Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science
Volume 14 Issue 3, September 2026, pp: 539-552
E-ISSN: 2597-677X; P-ISSN: 2337-7674
DOI: http://dx.doi.org/10.32682/bravos.v14i3/170

Efektivitas permainan kecil dalam meningkatkan percaya diri dan minat siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani

Laila Fitria[*1ABCO], Novita Nur Synthiawati[2BCN], Basuki[3DFG], Rahayu Prasetiyo[4DEF]
[1]*Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI, Jombang, Indonesia*
[2]*Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI, Jombang, Indonesia*
[3]*Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI, Jombang, Indonesia*
[4]*Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI, Jombang, Indonesia*
**Corresponding author: laylafitria2602@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi permainan kecil dalam meningkatkan kepercayaan diri dan minat belajar siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Manba'ul Huda. Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest dengan sampel sebanyak 42 siswa yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner tertutup, yang terdiri dari 14 butir untuk kepercayaan diri (α=0,684) dan 24 butir untuk minat belajar, yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada minat belajar ($p < 0,001$), namun tidak demikian halnya dengan kepercayaan diri ($p = 0,586$). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun permainan kecil efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa, pendekatan ini belum cukup untuk memperkuat aspek psikologis seperti kepercayaan diri. Implikasinya, guru dapat mengadopsi permainan kecil sebagai strategi pedagogis untuk memupuk minat belajar, sementara pembangunan kepercayaan diri memerlukan pendekatan yang lebih holistik, seperti integrasi pelatihan mental dan penciptaan lingkungan psikologis yang mendukung. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menerapkan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi, serta mengeksplorasi faktor-faktor determinan lain yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Kata kunci: permainan kecil, percaya diri, minat siswa, pembelajaran PJOK.

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of small-sided games interventions in improving students' self-confidence and learning interest in Physical Education, Sports, and Health (PESH) at SMK Manba'ul Huda. The study employed a one-group pretest-posttest design, involving 42 students selected through simple random sampling. Data were collected using closed-ended questionnaires consisting of 14 items measuring self-confidence ($\alpha = 0.684$) and 24 items measuring learning interest, both of which met the validity and reliability criteria. Data analysis using the Wilcoxon Signed-Rank Test revealed a statistically significant improvement in learning interest ($p < 0.001$), whereas no significant improvement was found in self-confidence ($p = 0.586$). These findings indicate that although small-sided games are effective in enhancing student engagement, this approach alone may not be sufficient to strengthen psychological aspects such as self-confidence. The findings suggest that teachers can adopt small-sided games as a pedagogical strategy to foster students' learning interest, while the development of self-confidence requires a more holistic approach, including the integration of mental training and the creation of a supportive psychological learning environment. Future research is recommended to employ experimental designs with control groups, extend the intervention duration, and explore other determinants influencing students' self-confidence.

Keywords: *small games, self-confidence, student interest, PJOK learning.*

Copyright © 2026 Author(s)

Received: 15 08 2026 Revised: 07 09 2026 Accepted: 29 09 2026

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan pokok bagi siswa guna membekali diri menghadapi berbagai rintangan di masa mendatang. Pendidikan adalah Suatu inisiatif terencana yang dirancang untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang optimal guna memfasilitasi siswa dalam mengaktualisasikan potensi dirinya secara mandiri dan proaktif. Hal ini mencakup penguatan aspek spiritual, religius, moral, penguasaan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta pembinaan keterampilan yang berguna bagi kehidupan pribadi, masyarakat, bangsa, dan negara (Zakki et al., 2022). Pendidikan memiliki peran krusial dalam kehidupan manusia karena mampu mendorong pertumbuhan secara menyeluruh, mencakup aspek intelektual, keterampilan, dan sikap. Melalui proses pendidikan, diupayakan terciptanya lingkungan yang kondusif bagi siswa agar mereka dapat mengoptimalkan seluruh potensi yang dimiliki (Krisno et al., 2021). Pendidikan memiliki peran fundamental dalam perkembangan manusia karena berfungsi sebagai media holistik untuk pengembangan individu yang mencakup tiga ranah utama: afektif (sikap dan nilai), kognitif (pengetahuan dan pemahaman), serta psikomotor (keterampilan praktis). Melalui proses pendidikan yang terstruktur, siswa memperoleh kesempatan untuk secara progresif mengoptimalkan berbagai kompetensi mereka, termasuk yang diperoleh melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang terintegrasi dalam kurikulum.

Pendidikan jasmani merupakan sebuah pendekatan pembelajaran sistematis yang mengintegrasikan aktivitas fisik terstruktur dengan tujuan mengembangkan siswa secara komprehensif. Proses pembelajaran ini dirancang untuk meningkatkan kompetensi motorik, kapasitas kognitif, pembentukan karakter, keterampilan sosial, serta internalisasi nilai-nilai etika dan moral (Saitya, 2022). Darminto (2017) mengatakan Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan secara konseptual berfungsi sebagai wahana pengembangan yang mencakup dimensi fisik, mental, keterampilan gerak, kapasitas intelektual, sekaligus pembentukan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Sebagai elemen fundamental dalam kerangka pendidikan nasional, pendidikan jasmani dirancang untuk mengoptimalkan perkembangan peserta didik secara menyeluruh melalui berbagai bentuk kegiatan fisik yang terstruktur. Namun, data lapangan di SMK Manba'ul Huda mengindikasikan adanya tantangan berupa perilaku pasif dan kurangnya antusiasme siswa selama pembelajaran PJOK. Observasi awal dan hasil *pretest* menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa memiliki tingkat partisipasi dan minat yang rendah, sementara kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik berada pada

kategori sedang-rendah. Hal ini menjadi dasar urgensi untuk menciptakan metode pembelajaran yang lebih menarik dan efektif.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa masalah yang muncul selama proses pembelajaran, khususnya terkait menurunnya partisipasi siswa. Hal ini dapat diamati dari respons siswa terhadap pembelajaran; ketika mereka memiliki minat, mereka cenderung menunjukkan sikap yang antusias, gembira, serta mampu mengikuti pembelajaran dengan penuh percaya diri. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah penggunaan permainan kecil, yang dianggap mampu meningkatkan partisipasi siswa melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Pendidikan jasmani mengintegrasikan berbagai bentuk permainan tradisional, di mana permainan kecil khususnya memiliki karakteristik berupa: a) aturan main yang disepakati bersama, b) interaksi sosial antar pemain, dan c) kerja sama kelompok. Aktivitas permainan tradisional ini merupakan manifestasi budaya yang telah mengalami proses akulturasi lintas generasi, sekaligus menjadi medium transmisi nilai-nilai filosofis yang bersumber dari kearifan lokal masyarakat (Sulistiadinata et al., 2022). Beberapa contoh permainan tradisional yang efektif dalam mengembangkan kepercayaan diri dan minat siswa meliputi: Jalan Naga, Menjala Ikan, Elang dan Anak Ayam, Tidak Boleh Tiga, Kasti, Boi-Boian, serta Bentengan (Blegur, 2017). Penelitian ini berfokus pada pengaruh permainan kecil terhadap dua aspek penting, yaitu percaya diri dan minat siswa.

Percaya diri merupakan faktor kunci dalam mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi, percaya diri adalah salah satu unsur kepribadian yang termasuk dalam fondasi dasar yang berkembang melalui interaksi dan komunikasi dengan teman-teman sebaya (Sulistiadinata et al., 2022), menurut Kurniawan & Hartati, (2017) mengatakan Percaya diri adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih lancar dan efektif. Beberapa pendapat diatas dapat dipahami bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan dalam diri seseorang bahwa ia mampu mengatasi berbagai tantangan dengan tenang serta memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitarnya. Pembangunan rasa percaya diri pada siswa memiliki peran penting karena dapat membentuk karakter yang penuh tanggung jawab. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, keyakinan diri ini akan mendorong berkembangnya sikap saling menghargai, baik terhadap kegiatan belajar maupun dalam hubungan antar teman sebaya

Sementara itu minat siswa menentukan tingkat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, minat siswa merupakan ketertarikan alami seseorang terhadap suatu hal, yang muncul dari dorongan internal untuk belajar dan melakukan berbagai kegiatan (Putra et al., 2023). Minat dapat dipahami sebagai kecenderungan alami seseorang terhadap suatu bidang

studi, di mana rasa ketertarikan ini akan memotivasi dirinya untuk bersemangat dalam belajar dan mendalami ilmu terkait secara berkelanjutan Nurhasanah dalam Nanang et al., (2024). Minat merupakan keadaan kejiwaan yang timbul akibat ketertarikan seseorang terhadap suatu kegiatan atau benda tertentu (Febriana et al., 2025). Beberapa kesimpulan di atas dapat ditarik pemahaman arti dari minat merupakan disposisi mental yang bersumber dari motivasi internal individu, yang timbul secara spontan tanpa adanya paksaan atau faktor eksternal untuk melakukan suatu kegiatan. Pemahaman komprehensif mengenai pengaruh permainan kecil terhadap variabel percaya diri dan minat siswa diharapkan dapat memberikan landasan teoretis bagi penyusunan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan efisien.

Dalam penelitian ini, terdapat sejumlah kebaruan dengan penelitian sebelumnya. Salah satu kebaruan terletak pada fokus terhadap permainan kecil. Penelitian ini secara khusus menganalisis sejauh mana efektivitas permainan kecil (Jalan Naga, Menjala Ikan, dan Elang dan Anak Ayam) dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, sementara penelitian sebelumnya (Blegur & Wasak, 2017; Sulistiadinata et al., 2022) lebih banyak membahas permainan tradisional secara umum tanpa mengisolasi dampaknya pada minat dan percaya diri secara bersamaan. Penelitian ini menggabungkan dua variabel psikologis secara bersamaan, yakni kepercayaan diri (aspek afektif) dan minat belajar (aspek psikomotor). Sementara itu, penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada satu variabel, seperti dampak permainan terhadap minat belajar saja (Hendrawati, 2017) atau percaya diri (Krisno et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis yang lebih komprehensif bagi pengembangan model pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan berorientasi pada kebutuhan psiko-edukasional siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh intervensi permainan kecil dengan membandingkan kondisi subjek sebelum dan setelah perlakuan. Subjek penelitian melibatkan 42 peserta didik SMK Manba'ul Huda yang terpilih melalui teknik *simple random sampling* dari total populasi 100 siswa. Dalam kerangka penelitian ini, permainan kecil berperan sebagai variabel independen, sedangkan tingkat percaya diri dan minat siswa berfungsi sebagai variabel dependen. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket tertutup yang terdiri atas: 14 butir pertanyaan untuk mengkonstruksi variabel kepercayaan diri, dan 24 butir pertanyaan untuk mengukur variabel minat belajar peserta didik. Prosedur penelitian dilaksanakan selama 4 minggu dengan alur 1) minggu pertama pretest dengan sampel berjumlah 42 mengisi

kuesioner pretest untuk mengukur tingkat percaya diri dan minat siswa. 2) minggu kedua-ketiga pelaksanaan perlakuan permainan kecil sebanyak 2 sesi per minggu dengan durasi 2x40 menit di setiap sesi, jenis permainannya Jalan naga, Menjala ikan, elang dan anak ayam, Tidak Boleh Tiga, Kasti, Boi-Boian, serta Bentengan disetiap sesi perlakuan terdiri dari tiga tahap yaitu breafing, game play, debreafing (refleksi). 3) minggu keeempat seluruh sampel kembali mengisi kuisioner yang sama dengan posttest untuk mengukur perubahan setelah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 30, uji normalitas menggunakan shapiro-wilk dengan sampel kurang dari 50, karena data tidak berdistribusi normal maka hipotesis diuji dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada tingkat signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel. 1 Indikator Percaya Diri

Variabel	**Indikator**	**No *Item***	
		F	**UF**
Percaya diri	Percaya diri lahir	1,3,5,7	2,4,6,8
	Percaya diri batin	9,11,13,15	10,12,14,
Total	2	8	6

(Sumber : (Rifki, 2008))

Tabel 2. Indikator Minat Siswa

Variabel	Indikator	Item	
		Positif	Negatif
Minat	Perasaan senang	1,2,4,5	3,6,7
	Ketertarikan siswa	8,9,10,12,13,14,16	13,15
	Perhatian	17,18,20,22.23	19,21
	Keterlibatan siswa	24,25,26,27,29,31	28,30

(Sumber : (Wahyudi, 2021))

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Universitas PGRI Jombang serta izin resmi dari pihak kepala sekolah SMK Manba'ul Huda. Kerahasiaan identitas dan data responden dijamin sepanjang proses penelitian.

HASIL

1. Percaya Diri

Hasil analisis menunjukkan bahwa permainan kecil memberikan dampak kurang signifikan terhadap peningkatan percaya diri siswa (*p-value* = 0,586 > 0,05). Meskipun terdapat peningkatan rata-rata skor dari 38,50 (*pretest*) menjadi 39,05 (*posttest*), perubahan ini tidak cukup signifikan secara statistik. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor internal siswa, seperti konsep diri dan kondisi fisik, yang memerlukan pendekatan lebih mendalam untuk diperkuat.

Tabel 3. Uji Validitas Percaya Diri

Variabel	Indikator	Item Valid		Item Gugur	
		F	UF	F	UF
Percaya diri	Percaya diri lahir	1,3,5,7	2,4,6,8	-	-
	Percaya diri batin	9,11,15, 16	12,14	-	10,16
Jumlah		8	6	2	

(Sumber : (Rifki, 2008))

Berdasarkan hasil uji validitas dengan memakai rumus korelasi *product moment* pada tiap item diketahui bahwa dari 16 item angket percaya diri, 14 dinyatakan valid, 2 dinyatakan gugur.

Uji reliabilitas percaya Diri hanya dilakukan pada item yang telah dinyatakan valid dengan menggunakan rumus alpha, Berdasarkan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan berdasarkan uji keandalan, skala percaya diri dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang reliabel atau andal, karena koefisien keandalan (r) bergerak antara 0.000-1.000 artinya apabila semakin dekat dengan 1.000 maka semakin reliabel atau andal. Pada angket percaya diri, dari 14 item yang valid diperoleh koefisien alpha = 0.684 dengan peluang ralat (p) = 0.002 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat reliabilitasnya memadai.

Tabel 4. Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest percaya diri	42	34	48	38,50	3,782
posttest percaya diri	42	28	49	39,05	3,754
Valid N (listwise)	42				

(Sumber : Olah data peneliti, 2025)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sampel penelitian terdiri dari 42 siswa. Nilai pretest kepercayaan diri berkisar antara 34–48 (M = 38,50; SD = 3,782), sedangkan posttest menunjukkan rentang lebih lebar (28–49) dengan mean sedikit meningkat (M = 39,05; SD = 3,754). Peningkatan mean sebesar 0,55 mengindikasikan adanya dampak positif intervensi terhadap kepercayaan diri, meskipun efeknya terbatas dan memerlukan uji statistik lebih lanjut untuk mengonfirmasi signifikansi. Stabilitas standar deviasi (ΔSD = 0,028) mencerminkan konsistensi variabilitas respons peserta sebelum dan setelah intervensi.

Tabel 5. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
pretest percaya diri	,821	42	<,001
posttest percaya diri	,948	42	,053

(Sumber : Olah data peneliti, 2025)

Hasil pengujian normalitas terhadap data pretest kepercayaan diri menunjukkan ketidakberdistribusian normal secara signifikan pada uji statistik. Nilai Shapiro-Wilk (SW = 0,821; p < 0,001) secara konsisten menolak hipotesis normalitas data. Sementara itu, hasil posttest memperlihatkan ketidakkonsistenan antara kedua uji, dimana Shapiro-Wilk (SW = 0,948; p = 0,053) tidak signifikan. Berdasarkan prinsip konservatif dalam analisis statistik, dapat disimpulkan bahwa data posttest juga tidak terdistribusi normal karena minimal satu dari dua uji menunjukkan hasil yang signifikan.

Tabel 6. Uji Hipotesis

Test Statistics[a]

	posttest percaya diri - pretest percaya diri
Z	-1,084[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,278

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

(Sumber : Olah data peneliti, 2025)

Hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap data kepercayaan diri menunjukkan bahwa intervensi permainan kecil tidak memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik (Z = -1,084, p = 0,278). Nilai efek (r) sebesar 0,167 mengindikasikan besarnya pengaruh yang kecil. Meskipun terdapat peningkatan rata-rata skor dari 38,50 (*pretest*) menjadi 39,05 (*posttest*), perubahan ini tidak signifikan secara statistik. Hasil ini konsisten dengan temuan bahwa dari 42 responden, 22 mengalami peningkatan, 13 mengalami penurunan, dan 7 tidak berubah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami peningkatan tingkat kepercayaan diri setelah intervensi, meskipun terdapat proporsi yang cukup signifikan yang justru mengalami penurunan. Hasil ini memperlihatkan variasi respons yang cukup besar terhadap intervensi yang diberikan, dimana sebagian subjek merespon

positif, sebagian lain menunjukkan respons negatif, dan sebagian kecil tidak mengalami perubahan. Secara statistik, perbedaan antara pretest dan posttest menunjukkan adanya pengaruh intervensi, namun dengan efektivitas yang tidak merata pada seluruh subjek penelitian.

2. Minat Siswa

Permainan kecil terbukti efektif dalam meningkatkan minat siswa secara signifikan (*p-value* < 0,001). Rata-rata skor minat siswa meningkat dari 64,76 *(pretest)* menjadi 72,57 *(posttest)*. Mayoritas siswa (80,95%) menunjukkan peningkatan minat, yang ditandai dengan perasaan senang, keterlibatan aktif, dan perhatian selama pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan teori terdahulu yang menyatakan bahwa minat dapat tumbuh melalui aktivitas yang menyenangkan dan relevan dengan kebutuhan siswa.

Tabel 7. Uji Validitas Minat Siswa

Variabel	Jumlah Item	Uji Validitas	
		Item valid	Item Tidak Valid
Minat	31 Item	24 item	7 Item
Keterangan	Nomor item yang tidak valid : 6,7,15,21,22,23,25		

(Sumber : (Wahyudi, 2021))

Berdasarkan hasil uji validitas diketahui item valid berjumlah 24 item. Item yang tidak valid akan dihapus. Setelah itu item yang tersisa akan disusun kembali guna dibagiakan kepada sampel sebenarnya guna mendapatkan data minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani.

Tabel 8. Uji Deskriptif

	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*Std. Deviation*
pretest minat	42	55	77	64,76	4,482
posttest minat	42	47	94	72,57	9,500
Valid N (listwise)	42				

(Sumber : Olah data peneliti, 2025)

Berdasarkan data dari 42 responden, skor pretest minat belajar berada pada rentang 55 hingga 77 dengan rata-rata 64,76 dan standar deviasi 4,482. Setelah intervensi, skor posttest menunjukkan rentang yang lebih lebar yaitu 47 hingga 94 dengan rata-rata 72,57 dan standar deviasi 9,500. Peningkatan mean sebesar 7,81 poin mengindikasikan adanya pengaruh positif

dari intervensi yang diberikan. Namun, peningkatan standar deviasi dari 4,482 menjadi 9,500 serta perluasan rentang skor menunjukkan variasi respons yang cukup besar di antara siswa. Beberapa siswa mengalami peningkatan yang signifikan (terlihat dari skor maksimum 94), sementara sebagian lainnya justru menunjukkan penurunan (skor minimum 47).

Tabel Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	*df*	*Sig.*
pretest minat	,972	42	,383
posttest minat	,972	42	,382

(Sumber : Olah data peneliti, 2025)

Berdasarkan analisis uji normalitas yang dilakukan terhadap data pretest dan posttest minat belajar siswa, diperoleh hasil sebagai berikut: Pada data pretest, uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai 0,383 (p > 0,05). Sementara itu, pada data posttest, uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai 0,382 (p > 0,05). uji normalitas tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa baik data pretest maupun posttest minat belajar siswa berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi (p-value) seluruhnya di atas 0,05.

Tabel Uji Hipotesis

Test Statistics[a]	
	posttest minat siswa - pretest minat siswa
Z	-4,125[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

(Sumber : Olah data peneliti, 2025)

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan (Z = -4,125, p < 0,001). Nilai efek (r) sebesar 0,636 mengindikasikan besarnya pengaruh yang besar. Rata-rata skor minat siswa meningkat dari 64,76 (*pretest*) menjadi 72,57 (*posttest*).. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun terdapat variasi respons di tingkat individual, intervensi yang diberikan secara umum meningkatkan minat belajar siswa secara bermakna. Hasil ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor minat belajar, sekaligus menguatkan bukti efektivitas intervensi yang dilakukan dalam konteks penelitian ini.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan kecil terbukti efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa dengan efek yang besar, namun tidak signifikan dan memiliki efek yang kecil dalam membangun kepercayaan diri. Temuan ini sejalan dengan teori (Munir, 2019) menyatakan rasa percaya diri yang tinggi memberikan pengaruh baik bagi siswa, sementara kepercayaan diri yang rendah justru akan menimbulkan efek negatif bagi mereka. selain itu menurut (Siti, 2024) mengatakan Kepercayaan diri merupakan konstruk psikososial yang dibentuk melalui interaksi antara faktor personal *(internal)* dan lingkungan *(eksternal)*.

Sementara itu menurut Hendrawati, (2017) menyatakan dalam konteks pendidikan, minat (*interest*) dan perhatian (*attention*) siswa sering dipersepsikan sebagai konsep yang identik dalam percakapan sehari-hari. Namun secara teoretis, keduanya merupakan konstruk yang berbeda. Perhatian mengacu pada proses kognitif di mana siswa memusatkan konsentrasi pada stimulus tertentu sambil mengabaikan distraksi eksternal. Sementara itu, minat merupakan disposisi psikologis yang mendorong keterlibatan intrinsik terhadap suatu objek atau materi pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran, kecenderungan afektif positif siswa terhadap suatu materi ajar berbanding lurus dengan peningkatan tingkat keterlibatan kognitif secara involunter terhadap materi tersebut. Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa minat dapat dikembangkan melalui aktivitas yang menyenangkan dan relevan, sementara percaya diri memerlukan pendekatan yang lebih holistik, seperti penguatan konsep diri dan dukungan psikologis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini secara jelas menunjukkan disparitas dampak intervensi permainan kecil terhadap dua aspek psiko-edukasional yang dikaji. Temuan utama mengungkap bahwa minat belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan dengan efek memadai, sementara kepercayaan diri tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Fenomena ini mengindikasikan bahwa pengembangan aspek percaya diri memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan terstruktur, seperti intervensi psikologis terpadu atau program pelatihan mental yang sistematis. Ketidak signifikanan ini dapat diposisikan sebagai kontribusi empiris penting dalam kajian tentang efektivitas permainan kecil, khususnya dalam konteks pengembangan kepercayaan diri yang bersifat multidimensi. Sebagai ilustrasi, dalam konteks persiapan kompetisi olahraga, pembangunan percaya diri *typically* membutuhkan pendekatan khusus seperti *assessment psikometrik* mendalam dan program *conditioning mental*.

Di sisi lain, temuan penelitian secara konsisten menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p < 0.001$) pada aspek minat siswa. Data ini memperkuat proposisi bahwa

permainan kecil berfungsi sebagai modalitas pedagogis yang efektif untuk meningkatkan *engagement* pembelajaran dan motivasi intrinsik siswa. Efektivitas ini terutama terlihat dalam kemampuan permainan kecil untuk menciptakan situasi belajar yang secara simultan merangsang aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa.

Peningkatan minat belajar yang diamati konsisten dengan teori bahwa aktivitas yang menyenangkan dan kontekstual dapat menjadi katalis untuk membangkitkan motivasi intrinsik siswa (Febriana et al., 2025). Penelitian oleh (Hendrawati, 2017) juga mendukung temuan ini, di mana pemanasan dengan permainan kecil terbukti meningkatkan minat belajar siswa. Karakteristik permainan kecil seperti *Jalan Naga* dan *Menjala Ikan* yang menekankan interaksi sosial, kerja sama, dan suasana kompetitif yang positif, berhasil menciptakan lingkungan belajar yang dinamis. Hal ini secara efektif mengalihkan fokus siswa dari beban tugas fisik menuju pengalaman belajar yang menyenangkan, sehingga mendorong keterlibatan (*engagement*) secara voluntir. Di sisi lain, ketidaksignifikanan peningkatan kepercayaan diri memberikan perspektif kritis. Temuan ini selaras dengan penelitian (Krisno et al., 2021) yang mengidentifikasi bahwa kepercayaan diri merupakan konstruk kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa hal dapat menjelaskan hasil ini. 1) durasi intervensi (4 minggu) mungkin belum cukup untuk membangun fondasi kepercayaan diri yang bersifat lebih stabil, terutama jika dibandingkan dengan program pelatihan mental yang biasanya berlangsung lebih lama. 2) kualitas fasilitasi guru dan dinamika kelompok selama permainan berperan penting. Pemberian umpan balik (*feedback*) yang tidak terstruktur atau dominasi oleh siswa yang lebih terampil dapat secara tidak sengaja menghambat rasa percaya diri peserta yang kurang mampu. 3) kemungkinan adanya *ceiling effect*, di mana sebagian siswa telah memiliki tingkat kepercayaan diri awal yang cukup tinggi, sehingga ruang untuk peningkatan menjadi terbatas. Selain itu, instrumen pengukuran *self-report* berpotensi terpengaruh bias sosial-desirabilitas, di mana siswa cenderung menjawab berdasarkan nilai sosial yang dianggap baik

Penelitian oleh (Kim & Jung, 2019) yang berjudul "*The Impact of Small-Sided Games on Student Engagement in Physical Education*" yang diterbitkan dalam *Journal of Teaching in Physical Education* menemukan bahwa permainan kecil *(small-sided games)* secara signifikan meningkatkan keterlibatan siswa *(engagement)* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi intrinsik siswa yang terlihat melalui partisipasi aktif dan antusiasme mereka selama mengikuti kegiatan pembelajaran, meskipun aspek kepercayaan diri tidak diukur secara spesifik melalui instrumen kuantitatif melainkan hanya melalui observasi kualitatif yang menunjukkan adanya peningkatan interaksi sosial di

antara siswa. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini dalam hal fokus pada peningkatan minat belajar melalui permainan kecil, namun berbeda dalam hal pendekatan pengukuran variabel kepercayaan diri. Sementara penelitian kami mengukur kepercayaan diri secara kuantitatif menggunakan instrumen yang valid, penelitian (Kim & Jung, 2019) lebih mengandalkan observasi kualitatif untuk melihat dampak permainan terhadap interaksi sosial siswa sebagai indikator tidak langsung dari kepercayaan diri.

Temuan ini memberikan implikasi bagi guru PJOK untuk meningkatkan minat Guru dapat mengintegrasikan permainan kecil sebagai strategi pembuka (*ice breaker*), penutup, atau variasi dalam proses pembelajaran untuk memelihara dan meningkatkan minat serta keterlibatan siswa. Pendekatan permainan kecil perlu dilengkapi dengan strategi pedagogis yang lebih terstruktur, seperti: (a) pemberian umpan balik yang positif dan spesifik, (b) penciptakan tugas dengan tingkat kesulitan bertahap (*scaffolding*), (c) menekankan penguasaan tujuan (*mastery goals*) daripada sekadar kemenangan, dan (d) membangun iklim kelas yang mendukung di mana kesalahan dipandang sebagai bagian dari proses belajar..

.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengungkapkan adanya disparitas dampak intervensi permainan kecil terhadap dua variabel *psiko-edukasional*. Secara empiris, permainan kecil menunjukkan efektivitas terbatas dalam meningkatkan tingkat percaya diri siswa, intervensi permainan kecil tidak signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ($Z = -1{,}084$; $p = 0{,}278$), dengan *effect size* yang kecil ($r = 0{,}167$) yang mengindikasikan perlunya strategi penguatan yang lebih komprehensif di bidang afektif ini . Sebaliknya, Temuan ini mendukung efektivitas pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam meningkatkan minat siswa terhadap Pendidikan Jasmani Intervensi permainan kecil terbukti efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa pada pembelajaran PJOK. Hal ini ditunjukkan oleh hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* yang signifikan ($Z = -4{,}125$; $p < 0{,}001$) dengan *effect size* yang besar ($r = 0{,}636$), sekaligus memberikan dasar empiris untuk pengembangan model pembelajaran yang lebih menarik di masa depan. Dengan demikian, permainan kecil merupakan strategi yang ampuh untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi intrinsik siswa, namun memiliki dampak yang terbatas dalam membangun fondasi kepercayaan diri mereka. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain: (1) desain tanpa kelompok kontrol yang membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan kausal secara kuat, (2) penggunaan instrumen *self-report* yang rentan terhadap bias, (3) durasi intervensi yang relatif singkat, dan (4) reliabilitas instrumen

kepercayaan diri yang berada pada tingkat *moderat*. Penelitian mendatang disarankan untuk menguji efektivitas model intervensi kombinasi antara permainan kecil dengan strategi psiko-pedagogis (seperti guided reflection dan peer feedback) secara eksperimental dengan desain kelompok kontrol, Perlu eksplorasi lebih dalam mengenai faktor-faktor mediator (seperti dukungan teman sebaya dan iklim motivasional kelas) yang mempengaruhi hubungan antara permainan kecil dengan kepercayaan diri menggunakan pendekatan *mixed-methods.*

DAFTAR PUSTAKA

Blegur, J., & Wasak, M. R. P. (2017). Permainan Kecil Teori dan Aplikasi. In Abil Pustaka.

Darminto, A. O. (2017). Analisis Minat Belajar Penjas terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone. Jurnal Genta Mulia, 8(1), 1.

Febriana, R. S., Florensa, Y. C., Putra, R. A., Dewantara, G., Bhakti, M. S., Tarmidhi, M. H., Yuliawan, D., & Rahmawati, R. D. (2025). Minat Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pare Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK: Students' Learning Interest in Physical Education at Grade X of SMA Negeri 1 Pare. NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan, 3(01 SE-Articles), 1–10. https://jurnal.nusantarasporta.com/index.php/ns/article/view/131

Hendrawati. (2017). Pengaruh Pemanasan Dengan Menggunakan. Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa. Jurnal Akuntansi, 11, 9–31.

Kim, M., & Jung, J. (2019). Application of Instructional Alignment to Promote Moderate-to-Vigorous Physical Activity during Physical Education. Strategies, 32(3), 12–18. https://doi.org/10.1080/08924562.2019.1583619

Krisno, K., Gustiawati, R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. Jurnal Literasi Olahraga, 1(2), 131–140. https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3893

Kurniawan, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Pengaruh Permainan Slagball Terhadap Rasa Percayadiri Siswa. 05, 862–867.

Munir, A. (2019). Pengaruh Permainan Balap Karung dan Egrang terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini di PAUD Cahaya Kecamatan Rambutan Kota Tebing Tinggi. Jurnal Diversita, 5(2), 161–172. https://doi.org/10.31289/diversita.v5i2.3056

Nanang Kurniawan, Anung Priambodo, & Marsudianto Marsudianto. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional Engklek. PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan, 4(4), 148–156. https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i4.1729

Putra, M., Edwarsyah, E., Umar, A., & Amra, F. (2023). Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan. Jurnal JPDO, 6(9), 40–47. http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1432%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1432/694

Rifki, M. (2008). Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Islam Almaarif Singosari Malang. Skripsi, UIN Malang, 1, XVI. http://etheses.uin-malang.ac.id/4134/1/03160015.pdf

Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jurnal Pendidikan Olahraga, 1(1), 1–5. https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior

Siti Khoirunnisa, S. (2024). Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Reguler dengan Kelas Khusus Olahraga di SMP Negri 2 Tempel. Αγαη, 15(1), 37–48.

Sulistiadinata, H., Kurnia, D., & Nur Arifin, B. (2022). Pengaruh penerapan permainan tradisional bebentengan dan lari balok terhadap percaya diri siswa SMK Kiansantang kota bandung. Journal of Physical and Outdoor Education, 4(1), 24–33. https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.150

Wahyudi. (2021). Minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di smp islam ylpi pekanbaru skripsi.

Zakki, A., Husna, A., Adha, I., Al-Mitsaq, H., Zul Ilmil Haq, O., & Nasution, S. (2022). Aksiologis dalam Pendidikan Indonesia (Tinjauan Pasal 1 Ayat 1 UU No. 20/2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Jurnal Nusantara of Research, 9(1a), 103–115. http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor