



ANALISIS MOTIVASI DAN KEAKTIFAN BELAJAR PJOK MELALUI PERMAINAN *KIDS* ATLETIK (*FORMULA ONE*) DITINJAU DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI OLAHRAGA PADA SISWA KELAS VI DI MI ASSALAM CEPU

M. Riski Aulia Rachman^{1*}

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

*Penulis Korespondensi: rohmanbagong083@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the effect of implementing the Kids Athletics (Formula One) game on student learning motivation and participation in Physical Education (PJOK) learning from a Sports Psychology perspective. The study was conducted at MI Assalam Cepu on May 5, 2026, with 32 sixth-grade students selected using purposive sampling. The method used was a descriptive qualitative approach with a case study design through participant observation, in-depth interviews, and documentation. Data were analyzed using the Miles and Huberman model with triangulation to ensure data validity. The results showed that implementing the Kids Athletics (Formula One) game increased students' intrinsic motivation, characterized by enjoyment, enthusiasm, and active involvement in learning. It also enhanced students' physical, social, and emotional participation, such as increased self-confidence, courage to try new movements, and group collaboration. Students and teachers also assessed the learning as more enjoyable, lively, and manageable. Therefore, this game-based approach is considered effective as a Physical Education (PJOK) learning strategy suited to the characteristics of sixth-grade students and to improve the overall quality of learning.*

Keywords: *Kids Athletics, PJOK, learning motivation, student participation, sports psychology*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penerapan permainan *kids atletik (formula one)* terhadap motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK dari perspektif Psikologi Olahraga. Penelitian dilaksanakan di MI Assalam Cepu pada 5 Mei 2026 dengan subjek 32 siswa kelas VI yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman dengan triangulasi untuk menjamin keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan *kids atletik (formula one)* mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa yang ditandai dengan rasa senang, antusias, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran, serta meningkatkan partisipasi fisik, sosial, dan emosional siswa, seperti meningkatnya kepercayaan diri, keberanian mencoba gerakan baru, dan kerja sama kelompok. Siswa dan guru juga menilai pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, hidup, dan mudah dikelola, sehingga pendekatan berbasis permainan ini dinilai efektif sebagai strategi pembelajaran PJOK yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas VI untuk meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

Kata kunci: *kids atletik, PJOK, motivasi belajar, partisipasi siswa, psikologi olahraga*

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang berperan dalam membentuk peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, sosial, dan emosional. Pembelajaran PJOK tidak hanya diarahkan pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi

juga pada pembentukan karakter, kebiasaan hidup sehat, serta pengembangan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas (Rahayu, 2021).

Pada jenjang SD/MI, pembelajaran PJOK memiliki karakteristik khusus karena peserta didik berada pada tahap perkembangan operasional konkret. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami pembelajaran melalui aktivitas langsung, pengalaman nyata, serta kegiatan yang bersifat bermain. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dirancang dengan pendekatan yang aktif, interaktif, dan menyenangkan agar sesuai dengan karakteristik perkembangan anak (Widodo & Lestari, 2021).

Namun demikian, berbagai hasil kajian dan observasi di lapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK masih menghadapi sejumlah tantangan. Salah satu permasalahan utama adalah rendahnya motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi ini terlihat dari masih banyaknya siswa yang bersikap pasif, kurang percaya diri, serta tidak menunjukkan keterlibatan yang optimal dalam aktivitas pembelajaran PJOK.

Dalam kajian Psikologi Olahraga, motivasi dipahami sebagai faktor psikologis yang sangat menentukan arah, intensitas, dan ketekunan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maupun pembelajaran olahraga. Motivasi intrinsik, yang bersumber dari dalam diri siswa, memiliki peran penting dalam mendorong keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Namun, motivasi ini dapat menurun apabila pembelajaran bersifat monoton, kurang variatif, dan tidak memberikan pengalaman emosional yang positif bagi siswa (Deci & Ryan, 2020).

Teori *Self Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Ryan & Deci (2020) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik akan berkembang secara optimal apabila individu memperoleh tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Apabila ketiga kebutuhan tersebut terpenuhi dalam proses pembelajaran, maka siswa akan lebih terdorong untuk terlibat secara aktif, memiliki rasa senang dalam belajar, serta menunjukkan ketekunan yang lebih tinggi.

Selain motivasi, partisipasi siswa juga merupakan indikator penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Partisipasi tidak hanya mencakup keterlibatan fisik,

tetapi juga mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial selama proses pembelajaran berlangsung. Tingginya partisipasi siswa menunjukkan bahwa pembelajaran mampu menciptakan keterlibatan aktif dan pengalaman belajar yang bermakna.

Dalam perspektif psikologi olahraga, aspek psikologis seperti kepercayaan diri, kecemasan, regulasi emosi, dan pengalaman keberhasilan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Lingkungan pembelajaran yang positif dan menyenangkan dapat menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan aktivitas gerak (Hanin, 2021).

Selain itu, penelitian dalam bidang pendidikan olahraga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Hal ini disebabkan karena pembelajaran berbasis permainan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, menantang, dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan pada siswa (Wibowo, 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, diperlukan inovasi dalam pembelajaran PJOK yang mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa secara optimal. Salah satu pendekatan yang relevan adalah permainan *kids* atletik, yaitu bentuk modifikasi dari cabang atletik yang dikemas dalam bentuk permainan sederhana seperti lari, lompat, dan lempar yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar (World Athletics, 2021).

Permainan *kids* atletik tidak hanya menekankan pada aspek keterampilan motorik, tetapi juga memberikan ruang bagi pengembangan aspek psikologis siswa seperti rasa percaya diri, keberanian, kerja sama, dan pengendalian emosi. Dengan demikian, pendekatan ini diharapkan mampu menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna, sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa secara optimal.

Permainan *kids* atletik mencakup aktivitas dasar seperti berlari, melompat, dan melempar yang dikemas dalam bentuk permainan individu maupun kelompok. Aktivitas ini tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan motorik dasar, tetapi juga mengembangkan aspek sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas. Selain itu,

pembelajaran berbasis permainan juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak menegangkan bagi siswa.

Dalam perspektif Psikologi Olahraga, pembelajaran berbasis permainan memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis siswa. Aktivitas yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang muncul dari dalam diri siswa tanpa paksaan eksternal. Selain itu, pendekatan ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran PJOK (Hidayat & Nugroho, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di MI Assalam Cepu, khususnya pada siswa dan siswi kelas VI yang berjumlah 32 yang terdiri dari 18 siswa putra dan 14 siswi putri, ditemukan bahwa motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK masih belum optimal. Sebagian siswa masih menunjukkan sikap kurang antusias, kurang percaya diri, serta belum aktif secara maksimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru PJOK.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan adanya pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik psikologis siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penerapan permainan *kids* atletik dipandang sebagai salah satu solusi yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK secara lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas pembelajaran PJOK melalui pendekatan aktivitas dengan sebuah permainan *kids* atletik (*formula one*).

2. METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena yang terjadi dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya terkait penerapan permainan *kids* atletik dalam meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa. Penelitian kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap perilaku, sikap, dan pengalaman siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MI Assalam Cepu pada tanggal 5 Mei 2026. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih karena peneliti menentukan subjek secara sengaja berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI di MI Assalam Cepu yang dianggap telah mampu mengikuti pembelajaran berbasis permainan kids atletik serta mampu memberikan informasi yang relevan terkait motivasi dan keaktifan belajar dalam pembelajaran PJOK. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI yang berjumlah 32 siswa, terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas VI telah memiliki kemampuan dasar motorik yang cukup serta mampu mengikuti pembelajaran berbasis permainan secara aktif dan praktik pengalaman secara langsung. Pada kelas VI juga sudah memiliki pemikiran yang lebih mudah untuk diarahkan dan diminta pendapatnya terhadap suatu kegiatan yang dilakukan seperti penelitian ini.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa cara, yaitu observasi partisipatif, wawancara mendalam oleh guru PJOK dan siswa, dan dokumentasi kegiatan. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung aktivitas siswa kelas VI MI Assalam Cepu selama pembelajaran PJOK berlangsung. Wawancara dilakukan kepada guru PJOK dan siswa untuk memperoleh informasi terkait pengalaman, motivasi, serta respon terhadap penerapan permainan *kids* atletik (*formula one*). Dokumentasi digunakan untuk mendukung hasil data penelitian berupa foto kegiatan pembelajaran dan catatan lapangan yang digunakan sebagai penguat kegiatan penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri sebagai *human instrument*. Hal ini sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif yang menempatkan peneliti sebagai pengumpul data utama. Selain itu, digunakan pula pedoman observasi dan pedoman wawancara pada penelitian ini sebagai alat bantu dalam menggali data yang lebih terstruktur dan mendalam.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan pola dan temuan yang muncul selama proses penelitian berlangsung

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal

Sebelum penerapan permainan *kids* atletik (*formula one*), proses pembelajaran PJOK di kelas VI menunjukkan bahwa siswa cenderung bersikap pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Motivasi belajar siswa masih berada pada kategori rendah, yang ditandai dengan kurangnya antusiasme dalam mengikuti pembelajaran olahraga atau PJOK. Selain itu, tingkat kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas gerak juga masih kurang, sehingga hanya sebagian kecil siswa yang aktif berpartisipasi dalam pembelajaran PJOK. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pembelajaran belum merata dan masih didominasi oleh beberapa siswa tertentu saja.

Proses Implementasi

Pada tahap pelaksanaan, pembelajaran PJOK mulai diterapkan melalui pendekatan permainan *kids* atletik / *formula one* yang mencakup aktivitas seperti lari, lompat atau melalui rintangan (*zig-zag*), lempar target. Aktivitas tersebut dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif kepada siswa kelas VI yang memiliki karakteristik suka dengan tantangan, kegiatan *kids* atletik *formula one* menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak usia SD/MI dan biasanya *formula one* dilombakan dalam pertandingan O2SN tingkat SD/MI setiap tahun. Selama proses implementasi, siswa menunjukkan proses adaptasi secara bertahap, dari yang awalnya pasif menjadi lebih aktif dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran yang diberikan.

Hasil Wawancara (Penguatan Data)

Hasil wawancara dengan siswa kelas VI MI Assalam Cepu menunjukkan bahwa mereka merasakan pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

**ANALISIS MOTIVASI DAN KEAKTIFAN BELAJAR PJOK MELALUI PERMAINAN KIDS
ATLETIK (FORMULA ONE) DITINJAU DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI OLAHRAGA PADA
SISWA KELAS VI DI MI ASSALAM CEPU**

Siswa juga menyampaikan bahwa mereka menjadi lebih berani dalam melakukan gerakan serta tidak lagi takut melakukan kesalahan selama pembelajaran berlangsung. Sementara itu, hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa setelah penerapan *kids* atletik(formula *one*), siswa menjadi lebih aktif, lebih mudah untuk diarahkan, serta menunjukkan peningkatan motivasi belajar mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Guru juga menyatakan bahwa suasana pembelajaran menjadi lebih kondusif dan interaktif dibandingkan sebelumnya yang pasif dan siswa kurang untuk termotivasi dalam melakukan pembelajaran.

Hasil Observasi

Setelah penerapan permainan *kids* atletik (formula *one*), terjadi sebuah perubahan yang cukup signifikan pada perilaku siswa dan siswi kelas VI MI Assalam Cepu. Di lihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat, yang terlihat dari meningkatnya keterlibatan mereka dalam setiap aktivitas gerakan formula *one* yang terdiri dari gerakan berlari, melompat dan melempar Siswa juga menjadi lebih aktif dalam bergerak melakukan gerakan dari pembelajaran yang disampaikan oleh guru dan siswa lebih berani mencoba secara langsung setiap tugas gerakan yang diberikan karena mereka tertarik untuk mecoba suatu tantangan. Selain itu, interaksi sosial antar siswa semakin meningkat (saling berkomunikasi dengan teman sebaya) untuk *shering* dan bertanya bagaimana cara melakukan gerakan dengan tepat dan benar, sehingga suasana kelas dalam pembelajaran PJOK menjadi lebih hidup, dinamis, dan kondusif untuk proses pembelajaran.

Dokumentasi



**ANALISIS MOTIVASI DAN KEAKTIFAN BELAJAR PJOK MELALUI PERMAINAN KIDS
ATLETIK (FORMULA ONE) DITINJAU DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI OLAHRAGA PADA
SISWA KELAS VI DI MI ASSALAM CEPU**



PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan kids atletik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi belajar dan partisipasi siswa. Perubahan tersebut terlihat dari kondisi awal pembelajaran yang cenderung pasif menjadi lebih aktif, dinamis, dan menyenangkan setelah penerapan metode berbasis permainan dilakukan.

Dalam kajian Psikologi Olahraga, motivasi belajar merupakan faktor psikologis utama yang memengaruhi keterlibatan individu dalam aktivitas fisik. Motivasi intrinsik siswa cenderung meningkat ketika pembelajaran memberikan pengalaman yang menyenangkan, tidak menekan, serta memberikan kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih antusias, lebih berani bergerak, dan lebih menikmati proses pembelajaran setelah penerapan kids atletik.

Peningkatan motivasi tersebut dapat dijelaskan melalui teori *Self Determination Theory* yang dikemukakan oleh Ryan & Deci (2020), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik akan berkembang apabila individu mendapatkan pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Dalam konteks

penelitian ini, permainan kids atletik memberikan ruang bagi siswa untuk merasakan keberhasilan dalam melakukan gerakan (kompetensi), kebebasan dalam berpartisipasi (autonomi), serta interaksi sosial melalui aktivitas kelompok (*relatedness*).

Selain motivasi, partisipasi siswa juga mengalami peningkatan yang signifikan. Pada kondisi awal, partisipasi siswa masih rendah dan tidak merata, namun setelah penerapan kids atletik, siswa menjadi lebih aktif terlibat dalam setiap aktivitas pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendorong keterlibatan seluruh siswa secara merata.

Peningkatan partisipasi ini juga berkaitan dengan aspek psikologis seperti rasa percaya diri dan penurunan kecemasan dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Siswa yang sebelumnya merasa takut melakukan kesalahan menjadi lebih berani mencoba karena suasana pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan. Hal ini sejalan dengan pendapat Weinberg & Gould (2019) yang menyatakan bahwa lingkungan pembelajaran yang positif dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam aktivitas fisik.

Hasil wawancara juga memperkuat temuan tersebut, di mana siswa menyatakan bahwa pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, tidak membosankan, serta membuat mereka lebih berani bergerak. Guru juga mengungkapkan bahwa siswa menjadi lebih aktif, mudah diarahkan, dan pembelajaran menjadi lebih kondusif. Temuan ini menunjukkan adanya keselarasan antara data observasi dan data wawancara, sehingga memperkuat validitas hasil penelitian.

Selain itu, permainan kids atletik juga memberikan dampak pada aspek sosial siswa, seperti peningkatan kerja sama, komunikasi, dan interaksi antar teman. Aktivitas berbasis kelompok dalam permainan memungkinkan siswa untuk saling berinteraksi dan bekerja sama dalam mencapai tujuan permainan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada aspek motorik, tetapi juga pada pengembangan aspek sosial dan emosional siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan kids atletik mampu menciptakan suasana belajar yang

lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna. Dengan demikian, pendekatan ini dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa di sekolah dasar.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MI Assalam Cepu, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan kids atletik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memberikan pengaruh positif terhadap motivasi belajar dan partisipasi siswa kelas VI. Penerapan pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan interaktif sehingga siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan permainan kids atletik, sebagian besar siswa cenderung pasif, kurang percaya diri, dan memiliki motivasi belajar yang rendah. Namun setelah penerapan permainan kids atletik, siswa menunjukkan perubahan yang signifikan, seperti meningkatnya keberanian dalam melakukan aktivitas gerak, meningkatnya keterlibatan dalam pembelajaran, serta meningkatnya interaksi sosial antar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

perspektif Psikologi Olahraga, peningkatan motivasi dan partisipasi siswa dipengaruhi oleh terciptanya pengalaman belajar yang menyenangkan, tidak menegangkan, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi dan berpartisipasi secara aktif. Pendekatan permainan juga mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa karena pembelajaran dilakukan dalam suasana yang lebih santai dan tidak memberikan tekanan psikologis yang berlebihan.

Selain memberikan dampak terhadap aspek psikologis, penerapan permainan kids atletik juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek sosial dan motorik siswa. Aktivitas pembelajaran yang dilakukan secara berkelompok mampu meningkatkan kerja sama, komunikasi, dan rasa kebersamaan antar siswa. Dengan demikian, permainan kids atletik dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran di sekolah dasar

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain:

1. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK diharapkan dapat menerapkan pembelajaran berbasis permainan, khususnya permainan kids atletik, sebagai alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa. Guru juga perlu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar.

2. Bagi Sekolah/Madrasah

Pihak sekolah/madrasah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK yang inovatif melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK sehingga mampu meningkatkan kemampuan motorik, sosial, dan psikologis secara lebih baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada ruang lingkup dan jumlah subjek penelitian. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan metode yang lebih luas, menggunakan pendekatan kuantitatif maupun *mixed methods*, serta mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan Psikologi Olahraga dalam pembelajaran PJOK

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, Z., & Pratama, D. (2023). Pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 12(2), 45–56.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.

**ANALISIS MOTIVASI DAN KEAKTIFAN BELAJAR PJOK MELALUI PERMAINAN KIDS
ATLETIK (FORMULA ONE) DITINJAU DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI OLAHRAGA PADA
SISWA KELAS VI DI MI ASSALAM CEPU**

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation in education. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Hanin, Y. L. (2021). *Emotions in sport and exercise psychology*. Routledge.
- Hidayat, A., & Nugroho, B. (2024). Pengaruh pembelajaran berbasis permainan terhadap motivasi dan partisipasi siswa dalam PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, *9*(1), 55–67.
- Kemendikbud. (2022). *Capaian pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Kurikulum Merdeka*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Rahayu, T. (2021). Pembelajaran PJOK di sekolah dasar: Tantangan dan strategi inovasi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, *10*(3), 120–130.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers.
- Setyawan, F. (2022). *Psikologi pendidikan jasmani dan olahraga*. Deepublish.
- Wibowo, A. (2022). Efektivitas pembelajaran aktif dalam PJOK terhadap motivasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *7*(2), 55–64.
- Widodo, A., & Lestari, S. (2021). Pembelajaran berbasis permainan dalam PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, *9*(2), 88–97.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- World Athletics. (2021). *Kids athletics teaching manual*. World Athletics Federation