

Penerapan Metode Latihan *Small Sided Games* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Bola Voli Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama

Khairunnisa^{1✉}, Shutan Arie Shandi¹, Furkan¹, Rabwan Satriawan¹, Desy Ningsih Komalasari¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa Bima, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Corresponding author*

Email: Khairunnisafat07@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-05-19
Direvisi: 2026-08-16
Diterima: 2026-08-17
Diterbitkan: 2026-08-18

Keywords:
junior high school student; PJOK;
motivation learn; volleyball

Abstract

This study aimed to determine the effect of implementing the Small Sided Games method on students' motivation to learn volleyball among seventh-grade students at SMP Negeri 7 Langgudu. The study employed a quasi-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 21 students selected using the Total Sampling technique. The research instrument was a learning motivation questionnaire using a Likert scale, which had been tested for validity and reliability. The research procedure began with the administration of a pretest using a volleyball learning motivation questionnaire, followed by treatment through the implementation of the Small Sided Games method for 12 sessions, and concluded with a posttest using the same questionnaire. Data analysis included descriptive statistics, a normality test, a homogeneity test, and hypothesis testing using the Paired Sample t-test. The results showed an increase in the students' average learning motivation score, from 45.5 in the pretest to 56.3 in the posttest. The t-test results showed that the calculated t value was 68.43, which was greater than the critical t value of 2.086, with a significance value of $0.000 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that the implementation of the Small Sided Games method had a significant effect on improving students' motivation to learn volleyball. This method can be recommended as an effective and enjoyable alternative approach to Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning.

Kata Kunci:
bola voli; motivasi belajar; PJOK;
small sided games; siswa SMP

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode *Small Sided Games* terhadap motivasi belajar bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Langgudu. Penelitian menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian terdiri atas 21 siswa yang dipilih menggunakan teknik Total Sampling. Instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar dengan skala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian pretest menggunakan angket motivasi belajar bola voli, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan melalui penerapan metode *Small Sided Games* selama 12 kali pertemuan, kemudian diakhiri dengan pemberian posttest menggunakan angket yang sama. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata motivasi belajar siswa, dari 45,5 pada pretest menjadi 56,3 pada posttest. Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 68,43 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,086, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Small Sided Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar bola voli siswa. Metode ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dan menyenangkan.

Copyright (c) 2026 Khairunnisa, Shutan Arie Shandi, Furkan, Rabwan Satriawan, Desy Ningsih Komalasari
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa Bima, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

How to cite:

Khairunnisa, Shandi, S. A., Furkan, Satriawan, R., & Komalasari, D. N. (2026). Penerapan Metode Latihan Small Sided Games untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Bola Voli Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 1056-1065. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1174>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu komponen penting dalam pendidikan yang memiliki peran dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga, pembelajaran PJOK dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan kemampuan fisik, pengetahuan, sikap, serta keterampilan sosial siswa. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada kemampuan siswa dalam melakukan berbagai gerakan atau keterampilan olahraga, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai positif, seperti sportivitas, kerja sama, dan kedisiplinan (Suri et al., 2025); (Tinjo et al., 2025). Pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), pembelajaran PJOK semakin penting karena kegiatan yang dilakukan dapat membantu membentuk karakter siswa sekaligus mendorong motivasi mereka dalam belajar. Hal tersebut dapat diwujudkan melalui proses pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif serta dikemas dalam kegiatan yang menarik dan menyenangkan (Kesuma et al., 2021) (Afirin Dwi Putri & Andhega Wijaya, 2024).

Motivasi belajar merupakan salah satu unsur yang dapat memengaruhi bagaimana siswa menjalani dan merespons kegiatan pembelajaran. Ketika siswa memiliki dorongan belajar yang kuat, mereka cenderung lebih bersemangat, tekun dalam menyelesaikan kegiatan, serta menunjukkan keterlibatan yang lebih baik selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih optimal (Julyanti et al., 2021) (Putera et al., 2023). Sebaliknya, kurangnya motivasi dapat membuat siswa tidak banyak terlibat dalam kegiatan, cepat mengalami kejenuhan, dan kurang menunjukkan inisiatif untuk mengikuti

pembelajaran secara aktif. Oleh karena itu, pemilihan strategi pembelajaran yang tepat menjadi hal penting bagi guru agar kegiatan belajar dapat berlangsung secara menarik dan mampu membangun dorongan siswa untuk berpartisipasi, terutama dalam pembelajaran PJOK (Angdini et al., 2026).

Pada praktiknya, pembelajaran bola voli bagi siswa SMP masih memiliki beberapa persoalan yang perlu mendapat perhatian. Rendahnya keaktifan siswa, ketertarikan yang belum maksimal terhadap kegiatan pembelajaran, serta pola pembelajaran yang kurang beragam menjadi beberapa kondisi yang dapat ditemukan dalam proses pembelajaran. Keadaan tersebut berpotensi membuat siswa kurang terdorong untuk mengambil bagian secara aktif dan mudah kehilangan ketertarikan selama kegiatan berlangsung. Kondisi ini mengindikasikan bahwa strategi pembelajaran yang digunakan masih perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa yang membutuhkan pengalaman belajar yang lebih dinamis, melibatkan aktivitas secara langsung, dan memberikan interaksi yang cukup (Rahmi, 2025); (Fadillah & Novita, 2025). Padahal, materi bola voli dapat dikembangkan dengan berbagai pendekatan pembelajaran yang kreatif melalui aktivitas permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Penerapan pendekatan tersebut berpotensi menciptakan pembelajaran yang lebih menarik sekaligus membantu meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa selama mengikuti pembelajaran (Trijogi et al., 2025) (Mulyadi & Anhar, 2021) (Fajrin et al., 2020).

Temuan dari observasi pendahuluan melalui wawancara dengan sejumlah siswa memperlihatkan bahwa kegiatan pembelajaran bola voli di kelas VII SMP Negeri 7 Langgudu masih perlu ditingkatkan. Setelah kegiatan pemanasan selesai, proses pembelajaran cenderung menggunakan pola kegiatan yang relatif sama dan belum banyak memanfaatkan

variasi metode yang inovatif. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa kurang tertarik, mudah mengalami kejenuhan, dan tidak sepenuhnya aktif dalam mengikuti aktivitas yang diberikan. Akibatnya, tingkat antusiasme dan keterlibatan siswa selama pembelajaran bola voli belum optimal, sehingga kondisi tersebut diduga turut berkaitan dengan rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Untuk mengatasi kondisi tersebut, metode *Small Sided Games* (SSG) dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pelaksanaan pembelajaran bola voli. SSG mengadaptasi permainan ke dalam bentuk yang lebih sederhana melalui pengurangan jumlah pemain, penyesuaian luas lapangan, serta modifikasi aturan berdasarkan sasaran pembelajaran yang ingin dicapai. Bentuk permainan seperti ini memungkinkan setiap siswa mendapatkan kesempatan yang lebih banyak untuk terlibat dalam aktivitas, berinteraksi dengan bola, dan berlatih menentukan pilihan atau tindakan sesuai dengan situasi permainan yang dihadapi (Clemente et al., 2021). Selain memberikan pengalaman bermain yang lebih aktif, penerapan SSG juga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih dinamis dan menyenangkan, sehingga berpotensi membantu meningkatkan motivasi, partisipasi, serta keterampilan siswa dalam kegiatan olahraga (Maulana et al., 2025) ; (Raharjo et al., 2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan *Small Sided Games* (SSG) dan pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan serta motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Suasana permainan yang lebih aktif, menyenangkan, dan interaktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran (Putri, 2024) ; (Maulana et al., 2025). Dalam konteks motivasi, kondisi tersebut dapat mendorong munculnya minat, rasa percaya diri, dan keinginan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan konsep motivasi dalam *Self-Determination Theory* yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan akan kemampuan (*competence*), kemandirian (*autonomy*), dan hubungan sosial (*relatedness*) dalam mendukung motivasi individu (Ryan & Deci, 2020).

Penerapan metode *Small Sided Games* (SSG) dapat mendukung peningkatan motivasi belajar karena memberikan pengalaman pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan melibatkan siswa secara langsung. Kesempatan untuk bermain, mengambil keputusan, dan

merasakan keberhasilan selama permainan dapat meningkatkan keterlibatan serta rasa percaya diri siswa, sekaligus menciptakan interaksi sosial antarsiswa yang mendukung munculnya motivasi belajar. Dengan demikian, keterlibatan langsung dalam permainan menjadi salah satu alasan mengapa SSG berpotensi meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran bola voli. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penerapan SSG berkaitan dengan peningkatan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK (Ikhsan & Ridwan, 2025); (Lugaya et al., 2019). Dalam pembelajaran bola voli, SSG juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan keterampilan dalam situasi permainan yang lebih nyata, sehingga dapat meningkatkan motivasi sekaligus keterlibatan selama pembelajaran (RODRIGUES et al., 2025)

Meskipun demikian, penelitian terdahulu mengenai SSG masih banyak membahas aspek keterampilan teknik, kemampuan fisik, dan performa permainan, sedangkan kajian yang secara khusus menghubungkan penerapan SSG dengan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bola voli pada jenjang SMP masih terbatas. Penelitian (Fadillah & Novita, 2025), misalnya, lebih berfokus pada peningkatan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran bola voli, sedangkan (Clemente et al., 2021) lebih menekankan aspek teknis dan taktis. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda, yaitu secara khusus mengkaji pengaruh penerapan metode *Small Sided Games* terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bola voli pada kelas VII Sekolah Menengah Pertama, bukan hanya untuk meningkatkan keterampilan teknik, kemampuan fisik, atau partisipasi siswa. Fokus tersebut menjadi aspek yang membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya sekaligus menjadi dasar pentingnya penelitian dilakukan.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran PJOK, khususnya dalam pemilihan metode pembelajaran yang mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih inovatif dan menarik bagi siswa. Selain itu, penerapan *Small Sided Games* diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih dinamis, memberikan ruang bagi siswa untuk berpartisipasi secara aktif, serta mendorong tumbuhnya motivasi dan keterlibatan siswa selama mengikuti pembelajaran bola voli.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini dirancang menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan menerapkan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Pemilihan desain tersebut didasarkan pada keadaan di lapangan yang tidak memungkinkan peneliti membagi atau mengacak siswa ke dalam kelompok secara sepenuhnya. Dengan demikian, penelitian memanfaatkan satu kelompok siswa yang sudah terbentuk sebagai subjek penelitian. Melalui desain ini, tingkat motivasi belajar siswa diukur sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa penerapan metode *Small Sided Games* (SSG) pada pembelajaran bola voli. Perbedaan hasil pengukuran kedua tahap tersebut selanjutnya digunakan untuk melihat perubahan motivasi belajar setelah perlakuan diberikan.

Pengukuran motivasi belajar siswa dilakukan pada dua tahap dalam penelitian ini. Tahap pertama dilaksanakan sebelum siswa memperoleh perlakuan, yaitu melalui pemberian pretest untuk mengetahui kondisi awal motivasi belajar. Selanjutnya, setelah siswa mengikuti pembelajaran dengan metode *Small Sided Games* (SSG), dilakukan pengukuran kembali melalui posttest. Nilai yang diperoleh dari kedua tahap tersebut kemudian dianalisis dengan cara membandingkannya untuk mengetahui perubahan motivasi belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran bola voli menggunakan metode *Small Sided Games* (SSG).

Partisipan

Populasi penelitian ini terdiri atas seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 7 Langgudu dengan jumlah 21 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik Total Sampling, sehingga seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai subjek penelitian. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi relatif terbatas dan memungkinkan peneliti melibatkan seluruh siswa dalam penelitian. Dengan melibatkan keseluruhan populasi, data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kondisi subjek penelitian serta mengurangi risiko terjadinya kesalahan yang dapat muncul akibat proses pemilihan sampel.

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh data motivasi belajar siswa berupa angket yang dikembangkan dengan menggunakan skala Likert. Responden diberikan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS),

dan sangat tidak setuju (STS). Angket tersebut terdiri dari 15 butir pernyataan yang disusun untuk menggambarkan beberapa aspek yang berkaitan dengan motivasi belajar siswa, meliputi minat, keaktifan, ketekunan, kepercayaan diri, dan kerja sama. Instrumen ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli.

Sebelum angket digunakan dalam proses penelitian, dilakukan pemeriksaan terhadap kualitas instrumen melalui uji validitas dan reliabilitas. Tahapan tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mampu mengukur motivasi belajar siswa secara tepat dan konsisten. Hasil pengujian validitas menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} pada seluruh butir pernyataan lebih besar daripada r_{tabel} . Dengan demikian, setiap item pada angket memenuhi kriteria valid dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data. Selanjutnya, tingkat keandalan instrumen diperiksa melalui uji reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's Alpha. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan dalam angket memiliki konsistensi dalam mengukur variabel motivasi belajar siswa.

Prosedur

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap mulai dari persiapan hingga tahap evaluasi akhir. Adapun tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, peneliti menyiapkan instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data serta menyusun rancangan program pembelajaran bola voli dengan menerapkan metode *Small Sided Games* (SSG).
2. Tahap pengukuran awal, sebelum perlakuan diberikan, siswa terlebih dahulu mengisi angket pretest untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat motivasi belajar mereka dalam pembelajaran bola voli.
3. Tahap perlakuan (*treatment*), siswa mengikuti pembelajaran bola voli dengan menggunakan metode *Small Sided Games* (SSG) yang dilaksanakan selama 12 kali pertemuan. Aktivitas pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan yang telah dimodifikasi sesuai dengan tujuan pembelajaran, sehingga siswa memiliki kesempatan untuk terlibat secara aktif dan termotivasi selama kegiatan berlangsung.
4. Tahap evaluasi akhir, setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai dilaksanakan, siswa kembali diberikan angket yang sama dalam bentuk posttest. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan

hasil pretest untuk mengetahui perubahan motivasi belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan metode *Small Sided Games* (SSG).

Analisis Data

Pengolahan data penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Analisis statistik deskriptif
Tahap ini dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi motivasi belajar siswa pada saat sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Data yang dianalisis meliputi nilai rata-rata (mean), nilai terendah (minimum), dan nilai tertinggi (maximum).
2. Pengujian prasyarat analisis
Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diperiksa untuk memastikan terpenuhinya persyaratan analisis statistik. Pengujian prasyarat mencakup uji normalitas dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk serta uji homogenitas.
3. Pengujian hipotesis
Untuk mengetahui perubahan motivasi belajar siswa sebelum dan setelah memperoleh perlakuan, dilakukan pengujian menggunakan Paired Sample t-test atau uji-t berpasangan. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor motivasi belajar pada tahap pretest dan posttest setelah penerapan metode *Small Sided Games* (SSG).

HASIL

Analisis terhadap instrumen penelitian dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa angket yang digunakan memiliki kualitas pengukuran yang baik. Berdasarkan hasil pengujian, setiap butir pernyataan pada angket motivasi belajar memperoleh nilai r_{hitung} yang lebih tinggi daripada r_{tabel} sebesar 0,433. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh pernyataan memenuhi kriteria validitas, sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Selain pengujian validitas, instrumen juga diuji tingkat keandalannya melalui *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian memperoleh nilai sebesar 0,89. Nilai tersebut menunjukkan

bahwa angket memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Oleh karena itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dinyatakan valid dan reliabel, sehingga layak digunakan untuk mengukur motivasi belajar siswa sebelum maupun setelah penerapan metode *Small Sided Games* (SSG) dalam pembelajaran bola voli.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 pada data pretest dan posttest. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,317, yang juga lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian dinyatakan memiliki varians yang homogen. Terpenuhinya hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa data memenuhi persyaratan untuk dilanjutkan pada analisis statistik parametrik menggunakan *Paired Sample t-test*.

Hasil pengolahan data secara deskriptif memperlihatkan adanya perubahan pada tingkat motivasi belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan metode *Small Sided Games* (SSG). Pada pengukuran awal, yaitu pretest, diperoleh skor rata-rata motivasi belajar sebesar 45,5. Setelah siswa mendapatkan perlakuan melalui penerapan metode *Small Sided Games* (SSG) selama 12 kali pertemuan, skor rata-rata pada pengukuran akhir (*posttest*) mengalami peningkatan menjadi 56,3. Perbedaan nilai tersebut mengindikasikan bahwa motivasi belajar siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti pembelajaran bola voli yang menerapkan metode *Small Sided Games* (SSG).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Paired Sample t-test*, diketahui bahwa nilai t_{hitung} mencapai 68,43, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 adalah 2,086. Nilai t_{hitung} yang lebih besar daripada t_{tabel} menunjukkan adanya perbedaan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pengujian juga memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil daripada 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, penerapan metode *Small Sided Games* (SSG) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa pada pembelajaran bola voli.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	R hitung	R Tabel (0,05;N=21)	keterangan
1	0,65	0,433	Valid
2	0,61	0,433	Valid
3	0,68	0,433	Valid

4	0,63	0,433	Valid
5	0,66	0,433	Valid
6	0,70	0,433	Valid
7	0,67	0,433	Valid
8	0,64	0,433	Valid
9	0,69	0,433	Valid
10	0,62	0,433	Valid
11	0,71	0,433	Valid
12	0,65	0,433	Valid
13	0,66	0,433	Valid
14	0,68	0,433	Valid
15	0,67	0,433	Valid

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
Motivasi Belajar	0,89	>0,70	Realibel `(tinggi)

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

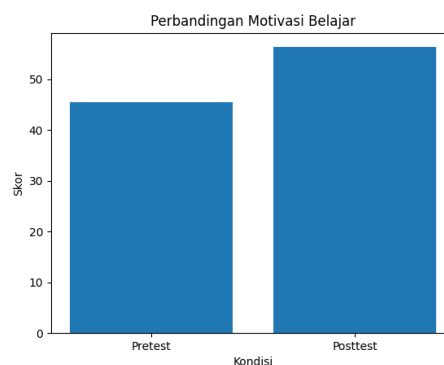
Data	Sig.	α (0,05)	Keterangan
Pretest	0,200	0,05	Normal
Posttest	0,200	0,05	Normal

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	α (0,05)	Keterangan
Pretest-Posttest	0,317	0,05	Homogen

Tabel 5. Hasil Uji t (*Paired Sample t-test*)

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	t hitung	t tabel	Sig.	Ket
Motivasi Belajar	45,5	56,3	68,43	2,086	0,000	Signifikan



Gambar 1. Perbandingan Motivasi Belajar Siswa

PEMBAHASAN

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa penggunaan metode *Small Sided Games* (SSG) memberikan hasil yang positif terhadap motivasi siswa selama mengikuti pembelajaran bola voli. Perubahan tersebut dapat dilihat dari skor rata-rata motivasi yang mengalami kenaikan, yakni 45,5 sebelum perlakuan (*pretest*) menjadi 56,3 setelah perlakuan (*posttest*). Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan kondisi motivasi siswa setelah mengikuti pembelajaran yang menggunakan metode SSG.

Peningkatan motivasi belajar tersebut

selanjutnya dapat dianalisis berdasarkan lima aspek yang terdapat dalam instrumen penelitian, yaitu minat, keaktifan, ketekunan, kepercayaan diri, dan kerja sama. Analisis per aspek diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai perubahan motivasi siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan metode *Small Sided Games* (SSG).

Pada aspek minat, skor rata-rata siswa meningkat dari 8,67 pada *pretest* menjadi 10,95 pada *posttest*. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 2,28 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan SSG dapat memberikan pengalaman pembelajaran

yang lebih menarik bagi siswa. Salah satu hal yang dapat menjelaskan peningkatan tersebut adalah karakteristik *Small Sided Games* (SSG) yang menggunakan format permainan dengan jumlah peserta lebih sedikit. Pola permainan seperti ini memungkinkan siswa mendapatkan ruang yang lebih luas untuk berpartisipasi selama kegiatan berlangsung. Siswa tidak hanya memiliki lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan bola, tetapi juga dituntut untuk menentukan tindakan yang tepat sesuai dengan situasi permainan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penerapan SSG dapat mendorong keterlibatan aktif siswa, meningkatkan frekuensi siswa dalam melakukan sentuhan bola, serta memperkuat interaksi sosial selama pembelajaran pendidikan jasmani (Clemente, 2025) ; (Maulana et al., 2025). Kesempatan untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas permainan tersebut pada akhirnya dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan motivasi serta antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Pada aspek keaktifan, skor rata-rata meningkat dari 8,95 pada pretest menjadi 11,20 pada posttest atau mengalami peningkatan sebesar 2,25 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa setelah penerapan SSG, siswa menjadi lebih terlibat secara langsung dalam aktivitas pembelajaran. Format permainan dengan kelompok kecil memungkinkan siswa memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk bergerak, menerima bola, melakukan passing, serta mengambil keputusan dalam permainan. Penerapan permainan dalam kelompok kecil melalui metode *Small Sided Games* (SSG) tidak hanya mendorong siswa untuk lebih aktif, tetapi juga dapat membangun suasana pembelajaran yang lebih menarik dan memiliki unsur kompetisi. Kondisi tersebut dapat menumbuhkan ketertarikan serta semangat siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Dibandingkan dengan pembelajaran konvensional yang cenderung berulang dan monoton, aktivitas yang dikemas dalam bentuk permainan memberikan pengalaman yang lebih menarik bagi siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa suasana belajar yang interaktif dan mampu menarik perhatian siswa dapat meningkatkan motivasi intrinsik sekaligus mendorong keterlibatan mereka dalam kegiatan pembelajaran (Rohayu et al., 2025); (Prasetyo et al., 2023). Oleh karena itu, penggunaan SSG dapat menjadi salah satu cara untuk menghadirkan proses pembelajaran yang lebih dinamis, menyenangkan, dan memberikan

pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa.

Pada aspek ketekunan, skor rata-rata mengalami peningkatan dari 9,05 pada pretest menjadi 11,15 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 2,10 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mempertahankan keterlibatannya selama proses pembelajaran. Aktivitas SSG memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan pengulangan gerakan dan tindakan permainan secara terus-menerus dalam situasi yang lebih dinamis. Ketika siswa melakukan kesalahan, mereka memperoleh kesempatan untuk mencoba kembali pada permainan berikutnya sehingga proses pembelajaran tidak berhenti pada satu kesalahan. Kondisi tersebut dapat mendorong siswa untuk tetap berusaha menyelesaikan aktivitas yang diberikan. Kesempatan melakukan pengulangan dalam suasana permainan juga membuat latihan tidak hanya dipandang sebagai aktivitas teknik, tetapi sebagai pengalaman bermain yang memberikan tantangan kepada siswa. Dengan demikian, peningkatan ketekunan dapat dipahami sebagai bagian dari perubahan pengalaman belajar siswa setelah pembelajaran bola voli dikemas melalui SSG.

Pada aspek kepercayaan diri, skor rata-rata meningkat dari 9,20 pada pretest menjadi 11,30 pada posttest atau mengalami peningkatan sebesar 2,10 poin. Ditinjau dari aspek psikologis, penerapan *Small Sided Games* (SSG) dapat memberikan pengalaman belajar yang mendukung perkembangan kepercayaan diri siswa. Format permainan dengan jumlah peserta yang lebih terbatas membuat siswa memiliki ruang yang lebih luas untuk mencoba dan mempraktikkan keterampilan tanpa merasa terlalu terbebani oleh situasi permainan. Keadaan tersebut dapat mengurangi kekhawatiran siswa ketika melakukan kesalahan, sehingga mereka lebih berani mengambil bagian dan mencoba berbagai gerakan selama pembelajaran berlangsung. Suasana belajar yang lebih nyaman juga dapat mendorong siswa untuk berinteraksi dan berpartisipasi secara aktif dalam permainan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu mengembangkan kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, serta sikap sportif siswa dalam kegiatan olahraga (Raharjo et al., 2024) ; (Triyogi et al., 2025).

Pada aspek kerja sama, skor rata-rata meningkat dari 9,63 pada pretest menjadi 11,70 pada posttest, sehingga mengalami peningkatan sebesar 2,07 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas dalam kelompok kecil memberikan ruang yang lebih besar bagi

siswa untuk berkomunikasi dan bekerja sama selama permainan. Siswa perlu menyesuaikan tindakan dengan anggota kelompok, memberikan dukungan kepada teman, serta berkomunikasi dalam menentukan tindakan yang dilakukan ketika permainan berlangsung. Interaksi yang terjadi dalam permainan kelompok tersebut dapat memberikan pengalaman sosial yang mendukung keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Hasil penelitian yang diperoleh memiliki kesesuaian dengan temuan (Fadillah & Novita, 2025), yang menunjukkan bahwa penggunaan *Small Sided Games* mampu mendorong peningkatan keaktifan serta partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran bola voli. Temuan tersebut didukung oleh penelitian (Raharjo et al., 2024), yang menjelaskan bahwa pembelajaran dengan pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi siswa karena mampu menghadirkan suasana belajar yang lebih menyenangkan, dinamis, dan interaktif.

Berdasarkan analisis kelima aspek tersebut, seluruh aspek motivasi mengalami peningkatan setelah penerapan metode *Small Sided Games* (SSG). Peningkatan terbesar secara numerik terdapat pada aspek minat, yaitu sebesar 2,28 poin, diikuti oleh keaktifan sebesar 2,25 poin, ketekunan sebesar 2,10 poin, kepercayaan diri sebesar 2,10 poin, dan kerja sama sebesar 2,07 poin. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan motivasi siswa tidak hanya terjadi pada satu aspek, tetapi mencakup ketertarikan terhadap pembelajaran, keterlibatan dalam aktivitas, kemauan untuk terus mengikuti kegiatan, keberanian dalam melakukan aktivitas, serta kemampuan bekerja sama. Dengan demikian, *Small Sided Games* memberikan pengalaman pembelajaran yang bersifat multidimensional terhadap motivasi siswa.

Peningkatan pada aspek minat dan keaktifan yang relatif lebih besar dapat dikaitkan dengan karakteristik utama SSG yang langsung mengubah pola aktivitas siswa dari kegiatan yang cenderung menunggu giliran menjadi aktivitas permainan yang memberikan kesempatan lebih besar untuk terlibat. Peningkatan tersebut juga relevan dengan kondisi awal penelitian, di mana kegiatan pembelajaran bola voli di kelas VII SMP Negeri 7 Langgudu masih menggunakan pola kegiatan yang relatif sama dan belum banyak memanfaatkan variasi metode yang inovatif. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa kurang tertarik, mudah mengalami kejenuhan, dan tidak sepenuhnya aktif dalam mengikuti aktivitas yang diberikan. Akibatnya, tingkat antusiasme dan keterlibatan siswa selama pembelajaran bola voli belum optimal, sehingga

kondisi tersebut diduga turut berkaitan dengan rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa penggunaan pendekatan permainan dapat menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih aktif dan menarik. Ketika aktivitas pembelajaran disajikan melalui permainan yang menyenangkan dan memiliki unsur persaingan, siswa cenderung lebih tertarik, bersemangat, serta terdorong untuk mengambil bagian secara aktif dalam setiap kegiatan (Putri, 2024) ; (Maulana et al., 2025). Selain itu, penerapan pembelajaran dengan pendekatan permainan seperti SSG memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar yang tidak hanya lebih aktif, tetapi juga memberikan kesempatan untuk berinteraksi dan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran (Clemente, 2025) ; (Maulana et al., 2025).

Berdasarkan hasil yang diperoleh, penelitian ini mendukung hasil kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode *Small Sided Games* (SSG) memiliki potensi sebagai pendekatan pembelajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani, terutama dalam mendorong peningkatan motivasi belajar siswa. Penggunaan metode ini tidak hanya memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan gerakanya, tetapi juga dapat mendukung perkembangan aspek afektif, antara lain ketertarikan, antusiasme, rasa percaya diri, dan keterlibatan aktif selama kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, *Small Sided Games* (SSG) dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang inovatif, variatif, dan menyenangkan untuk diterapkan pada materi bola voli di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga peningkatan motivasi belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh penerapan *Small Sided Games* (SSG). Kedua, subjek penelitian terbatas pada 21 siswa dalam satu kelas di SMP Negeri 7 Langgudu sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Ketiga, pengukuran motivasi menggunakan angket sehingga masih bergantung pada respons subjektif siswa. Selain itu, penelitian hanya mengkaji motivasi belajar dan belum mengukur dampaknya terhadap keterampilan teknik maupun hasil belajar bola voli. Keterbatasan tersebut dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk melibatkan kelompok kontrol, sampel yang lebih luas, serta

menggunakan kombinasi instrumen angket dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Small Sided Games* (SSG) dapat digunakan sebagai alternatif metode pembelajaran bola voli untuk meningkatkan motivasi siswa. Guru PJOK dapat menerapkan SSG melalui permainan kelompok kecil dengan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan aturan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa. Penerapan permainan yang bervariasi dapat meningkatkan minat dan keaktifan, sedangkan pemberian kesempatan bermain yang merata, umpan balik positif, dan kerja sama kelompok dapat mendukung ketekunan serta kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, SSG dapat menjadi strategi pembelajaran yang lebih aktif, interaktif, dan menyenangkan dalam pembelajaran bola voli di tingkat SMP.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan metode *Small Sided Games* (SSG) menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan motivasi belajar bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Langgudu. Hal ini terlihat dari peningkatan skor motivasi belajar siswa setelah memperoleh perlakuan menggunakan metode SSG. Selain itu, hasil pengujian statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan setelah penerapan metode tersebut. Dengan demikian, *Small Sided Games* (SSG) dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran untuk mendukung peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli.

REFERENSI

- Afirin Dwi Putri, & Andhega Wijaya. (2024). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 70–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.482>
- Angdini, F. S., Hardiansyah, S., & Saputra, M. (2026). Analisis Motivasi Belajar dan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas Tinggi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1065–1074.
- Clemente, F. M. (2025). The enjoyment of small-sided games: A narrative review. *Human Movement*, 26(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.5114/hm/197230>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Fadillah, F. R., & Novita, P. (2025). Efektivitas Modifikasi Permainan Bola Voli dalam Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa Kelas VII SMP di SMPN 23 Tangerang Selatan. 1295–1304.
- Fajrin, Furkan, & Suherman. (2020). Pengaruh Latihan Skip Thigh Lift Terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Plus Darul Husna Ambalawi Palibelo Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 18–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v10i1.334>
- Ikhsan, M. M. N., & Ridwan, M. (2025). Penerapan Metode Small Sided Games Terhadap Peningkatan Motivasi Bermain Sepak Bola Dalam PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 13(3).
- Julyanti, E., Rahma, I. F., Chanda, O. D., & Nisah, H. (2021). Pengaruh motivasi terhadap hasil belajar siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pembelajaran Dan Matematika Sigma (Jpms)*, 7(1), 7–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.36987/jpms.v7i1.1942>
- Kesuma, I. N. A. A., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh model pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 62–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.31091>
- Lugaya, Y. R., . K., & Fitri, M. (2019). The Implementation of Small-Side Games Practise Model on Improving Students Intrinsic Motivation and Social Behavior. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.17509/jppo.v4i2.18578>
- Maulana, A. R., Subroto, D., Saeza, M., Rahayu, N., Hujaimi, A., & Marsela, R. A. (2025). Penerapan Permainan Kecil Benteng-Bentengan Untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Di Smk Harapan Bangsa Kota Serang. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.69714/ch766h98>

- Mulyadi, M., & Anhar, A. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bola Voli Melalui Metode Kelompok Bermain Pada Siswa Kelas Iv SDN 12. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v1i1i1.451>
- Prasetyo, A., Santosa, M. D., Nurhayati, S., & Setiawan, B. (2023). Pengaruh media pembelajaran interaktif terhadap motivasi belajar siswa. *Journal Central Publisher*, 1(11), 1257–1264. <https://doi.org/https://doi.org/10.60145/jcp.v1i1i1.238>
- Putera, P. H., Ridwan, M., & others. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII dengan Pendekatan Bermain Pada Mata Pelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 133–139.
- Putri, L. F. E. (2024). Pembelajaran interaktif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Idarah Tarbawiyah: Journal of Management in Islamic Education*, 5(4), 418–424.
- Raharjo, A. D., Putri, A. A., & Budi, H. R. (2024). The use of game-based learning to increase student engagement. *Hipkin Journal of Educational Research*, 1(3), 299–310. <https://doi.org/https://doi.org/10.64014/hipkin-jer.v1i3.30>
- Rahmi, S. (2025). Implementasi Model Project Based Learning sebagai Strategi Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli di UPT SPF SMP Negeri 21 Makassar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4), 1327–1336. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i4.5327>
- RODRIGUES, M. C., CASTRO, H. D., ROCHA, A. C., NASCIMENTO, M. H., LIRA, C. A., LAPORTA, L. I., & COSTA, G. D. (2025). Small-sided games manipulations in tactical-technical performance, cognitive flexibility and motivation in beginner volleyball players. *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per Le Scienze Mediche*, 184(12), 1223–1230.
- Rohayu, L., Muslimin, M., & Ewisahrani, E. (2025). Pengaruh Metode Pembelajaran Aktif Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa Disekolah. *INFOTIKA: Jurnal Pendidikan Informatika*, 4(2), 76–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.56842/infotika.v4i2.739>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(April), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Suri, S. M., Penu, M. O., Keo, F., & Bate, N. (2025). Peranan Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dalam Membentuk Karakter Siswa di SMP. *Jurnal Citra Magang Dan Persekolahan*, 3(2), 137–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.38048/jcmp.v3i2.4315>
- Tinjo, I., Vai, A., & Hidayat, H. (2025). Upaya Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Negeri 19. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(4), 79–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jassi.4.4.79-86>
- Triyogi, A., Ardiansyah, M., Saputra, D., Syaiffulloh, D., & Gusdhitama, C. (2025). Penerapan Model Game-Based Learning pada Materi Bola Basket untuk Mengembangkan Sportivitas dan Kerja Sama pada Peserta Didik Kelas XII SMAN Tulakan.