kucingan sebagai aktivitas pemanasan dalam pembelajaran sepak bola. Pada tahap pra-siklus, mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yaitu 21 siswa (80,8%),



sementara 3 siswa (11,5%) termasuk kategori rendah dan 2 siswa (7,7%) berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor motivasi belajar pada tahap ini sebesar 1,94.

Sebaran tingkat motivasi belajar siswa pada Siklus I mencatatkan tereliminasi kategori rendah secara penuh. Adapun proporsi terbesar berada pada kategori sedang sebanyak 15 peserta didik (57,7%), sedangkan 11 peserta didik (42,3%) lainnya berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor motivasi meningkat menjadi 2,34, dengan selisih 0,40 poin dibandingkan dengan pra-siklus.

Peningkatan berlanjut pada siklus II, ditunjukkan oleh penurunan jumlah siswa pada kategori sedang menjadi 5 siswa (19,2%) dan peningkatan jumlah siswa pada kategori tinggi menjadi 21 siswa (80,8%). Rata-rata skor motivasi mencapai 2,65 atau meningkat sebesar 0,31 poin dibandingkan siklus I. Pemetaan data secara komprehensif mencatat peningkatan rerata skor motivasi belajar sebesar 0,71 poin, yang bergerak dari angka 1,94 (Pra-Siklus) menuju 2,65 (Siklus II). Merujuk pada visualisasi Tabel 4, perkembangan motivasi belajar peserta didik terbukti menunjukkan kontinuitas peningkatan secara bertahap lintas tahapan, mulai dari Pra-Siklus, Siklus 1 hingga siklus II setelah permainan kucing-kucingan diterapkan sebagai kegiatan pemanasan dalam pembelajaran sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan permainan kucing-kucingan sebagai aktivitas pemanasan dalam pembelajaran sepak bola di kelas V SDN Betet 3 Kota Kediri diikuti oleh peningkatan motivasi belajar siswa. Rerata motivasi belajar peserta didik mengalami peningkatan secara bertahap, berpindah dari 1,94 (Pra-Siklus) ke 2,34 (Siklus I), hingga tereskalasi menjadi 2,65 (Siklus II). Pola pertumbuhan ini tecermin dari pergeseran proporsi kategori, di mana kategori rendah yang semula dihuni 3 siswa (11,5%) pada tahap pra-tindakan tereliminasi secara mutlak pada kedua siklus berikutnya. Pada terminasi tindakan, mayoritas peserta didik—yaitu 21 siswa (80,8%)—telah terakreditasi dalam kategori tinggi. Implikasi empiris ini menegaskan bahwa pemanfaatan permainan kucing-kucingan sebagai aktivitas pemanasan adaptif efektif difungsikan sebagai skema pembelajaran suportif untuk mengoptimalkan dorongan belajar siswa dalam materi sepak bola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan terima kasih dan penghargaan yang tulus disampaikan kepada SDN Betet 3 Kota Kediri atas kelonggaran izin, aksesibilitas fasilitas, dan pendorongan sarana selama proses pengumpulan data. Penulis juga mengapresiasi Kepala Sekolah, rekan sejawat guru, serta pihak-pihak terkait yang memberikan dedikasi dan asistensi langsung sehingga tahapan intervensi lintas siklus dapat tereksekusi dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, R., Fitriani, D., Hernaldi, Y., Nurdianzah, A. S., & Yulawan, E. (2025). Motivasi belajar siswi pada pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 236/IX Mendalo darat. *JURNAL PENDIDIKAN TEMATIK DIKDAS*, 10(2), 68–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jpdt.v10i2.50420>
- Azzahra, N. R., A'yuni, M. R. Q., & Solihin, D. (2026). The Effect of Learning Motivation on the Academic Achievement of Fifth-Grade Students at MI KarangAsem. *PEDIA Education and Innovation Journal*, 1(2), 101–110.
- Buana, I. R. A., & Kristiyandaru, A. (2021). Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan: Intrinsik Dan Ekstrinsik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1).
- Huda, M. A., & Sudarso, S. (2023). Survey minat siswa terhadap pendekatan permainan kucing-kucingan pada pembelajaran sepakbola di kelas VIII SMP Negeri 30 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11, 79–86.
- Junianto, T., Tuasikal, A. R. S., & Siantoro, G. (2023). PENERAPAN PERMAINAN KECIL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA SD. *Journal of S.P.O.R.T: Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 7(1), 40–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6569>
- Misrawati, M., Hermanzoni, H., Sin, T. H., & Septiawan, Y. (2024). Pengaruh modifikasi pemanasan



- menggunakan permainan kecil terhadap motivasi siswa mengikuti mata pelajaran PJOK. *Gladiator*, 4, 544–554. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/gldor1056011>
- Nugroho, I. A. D., & Priambodo, A. (2026). Pengaruh pemanasan statis dan dinamis terhadap motivasi belajar pjok siswa kelas X SMK. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 6(2), 532–545. <https://doi.org/10.38048/jor.v6i2.6997>
- Permatasari, P. S. D. A., Ramadhan, P., Khoirudin, R. I., Nuryanto, P. A., Azizah, P. N., Pertiwi, R. M., & Kristiyandaru, A. (2025). Upaya meningkatkan motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK melalui permainan Boi-Boian pada siswa kelas VA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1650–1656. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.558>
- Rukmana, H., Said, H., & Datau, S. (2024). Meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa sekolah dasar melalui implementasi penekatan bermain. *Jambura Arena Sports*, 1(1), 117–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/jas.v1i2.23759>
- Santoso, R. B., Sunanto, S., Nafiah, N., & Hartatik, S. (2022). Analisis motivasi belajar siswa pada pembelajaran pjok kelas IV SD Al-Furqon. 6, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/js.v6i4.38275>
- Setiawan, M. F. M., Carsiwan, C., Ghazaly, M. D. A. Al, & Rahmadayanti, R. S. (2025). Penerapan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(2), 81–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v15i2.2616>
- Simanjourang, P. S., Ilham, I., & Oktadinata, A. (2025). The Effect of Warm-Up Games on Motivation to Learn Football Among Students at Muaro Jambi State Junior High School 1. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(3), 2546–2552. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i3.356>
- Suwandi, M., Ridwan, M., & Muhammad, H. N. (2026). Pengaruh pendekatan permainan yang menyenangkan terhadap motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 10(1), 393–405. <https://doi.org/10.26858/87024a58>
- Wulandari, M. A., Hidayat, A. S., & Nugroho, S. (2022). Pengaruh permainan kecil dalam pemanasan terhadap motivasi siswa. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(2), 672–683. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6387>
- ZalzaBilla, R. M., Purnomo, A. M. I., & Firmansyah, M. Y. (2025a). Peningkatan motivasi belajar melalui permainan kecil dalam pemanasan pada pembelajaran PJOK kelas VI SDN Bawang 1 Kota Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1367–1372. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.572>
- ZalzaBilla, R. M., Purnomo, A. M. I., & Firmansyah, M. Y. (2025b). Peningkatan Motivasi Belajar melalui Permainan Kecil dalam Pemanasan pada Pembelajaran PJOK Kelas VI SDN Bawang 1 Kota Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Ris*, 03(04), 1367–1372. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin>