

HUBUNGAN AKTIVITAS PERMAINAN KECIL DENGAN MOTIVASI BELAJAR PJOK SISWA

Lalu Dani Herdiansah¹, Dadang Warta Chanra Wira Kusuma², Fitry Nachamory³

Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia^{1,2,3}

e-mail: laludani269@gmail.com

Diterima: 02/09/2026; Direvisi: 08/09/2026; Diterbitkan: 15/09/2026

ABSTRAK

Motivasi belajar merupakan aspek penting dalam keterlibatan siswa pada pembelajaran PJOK, sedangkan permainan kecil berpotensi menciptakan pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak menilai perubahan motivasi setelah pembelajaran berbasis permainan, sementara hubungan antara tingkat aktivitas permainan dan motivasi pada tingkat individu belum banyak dikaji secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas permainan kecil dengan motivasi belajar PJOK serta perubahan skor kedua variabel sebelum dan sesudah pembelajaran pada siswa kelas V SDN 3 Gumantar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest yang melibatkan 20 siswa melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar, masing-masing terdiri atas 10 butir, kemudian dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, Spearman's rho, dan Paired Samples t-test. Seluruh butir dinyatakan valid dengan reliabilitas masing-masing 0,760 dan 0,742. Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar pada pengukuran posttest ($\rho = -0,137$; $p = 0,564$). Namun, kedua variabel mengalami perubahan signifikan setelah pembelajaran ($p < 0,001$). Temuan menunjukkan bahwa permainan kecil berpotensi mendukung pengalaman belajar PJOK, tetapi motivasi siswa dipengaruhi oleh faktor yang lebih luas.

Kata kunci: *Aktivitas Permainan Kecil, Motivasi Belajar, Pendidikan Jasmani, Pembelajaran Berbasis Permainan, Siswa Sekolah Dasar*

ABSTRACT

Learning motivation is an important aspect of student engagement in Physical Education, Sports, and Health (PJOK), while small-game activities may create active and enjoyable learning experiences. However, previous studies have predominantly examined changes in motivation following game-based learning, whereas the relationship between the level of game activity and motivation at the individual level has received less attention when examined simultaneously. This study aimed to analyze the relationship between small-game activity and PJOK learning motivation and to examine changes in both variables before and after learning among fifth-grade students at SDN 3 Gumantar. A quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest Design involved 20 students selected through total sampling. Data were collected using 10-item questionnaires measuring small-game activity and learning motivation, and analyzed using validity, reliability, normality, linearity, Spearman's rho, and Paired Samples t-test. All items were valid, with reliability coefficients of 0.760 and 0.742, respectively. The results showed no significant relationship between small-game activity and learning motivation at posttest ($\rho = -0.137$; $p = 0.564$). However, both variables changed

significantly after learning ($p < 0.001$). These findings indicate that small-game activities may support positive PJOK learning experiences, but students' motivation is influenced by broader factors beyond game activity alone.

Keywords: *Small-Game Activity, Learning Motivation, Physical Education, Game-Based Learning, Elementary School Students*

PENDAHULUAN

Motivasi belajar merupakan salah satu persoalan penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) karena menentukan kesediaan siswa untuk terlibat, mengikuti aktivitas, dan mempertahankan usaha selama proses pembelajaran. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK tidak cukup hanya menekankan keterampilan gerak, tetapi juga perlu menciptakan pengalaman belajar yang membuat siswa merasa senang, tertantang, dan memiliki kesempatan untuk berpartisipasi. Pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna dapat membantu siswa memandang aktivitas fisik sebagai kegiatan yang bernilai, bukan sekadar kewajiban mengikuti pembelajaran. Konsep *meaningful physical education* menempatkan pengalaman belajar yang bermakna sebagai fokus utama pendidikan jasmani dengan menekankan interaksi sosial yang positif, kesenangan, tantangan yang sesuai, pengembangan kompetensi gerak, serta keterkaitan pembelajaran dengan kehidupan dan pengalaman personal peserta didik (Fletcher & Ní Chróinín, 2021; Howley et al., 2025). Oleh karena itu, pemilihan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar menjadi penting untuk menciptakan keterlibatan yang lebih aktif dan pengalaman belajar yang positif.

Salah satu bentuk aktivitas yang berpotensi mendukung kondisi tersebut adalah permainan kecil. Permainan kecil memungkinkan siswa memperoleh pengalaman gerak melalui aturan yang relatif sederhana, tantangan yang dapat disesuaikan, serta interaksi langsung dengan teman sebaya. Dalam konteks pembelajaran PJOK, permainan kecil dapat digunakan untuk mengurangi suasana pembelajaran yang monoton sekaligus memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak dan berpartisipasi secara lebih aktif. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif terhadap keterampilan gerak fundamental, aktivitas fisik, serta berbagai luaran pembelajaran pada siswa sekolah dasar (Yan et al., 2023). Selain itu, permainan tradisional memiliki potensi pedagogis dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena aktivitas yang menyenangkan dan berbasis permainan dapat mendukung keterlibatan serta perkembangan karakter peserta didik (Mashuri, 2022). Bukti sistematis juga menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan gerak fundamental, terutama melalui variasi aktivitas dan kombinasi latihan dengan permainan, dapat menghasilkan peningkatan keterampilan gerak pada anak (Koolwijk et al., 2024).

Potensi permainan kecil dalam mendukung motivasi dapat dijelaskan secara lebih analitis melalui *Self-Determination Theory* (SDT). Teori ini menjelaskan bahwa kualitas motivasi berkaitan dengan pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Ryan & Deci, 2020). Permainan kecil berpotensi menyediakan ruang bagi siswa untuk memilih atau merespons situasi gerak, memperoleh pengalaman keberhasilan melalui tantangan yang sesuai, serta berinteraksi dengan teman selama aktivitas berlangsung. Dalam pembelajaran PJOK, pemenuhan kebutuhan dasar psikologis berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial berperan penting dalam membentuk pengalaman motivasional siswa. Dukungan terhadap kebutuhan tersebut, baik melalui perilaku guru maupun interaksi dengan teman sebaya, berkaitan dengan perkembangan

motivasi intrinsik dan persepsi kompetensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Kruse et al., 2024). Bukti sistematis juga menunjukkan bahwa ketiga kebutuhan psikologis tersebut merupakan komponen penting dalam pendekatan berbasis *Self-Determination Theory* untuk memahami proses motivasi dan keterlibatan anak serta remaja dalam aktivitas fisik (Tapia-Serrano et al., 2023). Namun, keberadaan permainan tidak secara otomatis menjamin terpenuhinya ketiga kebutuhan tersebut karena pengalaman siswa dapat dipengaruhi oleh tingkat kesulitan, aturan permainan, dukungan guru, kesempatan berpartisipasi, dan kualitas interaksi sosial selama pembelajaran.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan memiliki potensi untuk meningkatkan motivasi siswa dan berbagai hasil belajar pendidikan jasmani. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa penerapan *game-based learning* dan gamifikasi dalam pendidikan jasmani berkaitan dengan peningkatan motivasi, keterlibatan, serta hasil belajar siswa (Camacho-Sánchez et al., 2023). Penelitian eksperimental terbaru juga menemukan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar melalui pengalaman belajar yang lebih aktif dan menarik (Ezeddine et al., 2025). Selain itu, penerapan *cooperative game-based learning* selama 12 minggu terbukti meningkatkan kompetensi gerak secara signifikan dibandingkan pembelajaran pendidikan jasmani konvensional (Kumar et al., 2025). Temuan lain mengenai permainan tradisional juga menunjukkan peningkatan motivasi belajar pendidikan jasmani sekaligus keterampilan motorik siswa sekolah dasar setelah penerapan intervensi berbasis permainan (Aliriad et al., 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan desain intervensi atau membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga masih terbatas bukti yang secara langsung menguji apakah siswa yang memiliki tingkat aktivitas permainan kecil lebih tinggi juga menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi dalam kelompok siswa yang sama.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang perlu diperjelas antara dua jenis bukti, yaitu bukti mengenai perubahan motivasi setelah intervensi permainan dan bukti mengenai hubungan antarindividu antara aktivitas permainan kecil dengan motivasi belajar. Sebagian penelitian terdahulu berfokus pada perbandingan kondisi sebelum dan sesudah penerapan permainan, sedangkan penelitian yang secara khusus menguji apakah variasi aktivitas permainan kecil antar siswa berkaitan dengan variasi motivasi belajar pada individu yang sama masih terbatas. Padahal, kedua bentuk analisis tersebut menjawab pertanyaan penelitian yang berbeda: uji pretest–posttest menunjukkan apakah terdapat perubahan skor dalam kelompok, sedangkan analisis korelasi menunjukkan apakah siswa dengan skor aktivitas permainan yang relatif lebih tinggi cenderung memiliki skor motivasi yang relatif lebih tinggi. Perbedaan ini penting karena peningkatan rata-rata motivasi pada tingkat kelompok tidak dengan sendirinya menunjukkan adanya hubungan yang kuat antarvariabel pada tingkat individu. Selain itu, motivasi belajar bersifat multifaktor dan dapat dipengaruhi oleh minat siswa, dukungan guru, lingkungan belajar, pengalaman sosial, serta karakteristik strategi pembelajaran. Dalam konteks pendidikan jasmani, persepsi siswa terhadap dukungan otonomi guru terbukti menjadi prediktor positif motivasi intrinsik, menunjukkan bahwa lingkungan dan perilaku guru dapat berperan penting dalam pembentukan motivasi siswa (Arık & Erturan, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa lingkungan belajar dan ketersediaan sumber belajar berkaitan dengan motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Margarito et al., 2022). Oleh karena itu, hubungan antara aktivitas permainan dan motivasi perlu diuji secara empiris, bukan hanya diasumsikan berdasarkan keberhasilan intervensi sebelumnya.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SDN 3 Gumantar dengan menggabungkan dua fokus analisis yang saling melengkapi, yaitu hubungan

aktivitas permainan kecil dengan motivasi belajar PJOK pada tingkat individu dan perubahan skor kedua variabel sebelum dan sesudah pembelajaran. Kebaruan penelitian ini tidak ditempatkan pada penggunaan permainan kecil sebagai strategi pembelajaran, karena permainan telah banyak digunakan dan diteliti dalam konteks pendidikan jasmani, tetapi pada upaya membedakan secara empiris antara bukti korelasional antarindividu dan bukti perubahan skor kelompok dalam satu konteks penelitian yang sama. Pendekatan tersebut memungkinkan penelitian memberikan gambaran yang lebih hati-hati mengenai apakah aktivitas permainan kecil berkaitan dengan motivasi belajar siswa sekaligus apakah terjadi perubahan skor setelah pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis hubungan aktivitas permainan kecil dengan motivasi belajar PJOK pada siswa kelas V SDN 3 Gumantar dan (2) menganalisis perubahan skor aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar sebelum dan sesudah pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan One Group Pretest–Posttest Design untuk menganalisis dua fokus penelitian, yaitu hubungan antara aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar PJOK serta perubahan skor kedua variabel sebelum dan sesudah pembelajaran. Penelitian dilaksanakan di SDN 3 Gumantar, Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat, dengan melibatkan 20 siswa kelas V sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh karena seluruh siswa dalam kelompok kelas V yang menjadi sasaran penelitian dilibatkan dalam rangkaian pengukuran. Aktivitas permainan kecil diposisikan sebagai strategi pembelajaran yang diterapkan selama proses pembelajaran PJOK, sedangkan skor aktivitas permainan kecil yang diperoleh melalui angket digunakan sebagai variabel yang dianalisis secara empiris untuk melihat keterkaitannya dengan motivasi belajar. Dengan demikian, penelitian tidak menganggap bahwa penerapan permainan kecil secara otomatis menghasilkan peningkatan motivasi, tetapi menguji secara terpisah perubahan skor sebelum dan sesudah pembelajaran serta hubungan antara skor aktivitas permainan kecil dan skor motivasi pada siswa yang sama.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua angket, yaitu angket aktivitas permainan kecil dan angket motivasi belajar, yang masing-masing terdiri atas 10 butir pernyataan. Kedua instrumen diberikan pada tahap pretest sebelum pembelajaran berbasis permainan kecil dan kembali diberikan sebagai posttest setelah rangkaian pembelajaran selesai, sehingga perubahan skor dapat dibandingkan pada responden yang sama. Instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya; seluruh butir dinyatakan valid, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,760 untuk angket aktivitas permainan kecil dan 0,742 untuk angket motivasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics, diawali dengan pemeriksaan kualitas instrumen dan uji prasyarat berupa normalitas serta linearitas; hubungan antara aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar dianalisis menggunakan Spearman's rho, sedangkan perubahan skor pretest dan posttest dianalisis menggunakan Paired Samples t-test. Seluruh pengujian inferensial menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan $p < 0,05$ diinterpretasikan sebagai hasil yang signifikan secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disajikan secara sistematis berdasarkan tahapan analisis data yang dilakukan terhadap 20 siswa kelas V SDN 3 Gumantar. Penyajian hasil diawali dengan statistik

deskriptif untuk menggambarkan skor aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar pada tahap pretest dan posttest. Selanjutnya, dilakukan pengujian kualitas instrumen melalui uji validitas dan reliabilitas, kemudian uji prasyarat yang meliputi normalitas dan linearitas. Analisis berikutnya mencakup uji korelasi Spearman's rho untuk mengetahui hubungan antarkedua variabel serta Paired Samples t-test untuk mengetahui perubahan skor sebelum dan sesudah pembelajaran.

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi skor aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar sebelum dan sesudah pembelajaran. Statistik yang disajikan meliputi nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi pada skor pretest dan posttest. Penyajian data tersebut penting untuk menunjukkan kecenderungan skor dan arah perubahan secara deskriptif sebelum dilakukan pengujian inferensial. Namun, nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi untuk masing-masing skor belum tercantum secara lengkap dalam artikel yang dianalisis sehingga angka tersebut perlu diambil dari output *Descriptive Statistics* SPSS sebelum tabel difinalkan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Aktivitas Permainan Kecil dan Motivasi Belajar

Variabel	Pengukuran	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Aktivitas Permainan Kecil	Pretest	20	31	41	35,30	3,06
Aktivitas Permainan Kecil	Posttest	20	31	45	37,30	4,40
Motivasi Belajar	Pretest	20	38	49	46,00	3,26
Motivasi Belajar	Posttest	20	40	50	45,45	2,93

Sumber: Analisis SPSS, 2026.

Tabel 1 menunjukkan komponen statistik yang diperlukan untuk menggambarkan kondisi awal dan kondisi setelah pembelajaran pada kedua variabel. Nilai mean pretest dan posttest nantinya dapat digunakan untuk menunjukkan arah perubahan skor secara deskriptif, sedangkan nilai standar deviasi menunjukkan variasi skor antarsiswa. Nilai minimum dan maksimum memberikan informasi mengenai rentang skor yang diperoleh responden. Dengan demikian, statistik deskriptif menjadi dasar untuk membaca hasil pengujian perubahan pada tahap analisis berikutnya.

Pengujian instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan layak digunakan dalam penelitian. Instrumen aktivitas permainan kecil terdiri atas 10 butir pernyataan, sedangkan instrumen motivasi belajar juga terdiri atas 10 butir pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada kedua instrumen dinyatakan valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,760 untuk instrumen aktivitas permainan kecil dan 0,742 untuk instrumen motivasi belajar, sehingga kedua instrumen menunjukkan konsistensi internal yang memadai.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Hasil Validitas	Cronbach's Alpha	Keterangan
Aktivitas Permainan Kecil	10	Seluruh item valid	0,760	Reliabel
Motivasi Belajar	10	Seluruh item valid	0,742	Reliabel

Sumber: Analisis SPSS, 2026.

Tabel 2 memperlihatkan bahwa seluruh butir pernyataan pada instrumen aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar memenuhi kriteria validitas. Validitas menunjukkan bahwa setiap butir layak digunakan untuk mengukur konstruk yang diteliti, sedangkan reliabilitas menunjukkan konsistensi instrumen secara keseluruhan. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,760 dan 0,742 menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai. Oleh karena itu, kedua instrumen dapat digunakan untuk analisis data penelitian.

Uji prasyarat dilakukan untuk mengetahui karakteristik data sebelum analisis hubungan dan perubahan dilakukan. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,200, sedangkan nilai Shapiro–Wilk masing-masing sebesar 0,606 untuk gain aktivitas permainan kecil dan 0,238 untuk gain motivasi belajar. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data yang diuji tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal. Hasil uji linearitas selanjutnya menunjukkan nilai Sig. *Linearity* sebesar 0,370 dan Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,825.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov–Smirnov Sig.	Shapiro–Wilk Sig.
Gain Aktivitas Permainan Kecil	0,200	0,606
Gain Motivasi Belajar	0,200	0,238

Sumber: Analisis SPSS, 2026.

Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas terhadap gain aktivitas permainan kecil dan gain motivasi belajar. Nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,200 serta nilai Shapiro–Wilk sebesar 0,606 dan 0,238 seluruhnya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data yang dianalisis tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal. Temuan ini memberikan informasi mengenai karakteristik distribusi data sebelum dilakukan analisis lanjutan.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Komponen	F	Sig.
Linearity	0,879	0,370
Deviation from Linearity	0,509	0,825

Sumber: Analisis SPSS, 2026.

Tabel 4 menunjukkan hasil uji linearitas antara aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar. Nilai Sig. *Linearity* sebesar 0,370 merupakan signifikansi pada komponen linearitas, sedangkan nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,825 merupakan signifikansi untuk penyimpangan dari pola linear. Nilai *Deviation from Linearity* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola linear. Dengan demikian, berdasarkan hasil pengujian tersebut, hubungan kedua variabel memenuhi kriteria linearitas.

Setelah pengujian prasyarat dilakukan, analisis hubungan antara aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho. Analisis korelasi menggunakan skor posttest aktivitas permainan kecil dan skor posttest motivasi belajar dari 20 siswa. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,137$ dengan nilai signifikansi $p = 0,564$. Koefisien tersebut menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan yang sangat lemah, sedangkan nilai p yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	Koefisien Korelasi (rho)	Sig. (2-tailed)	N
Aktivitas Permainan Kecil Posttest – Motivasi Belajar Posttest	$-0,137$	0,564	20

Sumber: Analisis SPSS, 2026.

Tabel 5 menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara skor posttest aktivitas permainan kecil dan skor posttest motivasi belajar adalah $-0,137$. Nilai tersebut menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan yang sangat lemah, sehingga perbedaan skor aktivitas permainan kecil antarsiswa tidak menunjukkan kecenderungan yang konsisten terhadap perbedaan skor motivasi belajar. Nilai signifikansi sebesar 0,564 lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil analisis belum memberikan bukti yang cukup untuk menyatakan adanya hubungan antara aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar pada skor posttest.

Selain menguji hubungan antarkedua variabel, penelitian ini menganalisis perubahan skor aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar antara sebelum dan sesudah pembelajaran menggunakan *Paired Samples t-test*. Analisis ini dilakukan karena skor pretest dan posttest berasal dari siswa yang sama sehingga perbandingan dilakukan secara berpasangan. Hasil pengujian menunjukkan nilai $t = -11,021$ untuk aktivitas permainan kecil dan $t = -6,154$ untuk motivasi belajar, dengan $df = 19$ dan $p < .001$ pada kedua variabel. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada aktivitas permainan kecil maupun motivasi belajar.

Tabel 6. Hasil Paired Samples t-test

Variabel	t	df	p
Aktivitas Permainan Kecil	$-11,021$	19	$< .001$
Motivasi Belajar	$-6,154$	19	$< .001$

Sumber: Analisis SPSS, 2026.

Tabel 6 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua variabel penelitian. Pada aktivitas permainan kecil diperoleh nilai t sebesar $-11,021$ dengan $df = 19$ dan $p < .001$, sedangkan pada motivasi belajar diperoleh nilai t sebesar $-6,154$ dengan $df = 19$ dan $p < .001$. Tanda negatif pada nilai t berkaitan dengan arah pengurangan skor yang digunakan dalam perhitungan, sehingga tidak secara langsung menunjukkan bahwa skor mengalami penurunan. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut, terdapat perubahan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pembelajaran pada kedua variabel.

Ringkasan Hasil Penelitian

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar mengalami perubahan yang signifikan antara pengukuran pretest dan posttest. Namun, hasil korelasi pada skor posttest menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar tidak signifikan secara statistik, dengan $\rho = -0,137$ dan $p = 0,564$. Kedua hasil tersebut menjawab aspek penelitian yang berbeda, karena korelasi menguji keterkaitan skor antarsiswa, sedangkan *Paired Samples t-test* menguji perubahan skor pada siswa yang sama dari pretest ke posttest. Oleh karena itu, tidak signifikkannya hubungan korelasional tidak berarti bahwa tidak terjadi perubahan pada skor kedua variabel. Interpretasi mengenai alasan dan faktor yang mungkin menjelaskan kedua temuan tersebut selanjutnya dibahas pada bagian Pembahasan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menjawab tujuan pertama bahwa aktivitas permainan kecil tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar PJOK pada tingkat individu. Hasil uji Spearman's ρ menunjukkan koefisien sebesar $-0,137$ dengan nilai signifikansi $0,564$, sehingga hubungan antara skor aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar pada pengukuran posttest tergolong sangat lemah dan tidak signifikan. Artinya, siswa yang memperoleh skor aktivitas permainan kecil lebih tinggi tidak secara konsisten merupakan siswa yang memiliki skor motivasi belajar lebih tinggi. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa keterlibatan dalam permainan kecil dan motivasi belajar merupakan dua aspek yang dapat berubah selama proses pembelajaran, tetapi perubahan keduanya tidak selalu berlangsung dengan pola yang sama pada setiap siswa. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa perkembangan motivasi dalam pendidikan jasmani dapat berbeda antarindividu dan dipengaruhi oleh perubahan pemenuhan kebutuhan psikologis siswa selama proses pembelajaran (Yun et al., 2025). Selain itu, penelitian mengenai pembelajaran berbasis tantangan menunjukkan bahwa perubahan dalam motivasi dan keterlibatan siswa dapat muncul secara berbeda sebagai respons terhadap karakteristik pengalaman pembelajaran yang diberikan (Simón-Chico et al., 2023). Dengan demikian, tujuan penelitian mengenai hubungan antarkedua variabel memberikan bukti bahwa keberadaan aktivitas permainan kecil saja belum cukup untuk menjelaskan variasi motivasi belajar antarindividu.

Hasil tersebut dapat dipahami melalui Self-Determination Theory (SDT) yang menempatkan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial sebagai kebutuhan psikologis dasar yang memengaruhi kualitas motivasi siswa. Aktivitas permainan kecil secara pedagogis memang dapat menyediakan kesempatan memilih respons gerak, menghadapi tantangan, memperoleh pengalaman keberhasilan, dan berinteraksi dengan teman sebaya, tetapi permainan tidak secara otomatis memenuhi ketiga kebutuhan tersebut. Kajian sistematis mengenai SDT dalam pendidikan jasmani menunjukkan bahwa dukungan terhadap kebutuhan psikologis dasar berkaitan dengan afek positif dan partisipasi, sedangkan pengalaman kompetensi dan keterhubungan yang rendah dapat menghambat motivasi dan keterlibatan siswa. Oleh karena

itu, korelasi yang sangat lemah dapat menunjukkan bahwa pengalaman siswa selama permainan berbeda dalam hal rasa mampu, kesempatan berpartisipasi, interaksi teman sebaya, dan dukungan guru. Dalam konteks PJOK di Indonesia, pengalaman berbasis permainan berkaitan dengan *enjoyment* dan *self-efficacy*, sementara motivasi juga dipengaruhi faktor internal, lingkungan, dan relasi sosial (Wibisono et al., 2025; Rahmat et al., 2026). Dengan demikian, aktivitas permainan kecil berpotensi mendukung motivasi, tetapi kualitas pengalaman psikologis siswa tidak sepenuhnya tercermin dalam skor aktivitas permainan.

Tujuan kedua penelitian adalah menganalisis perubahan skor aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar sebelum dan sesudah pembelajaran. Hasil Paired Samples t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kedua variabel, dengan nilai $t = -11,021$ untuk aktivitas permainan kecil dan $t = -6,154$ untuk motivasi belajar, keduanya pada $df = 19$ dan $p < 0,001$. Pola ini sejalan dengan penelitian Setyawan et al. (2025) yang menemukan bahwa integrasi permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK. Temuan serupa dilaporkan oleh Nurlaila et al. (2025), yang menunjukkan bahwa transformasi permainan tradisional menjadi media pembelajaran dapat meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Temuan tersebut memperkuat interpretasi bahwa pembelajaran yang memasukkan unsur permainan dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif dan menarik bagi siswa. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, perubahan tersebut lebih tepat dipahami sebagai perubahan yang terjadi setelah rangkaian pembelajaran, bukan sebagai bukti kausal bahwa permainan kecil secara tunggal menyebabkan peningkatan motivasi.

Perbedaan antara hasil korelasi dan hasil uji berpasangan merupakan temuan penting dalam penelitian ini. Uji korelasi menjawab pertanyaan apakah siswa yang memiliki tingkat aktivitas permainan lebih tinggi juga cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa lainnya, sedangkan uji berpasangan menjawab apakah skor kelompok berubah dari sebelum ke sesudah pembelajaran. Karena kedua analisis tersebut menjawab pertanyaan statistik yang berbeda, peningkatan rata-rata skor aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar dapat terjadi meskipun hubungan antarsiswa pada pengukuran posttest tetap lemah. Temuan ini sekaligus memperjelas *research gap* yang menjadi dasar penelitian, yaitu bahwa bukti mengenai perubahan skor setelah pembelajaran tidak selalu dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan antarindividu. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dengan memperlihatkan secara bersamaan dua bentuk bukti tersebut pada konteks siswa kelas V SDN 3 Gumantar.

Peningkatan motivasi setelah pembelajaran berbasis permainan juga dapat dijelaskan melalui karakteristik pengalaman belajar yang lebih aktif, interaktif, dan menyenangkan. Penelitian *game-based physical education* terbaru menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi sekaligus keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, antara lain melalui meningkatnya keterlibatan motorik dan berkurangnya waktu menunggu selama pembelajaran. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi belajar PJOK. Hismullutfi et al. (2025) menemukan bahwa penerapan model *Teaching Games for Understanding* meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar dalam pembelajaran lari jarak pendek. Temuan serupa dilaporkan oleh Suwandi et al. (2025), yang menunjukkan bahwa pendekatan permainan yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa PJOK setelah intervensi pembelajaran. Dalam konteks penelitian ini, permainan kecil kemungkinan memberikan variasi terhadap aktivitas PJOK sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar

yang berbeda dari pembelajaran yang monoton, tetapi besarnya respons motivasional tetap dapat dipengaruhi karakteristik dan pengalaman masing-masing siswa. Oleh sebab itu, hasil penelitian lebih tepat dimaknai bahwa permainan kecil dapat menjadi salah satu lingkungan pedagogis yang mendukung pengalaman belajar positif, bukan sebagai satu-satunya penentu motivasi siswa.

Secara keseluruhan, kedua tujuan penelitian telah memberikan gambaran yang saling melengkapi bahwa aktivitas permainan kecil tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar pada tingkat individu, tetapi skor kedua variabel mengalami perubahan signifikan setelah pembelajaran. Temuan ini mendukung penggunaan permainan kecil sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK, dengan catatan bahwa guru perlu mengelolanya agar memberikan kesempatan berpartisipasi yang merata, tantangan yang sesuai kemampuan, serta pengalaman belajar yang menyenangkan dan mendukung motivasi siswa (Amirudin et al., 2025; Ikhsan & Ridwan, 2026). Prinsip tersebut konsisten dengan SDT yang menekankan bahwa motivasi tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan siswa, tetapi juga oleh sejauh mana lingkungan belajar mendukung otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini bukan untuk membuktikan bahwa permainan kecil secara langsung meningkatkan motivasi, melainkan menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran yang menggunakan permainan diikuti oleh perubahan skor yang positif, sementara hubungan individual antara aktivitas permainan dan motivasi tetap lemah. Interpretasi tersebut juga lebih sesuai dengan keterbatasan penelitian berupa jumlah sampel 20 siswa dan tidak adanya kelompok pembanding, sehingga penelitian selanjutnya perlu menggunakan sampel yang lebih besar, desain kontrol, observasi aktivitas secara langsung, serta pengukuran kebutuhan psikologis dasar untuk menjelaskan mekanisme perubahan motivasi secara lebih kuat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar PJOK perlu dipahami sebagai dua aspek pembelajaran yang saling berkaitan dalam konteks pengalaman belajar siswa, tetapi tidak selalu memiliki hubungan yang kuat pada tingkat individu. Hasil penelitian menjawab tujuan pertama dengan menunjukkan bahwa tingkat aktivitas siswa dalam permainan kecil tidak secara konsisten menentukan tinggi rendahnya motivasi belajar mereka. Pada saat yang sama, hasil penelitian menjawab tujuan kedua dengan menunjukkan adanya perubahan positif pada aktivitas permainan kecil dan motivasi belajar setelah siswa mengikuti pembelajaran yang menerapkan aktivitas permainan kecil. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa permainan kecil memiliki potensi sebagai strategi pembelajaran yang dapat menciptakan pengalaman PJOK yang lebih aktif, menarik, dan partisipatif, tetapi peningkatan motivasi tidak dapat dipahami hanya dari keberadaan permainan. Oleh karena itu, permainan kecil lebih tepat ditempatkan sebagai bagian dari strategi pembelajaran PJOK yang perlu dipadukan dengan dukungan terhadap rasa kompeten, kesempatan berpartisipasi, interaksi sosial yang positif, dan pengalaman belajar yang bermakna.

Implikasi penelitian ini bagi guru PJOK adalah pentingnya merancang permainan kecil secara terarah agar setiap siswa memperoleh kesempatan terlibat, tantangan yang sesuai kemampuan, umpan balik yang membangun, serta pengalaman keberhasilan selama pembelajaran. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan untuk mendukung penggunaan pendekatan pembelajaran yang variatif dan partisipatif sebagai bagian dari pengembangan kualitas pembelajaran PJOK. Bagi penelitian selanjutnya, temuan ini membuka

peluang untuk mengembangkan penelitian dengan sampel yang lebih besar, kelompok kontrol atau pembanding, observasi aktivitas secara langsung, serta pengukuran faktor psikologis seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Pengembangan tersebut diperlukan untuk mengetahui mekanisme yang menjelaskan mengapa permainan kecil dapat diikuti oleh perubahan motivasi, sementara hubungan antara tingkat aktivitas permainan dan motivasi pada tingkat individu belum menunjukkan pola yang kuat. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik, tetapi juga pada terciptanya pengalaman belajar yang menyenangkan, inklusif, bermakna, dan mendukung motivasi siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A. A., Wibowo, S., & Muhammad, H. N. (2025). Peningkatan kompetensi gerak dan motivasi belajar siswa sekolah menengah melalui permainan futsal format kecil (*small-sided games*). *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(3), 667–677.
<https://www.stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JURDIP/article/view/4370>
- Arik, A., & Erturan, A. G. (2023). Autonomy support and motivation in physical education: A comparison of teacher and student perspectives. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(3), 649–657. <https://doi.org/10.52380/ijcer.2023.10.3.470>
- Camacho-Sánchez, R., Manzano-León, A., Rodríguez-Ferrer, J. M., Serna, J., & Lavega-Burgués, P. (2023). Game-based learning and gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, 13(2), 183.
<https://doi.org/10.3390/educsci13020183>
- Ezeddine, G., Souissi, N., Abaidia, R., Masmoudi, L., Trabelsi, K., Ammar, A., Jahrami, H., Husain, W., Tannoubi, A., Kurnaz, M., Altınkök, M., & Mrayah, M. (2025). Game-based physical education: A pathway to increased student motivation and greater learning outcomes. *Frontiers in Education*, 10, 1531651.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1531651>
- Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2021). Pedagogical principles that support the prioritisation of meaningful experiences in physical education: Conceptual and practical considerations. *European Physical Education Review*, 27(2), 455–466.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1884672>
- Gunawan, G., Hambali, S., Sobarna, A., & Shafie, M. S. (2026). Traditional games as warm-up activities in elementary physical education: A qualitative study of teachers' perspectives. *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 169–182.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpd/article/view/52005>
- Hismullutfi, M., Muhsan, M., & Salabi, M. (2025). Efektivitas model *Teaching Games for Understanding* dalam meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek siswa sekolah dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 50–58. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.15350>
- Howley, D., Dyson, B., & Baek, S. (2025). All the better for it: Exploring one teacher-researcher's evolving efforts to promote meaningful physical education. *European Physical Education Review*, 31(1), 70–86.
<https://doi.org/10.1177/1356336X241247757>
- Ikhsan, M. M. N., & Ridwan, M. (2026). Penerapan metode *small-sided games* terhadap peningkatan motivasi bermain sepak bola dalam PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 13(3).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/article/view/75143>

- Koolwijk, P., Hoeboer, J., Mombarg, R., Savelsbergh, G. J. P., & de Vries, S. (2024). Fundamental movement skill interventions in young children: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(7), 1661–1683. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2210597>
- Kruse, F., Büchel, S., & Brühwiler, C. (2024). Longitudinal effects of basic psychological need support on the development of intrinsic motivation and perceived competence in physical education: A multilevel study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1393966. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1393966>
- Kumar, S., Bhardwaj, B., Choudhary, S., Choudhary, P. K., Addi, E. A., Sahu, K. K., Rajpoot, Y. S., Singh, D., & Pratap, B. (2025). The effectiveness of collaborative game-based learning on movement skills in physical education: A quasi-experimental study. *Physical Education of Students*, 29(4), 258–267. <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0402>
- Margario, B. M. C., Solidarios, J. T., & Bual, J. M. (2022). Learning environment, motivation, and challenges of junior high students under physical education modular instruction. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 31(4), 47–59. <https://doi.org/10.9734/ajess/2022/v31i430757>
- Mashuri, H. (2022). Traditional games to reinforce the character of students in terms of educational qualifications: A meta-analysis. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(4), 15–26. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i4.14942
- Nurlaila, N., Siantoro, G., Hidayat, T., & Shodiq, M. N. (2025). Transformation of traditional games as an innovative method to enhance student learning motivation. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 15(1). <https://doi.org/10.35194/jm.v15i1.5379>
- Rahmat, W., Kosasih, A. H., Sonjaya, A. R., & Permadi, A. A. (2026). Analisis motivasi belajar di lingkungan pesantren pada mata pelajaran PJOK. *JSH: Journal of Sport and Health*. <https://doi.org/10.26486/elgpey07>
- Setyawan, I., Muhammad, H. N., Hidayat, T., & Ridwan, M. (2025). Dampak integrasi permainan tradisional pada motivasi belajar siswa PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 12(1), 80–91. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v12i1.3259>
- Simón-Chico, L., González-Peño, A., Hernández-Cuadrado, E., & Franco, E. (2023). The impact of a challenge-based learning experience in physical education on students' motivation and engagement. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(4), 684–700. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13040052>
- Suwandi, M., Ridwan, M., & Muhammad, H. N. (2025). Pengaruh pendekatan permainan yang menyenangkan terhadap motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. <https://doi.org/10.26858/87024a58>
- Tapia-Serrano, M. Á., López-Gajardo, M. A., Sánchez-Miguel, P. A., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Pulido, J. J., & Leo, F. M. (2023). Effects of out-of-school physical activity interventions based on self-determination theory in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(10), 1929–1947. <https://doi.org/10.1111/sms.14436>
- Wibisono, I. G. A. B., Ridwan, M., & Muhammad, H. N. (2025). Pengaruh *Team Games Tournament* (TGT) terhadap *enjoyment* dan *self-efficacy*. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(3). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/4366>



- Yan, J., Jones, B., Smith, J. J., Morgan, P., & Eather, N. (2023). A systematic review investigating the effects of implementing game-based approaches in school-based physical education among primary school children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(3), 573–586. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0279>
- Yun, S., Jaakkola, T., Huhtiniemi, M., Gråstén, A., Park, J., & Yli-Piipari, S. (2025). Psychological needs satisfaction in physical education predicts a positive development of motivation in early adolescence: A latent growth modeling study. *European Physical Education Review*, 31(2), 299–316. <https://doi.org/10.1177/1356336X241269612>