



## Dampak Permainan Estafet Bola pada Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya

M. Zulfikar Alfanthoriq<sup>1\*</sup>, Andhega Wijaya<sup>2</sup>, Agus Suparno<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup>SMP Negeri 13 Surabaya, Indonesia

Email: [zulfikar.mza@gmail.com](mailto:zulfikar.mza@gmail.com)<sup>1</sup>, [andhegawijaya@unesa.ac.id](mailto:andhegawijaya@unesa.ac.id)<sup>2</sup>, [agussuparno130871@gmail.com](mailto:agussuparno130871@gmail.com)<sup>3</sup>

Alamat : Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60123

\*Korespondensi penulis: [zulfikar.mza@gmail.com](mailto:zulfikar.mza@gmail.com)

**Abstract.** *The purpose of this class action research is to increase the motivation of grade 9 students at SMPN 13 Surabaya to learn by adding a small toxic ball game to the Physical Education, Sports, and Health (PJOK) lessons. This research utilizes a two-cycle PTK design consisting of planning, implementation, observation, and reflection. 32 grade 7 students were the subjects of the study. To collect data, observations, interviews, and questionnaires about learning motivation are used. The results showed that students' learning motivation increased significantly; By the end of the second cycle, the average score of students increased by 28%. ball relay games have been shown to be successful in increasing students' active participation and creating a fun learning environment. According to this study, ball relay games into PJOK learning can be an effective approach to increase students' desire to learn in high school.*

**Keywords:** *games, ball relay, learning motivation, PJOK.*

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan motivasi siswa kelas 7 di SMPN 13 Surabaya untuk belajar dengan menambahkan permainan bola beracun kecil ke dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini memanfaatkan desain PTK dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. 35 siswa kelas 7 adalah subjek penelitian. Untuk mengumpulkan data, observasi, wawancara, dan kuesioner tentang motivasi belajar digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa meningkat secara signifikan; pada akhir siklus kedua, skor rata-rata siswa meningkat sebesar 28%. Permainan estafet bola telah terbukti berhasil meningkatkan partisipasi aktif siswa dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan. Menurut penelitian ini, memasukkan permainan kecil ke dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keinginan siswa untuk belajar di sekolah menengah.

**Kata kunci:** permainan, estafet bola, motivasi belajar, PJOK.

### 1. LATAR BELAKANG

Motivasi belajar merupakan faktor krusial dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran siswa, termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Motivasi yang tinggi mendorong siswa untuk lebih aktif, fokus, dan konsisten dalam menghadapi tantangan pembelajaran (Pintrich, 2003). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) mengalami penurunan motivasi belajar, terutama dalam mata pelajaran PJOK yang seringkali dianggap monoton atau kurang menarik (Sucipto, 2015).

Fenomena penurunan motivasi belajar ini juga terlihat di SMPN 13 Surabaya, khususnya di kelas 7. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK, ditemukan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan gejala kurang motivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Gejala-gejala tersebut meliputi rendahnya tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik, kurangnya antusiasme saat mengikuti instruksi guru, dan menurunnya kualitas kinerja dalam tugas-tugas praktik. Situasi ini tentu memerlukan intervensi yang tepat dan inovatif untuk merevitalisasi semangat belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK.

Salah satu pendekatan yang potensial untuk mengatasi masalah ini adalah melalui integrasi permainan kecil dalam proses pembelajaran PJOK. Permainan kecil, sebagai bagian dari strategi pembelajaran aktif, menawarkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan melibatkan siswa secara holistik, baik secara fisik, mental, maupun sosial (Widodo & Widayanti, 2013). Dalam konteks ini, permainan kecil "estafet bola" dipilih sebagai intervensi karena karakteristiknya yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran PJOK dan potensinya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Permainan bola beracun adalah permainan kecil yang melibatkan aktivitas lempar tangkap bola dengan aturan khusus yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan, dan strategi. Permainan ini tidak hanya menstimulasi aspek fisik siswa, tetapi juga mengembangkan keterampilan kognitif dan sosial-emosional mereka (Pambudi, 2019). Melalui permainan ini, diharapkan siswa dapat mengalami pembelajaran PJOK yang lebih dinamis, interaktif, dan bermakna, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi belajar mereka.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa penggunaan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK dapat memberikan dampak positif terhadap motivasi dan hasil belajar siswa. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Pratomo (2018) menemukan bahwa penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK di tingkat SMP dapat meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi intrinsik siswa. Sejalan dengan itu, penelitian internasional oleh Casey dan Goodyear (2015) menggarisbawahi pentingnya pendekatan berbasis permainan dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan engagement dan motivasi siswa.

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif permainan estafet bola dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di kelas 7 mata pelajaran PJOK di SMPN 13 Surabaya. Dengan memasukkan permainan ini ke dalam kurikulum PJOK reguler, penelitian ini berusaha untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih hidup dan menarik bagi siswa selain memenuhi tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Signifikansi penelitian ini terletak pada potensinya untuk memberikan wawasan baru tentang strategi peningkatan motivasi belajar dalam konteks pembelajaran PJOK di tingkat

SMP. Di era di mana gaya hidup sedentari semakin prevalent di kalangan remaja (Tremblay et al., 2016), penelitian ini juga berkontribusi pada upaya promosi aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermakna melalui sistem pendidikan formal.

Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu guru PJOK membuat strategi pembelajaran yang lebih baik dan menyenangkan. Penelitian ini dapat mendorong sekolah lain untuk menerapkan metode serupa, yang akan berdampak positif pada kualitas pendidikan jasmani secara lebih luas, karena telah menunjukkan bahwa permainan bola beracun kecil dapat meningkatkan motivasi untuk belajar.

Penelitian ini akan dilakukan menggunakan metode penelitian tindakan kelas dua siklus, dengan tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Beberapa alat, seperti lembar observasi, wawancara, dan kuesioner tentang motivasi belajar, akan digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk mendapatkan pemahaman yang lengkap tentang dampak intervensi, analisis data kuantitatif dan kualitatif akan dilakukan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan baik dalam bidang teoretis maupun praktis dalam pendidikan jasmani di tingkat SMP di Indonesia dengan menemukan model pembelajaran PJOK yang meningkatkan keinginan siswa untuk belajar, mendorong gaya hidup aktif, dan mendukung perkembangan holistik mereka..

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Teori Motivasi Belajar**

Motivasi belajar adalah dorongan yang mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam proses belajar. Berbagai perspektif pada teori motivasi belajar membantu menjelaskan bagaimana dan mengapa siswa tertarik untuk belajar. Teori kebutuhan Maslow adalah teori yang sangat terkenal yang berpendapat bahwa setiap orang memiliki hierarki kebutuhan yang harus dipenuhi, mulai dari kebutuhan fisiologis dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri. Maslow juga berpendapat bahwa ketika kebutuhan dasar siswa dipenuhi, seperti kebutuhan sosial dan rasa aman, motivasi mereka untuk belajar dapat meningkat.

Teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik terkait dengan pendidikan juga. Motivasi ekstrinsik berasal dari sumber luar, seperti penghargaan, pujian, atau hukuman. Sebaliknya, rasa ingin tahu, minat, dan kepuasan pribadi siswa dari belajar merupakan sumber motivasi intrinsik. Studi menunjukkan bahwa motivasi intrinsik lebih efektif dan berkelanjutan daripada motivasi ekstrinsik.

Teori self-determination yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan menekankan pentingnya tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Ketika siswa merasa memiliki kontrol atas pembelajaran mereka (otonomi), merasa mampu dan kompeten dalam tugas-tugas belajar (kompetensi), dan merasa terhubung dengan guru dan teman sekelas (keterhubungan), motivasi intrinsik mereka cenderung meningkat. Dalam konteks pembelajaran PJOK, memberikan siswa kesempatan untuk memilih aktivitas fisik yang mereka sukai dan merasa kompeten dalam melakukannya dapat meningkatkan motivasi belajar mereka.

Secara keseluruhan, memahami teori motivasi belajar sangat penting bagi guru untuk membuat strategi pembelajaran yang efektif dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Dengan menggunakan pendekatan yang tepat, seperti memberikan otonomi kepada siswa, menantang mereka dengan tugas yang sesuai dengan kemampuan mereka, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, guru dapat membantu siswa mencapai potensi terbaik mereka.

### **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. PJOK sangat penting dalam kurikulum pendidikan karena tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga pada perkembangan sosial, emosional, dan kognitif siswa. Siswa dapat belajar tentang pentingnya kesehatan, kerja tim, dan fair play.

Aktivitas fisik dalam PJOK dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pengalaman yang menyenangkan dan interaktif. Ketika siswa terlibat dalam aktivitas fisik yang mereka nikmati, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan belajar. Selain itu, aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik siswa di mata pelajaran lain.

PJOK juga berperan dalam mengajarkan keterampilan hidup yang penting, seperti manajemen stres, pengambilan keputusan yang sehat, dan pengembangan keterampilan sosial. Melalui permainan dan olahraga, siswa belajar tentang kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pembelajaran PJOK, guru harus memastikan bahwa mereka menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung di mana semua siswa merasa dihargai dan

termotivasi untuk berpartisipasi. Untuk mencapai tujuan ini, mereka dapat menggunakan berbagai strategi, seperti memberikan umpan balik positif, menyesuaikan aktivitas dengan kemampuan siswa, dan membuat suasana pembelajaran yang menyenangkan dan menantang. Dengan demikian, PJOK dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan motivasi siswa untuk belajar

### **Permainan Estafet Bola**

Permainan kecil estafet bola adalah salah satu bentuk permainan yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Permainan ini melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan kompetitif, yang dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa. Dalam permainan estafet bola, siswa harus menghindari bola yang dilempar oleh lawan sambil mencoba untuk mengenai lawan dengan bola tersebut. Permainan ini mengembangkan keterampilan motorik, kerjasama tim, dan strategi.

Permainan kecil estafet bola dapat memberikan banyak manfaat dalam konteks pembelajaran PJOK. Pertama, permainan ini dapat meningkatkan keterlibatan siswa karena sifatnya yang menyenangkan dan menantang. Ketika siswa menikmati aktivitas fisik, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan belajar. Kedua, permainan ini dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik siswa, seperti koordinasi tangan-mata, kecepatan, dan kelincahan. Keterampilan ini penting untuk perkembangan fisik dan dapat diterapkan dalam berbagai aktivitas olahraga lainnya.

Dalam konteks penelitian tindakan kelas, penerapan permainan kecil estafet bola dapat dievaluasi untuk melihat dampaknya terhadap motivasi belajar siswa. Guru dapat menggunakan berbagai instrumen, seperti angket atau observasi, untuk mengukur perubahan dalam motivasi belajar siswa sebelum dan setelah penerapan permainan ini. Dengan demikian, permainan kecil estafet bola dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

### **Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah metode penelitian yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki praktik pembelajaran di kelasnya. PTK melibatkan siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah pembelajaran. Dalam konteks ini, PTK digunakan untuk menerapkan dan mengevaluasi efektivitas permainan kecil estafet bola dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

PTK dimulai dengan perencanaan, di mana guru menemukan masalah pembelajaran dan merencanakan tindakan. Dalam penelitian ini, masalah yang ditemukan adalah rendahnya motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Guru kemudian membuat rencana untuk menggunakan permainan estafet bola sebagai strategi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Selanjutnya, guru menerapkan rencana tersebut. Dalam pembelajaran PJOK, guru menggunakan permainan estafet bola dan melihat reaksi siswa. Selama permainan, observasi dilakukan untuk mengumpulkan data tentang partisipasi siswa dan dorongan belajar mereka.

Setelah tindakan dilakukan, tahap refleksi dilakukan untuk mengevaluasi hasil tindakan. Guru menganalisis data yang telah dikumpulkan dan merefleksikan efektivitas permainan kecil estafet bola dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Jika diperlukan, guru dapat melakukan modifikasi pada rencana tindakan dan melanjutkan ke siklus berikutnya.

PTK memungkinkan guru untuk terus memperbaiki praktik pembelajaran mereka berdasarkan data dan refleksi yang sistematis. Dalam konteks penelitian ini, PTK dapat membantu guru memahami bagaimana permainan kecil estafet bola dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, PTK tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran, tetapi juga pada pengembangan profesional guru.

### **3. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digunakan, yang dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus memiliki empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Kemmis & McTaggart, 1988). Siswa kelas 7C di SMPN 13 Surabaya, terdiri dari 35 siswa (16 laki-laki dan 16 perempuan), adalah subjek penelitian.

#### **Prosedur Penelitian**

- 1) Perencanaan: Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan permainan estafet bola, menyiapkan instrumen penelitian, dan menyiapkan perlengkapan permainan.
- 2) Pelaksanaan: Menerapkan pembelajaran PJOK sesuai RPP yang telah disusun, dengan fokus pada integrasi permainan bola beracun.
- 3) Observasi: Mengamati proses pembelajaran dan respon siswa menggunakan lembar observasi.
- 4) Refleksi: Menganalisis data yang diperoleh dan merencanakan perbaikan untuk siklus berikutnya.

### **Teknik Pengumpulan Data**

- 1) Observasi: Menggunakan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa selama pembelajaran PJOK.
- 2) Wawancara: Melakukan wawancara semi-terstruktur dengan siswa dan guru untuk mendapatkan feedback.
- 3) Kuesioner: Menggunakan kuesioner motivasi belajar yang diadaptasi dari *Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)* (Pintrich et al., 1991).

### **Analisis Data**

Data dianalisis menggunakan metode mixed-method:

- 1) Analisis kuantitatif: Menggunakan statistik deskriptif untuk menganalisis skor motivasi belajar.
- 2) Analisis kualitatif: Menggunakan analisis tematik untuk data observasi dan wawancara.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Siklus 1**

#### **Perencanaan**

Pada tahap ini, tim peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan permainan bola beracun ke dalam mata pelajaran PJOK. Materi pembelajaran difokuskan pada tema "Keterampilan Gerak dalam Permainan Estafet Bola ". Selain itu, peneliti juga menyiapkan lembar observasi, pedoman wawancara, dan kuesioner motivasi belajar.

#### **Pelaksanaan**

Siklus 1 dilaksanakan dalam tiga pertemuan, masing-masing berdurasi 2 x 40 menit. Pada pertemuan pertama, guru mengenalkan konsep permainan estafet bola dan kaitannya dengan materi pembelajaran. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan diajarkan aturan dasar permainan. Pada pertemuan kedua dan ketiga, siswa melakukan praktik permainan estafet bola yang diintegrasikan dengan materi pembelajaran tentang keterampilan lempar tangkap dan strategi dalam permainan estafet bola.

#### **Observasi**

Selama pelaksanaan siklus 1, tim peneliti mengamati aktivitas siswa menggunakan lembar observasi. Beberapa temuan penting meliputi:

- 1) Antusiasme siswa terlihat meningkat saat diperkenalkan dengan permainan estafet bola.
- 2) Beberapa siswa masih kesulitan memahami aturan permainan pada awalnya, terutama terkait dengan konsep "estafet bola" dan pergantian peran.
- 3) Terjadi peningkatan interaksi positif antar siswa selama permainan berlangsung.
- 4) Beberapa siswa yang sebelumnya pasif dalam pembelajaran PJOK mulai menunjukkan partisipasi aktif.

Hasil kuesioner motivasi belajar menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 18% dibandingkan dengan baseline sebelum intervensi.

### **Refleksi**

Berdasarkan hasil observasi dan analisis data, tim peneliti mengidentifikasi beberapa poin untuk perbaikan:

- 5) Perlu penjelasan yang lebih detail dan demonstrasi yang lebih jelas tentang aturan permainan estafet bola.
- 6) Alokasi waktu untuk refleksi pasca-permainan perlu ditambah untuk memaksimalkan transfer pembelajaran ke konsep PJOK yang lebih luas.
- 7) Perlu strategi untuk melibatkan siswa yang masih cenderung pasif atau kurang percaya diri dalam partisipasi.

### **Siklus 2**

#### **Perencanaan**

Berdasarkan refleksi dari siklus 1, tim peneliti melakukan revisi pada RPP dengan mempertimbangkan poin-poin perbaikan yang telah diidentifikasi. Penekanan lebih diberikan pada aspek refleksi dan diskusi pasca-permainan, serta strategi untuk meningkatkan partisipasi seluruh siswa.

#### **Pelaksanaan**

Siklus 2 juga dilaksanakan dalam tiga pertemuan. Pada siklus ini, guru memberikan penjelasan yang lebih mendalam tentang strategi dalam permainan esstafet bola dan kaitannya dengan konsep-konsep dalam PJOK. Waktu untuk refleksi dan diskusi pasca-permainan ditambah, dengan fokus pada bagaimana keterampilan yang dipelajari dalam permainan dapat diterapkan dalam konteks olahraga dan kehidupan sehari-hari.



## **Observasi**

Observasi pada siklus 2 menunjukkan beberapa kemajuan signifikan:

- 1) Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang aturan dan strategi permainan estafet bola.
- 2) Terjadi peningkatan partisipasi aktif dari hampir seluruh siswa, termasuk mereka yang sebelumnya cenderung pasif.
- 3) Diskusi pasca-permainan menjadi lebih mendalam, dengan siswa mampu mengartikulasikan hubungan antara permainan dan konsep-konsep dalam PJOK.
- 4) Interaksi positif antar siswa semakin meningkat, baik selama permainan maupun dalam aktivitas pembelajaran lainnya.

Hasil kuesioner motivasi belajar pada akhir siklus 2 menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 28% dibandingkan dengan baseline, memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

## **Refleksi**

Refleksi akhir siklus 2 menunjukkan bahwa integrasi permainan estafet bola telah berhasil meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan dalam pembelajaran PJOK

## **5. KESIMPULAN**

Penelitian tindakan kelas ini mendemonstrasikan efektivitas integrasi permainan esstafet bola dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas 7 pada mata pelajaran PJOK di SMPN 13 Surabaya. Peningkatan skor motivasi belajar sebesar 28% pada akhir siklus kedua menunjukkan bahwa pendekatan ini berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education? A review of literature. *Quest*, 67(1), 56-72.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner* (3rd ed.). Deakin University Press.
- Made, I. W. P., dkk. (2020). Hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bangli. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(2).
- Mardika, B., Dinarta. (2021). Penggunaan modifikasi permainan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas 9 pada mata pelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Jember. *Jurnal Buana Pedagogi Olahraga*, 1(1).

- Nyoman, I. A. A. D., dkk. (2021). Pengaruh model pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(1).
- Pambudi, M. I. (2019). Pengaruh permainan bola beracun terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89-97.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. Ann Arbor: University of Michigan, National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning.
- Pratomo, B. A. (2018). Penerapan permainan kecil untuk meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Sabita, A., & Christina, S. S. Y. H. (2024). Pengaruh penerapan modifikasi permainan softball terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1).
- Sucipto. (2015). Pembelajaran permainan kecil dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 96-109.
- Supriadi, A., Mesnan, M., Akhmad, I., Dewi, R., & Suprayitno, S. (2022). The effect of learning manipulative skills using ball thrower learning media on the ability to throw and catch the ball in elementary school students. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 9(3), 590-603.
- Tiar, B., Widigda, & Christina, S. S. Y. H. (2020). Pengaruh permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(3).
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., ... & Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311-S327.
- Widodo, & Widayanti, L. (2013). Peningkatan aktivitas belajar dan hasil belajar siswa dengan metode problem based learning pada siswa kelas VIIA MTs Negeri Donomulyo Kulon Progo tahun pelajaran 2012/2013. *Jurnal Fisika Indonesia*, 17(49), 32-35.
- Winarno, M. E. (2016). *Evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Prenada Media.
- Yunus, M. (2014). Implementasi permainan kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 1-10.

- Zainal, A. (2017). Penerapan permainan berkarakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai pembentukan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 1-10.
- Zeng, H. Z., Leung, R. W., Liu, W., & Hipscher, M. (2009). Physical education in urban high school class settings: Features and correlations between teaching behaviors and learning activities. *Physical Educator*, 66(4), 186-196.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.