

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK FUNDAMENTAL SISWA MELALUI  
PERMAINAN BOLA BESAR PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 1 PALAPA TAHUN PELAJARAN  
2023/2024**

**Muhammad Khoirul Anam<sup>1</sup>, Wayan Satria Jaya<sup>2</sup>, Filardi Anindito<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung

[khoirulm253@gmail.com](mailto:khoirulm253@gmail.com)<sup>1</sup>, [wayan.satria@stkipgribl.ac.id](mailto:wayan.satria@stkipgribl.ac.id)<sup>2</sup>,  
[filardianindito@gmail.com](mailto:filardianindito@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya pemahaman peserta didik tentang gerak fundamental pada permainan bola besar dan rendahnya hasil belajar gerak dasar manipulative. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui metode pembelajaran permainan dapat meningkatkan gerak fundamental siswa pada permainan bola besar siswa kelas V SDN 1 Palapa. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang terdiri atas empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN 1 Palapa sebanyak 26 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil belajar PJOK kelas V SD N 1 Palapa tentang gerak fundamental pada permainan bola besar. Rata-rata hasil belajar pada tahap pra siklus yaitu 53,83 dengan ketuntasan klasikal 23,07% dengan kategori sangat kurang. Kemudian dalam pembelajaran pada siklus I terjadi peningkatan rata-rata hasil belajar peserta didik 60 dengan ketuntasan klasikal 34,61% dengan kategori baik. Pada siklus II, pemerolehan rata-rata hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan yaitu 80 dengan ketuntasan klasikal 61,53% dengan kategori sangat baik. Hal ini membuktikan bahwa gerak fundamental dapat meningkatkan hasil belajar PJOK materi permainan bola besar peserta didik kelas SDN 1 Palapa tahun pelajaran 2023/2024.

**Kata Kunci:** Gerak Fundamental, Permainan Bola Besar, Hasil Belajar PJOK.

**Abstract:** This study is motivated by the lack of understanding of students about fundamental movements in big ball games and the low learning outcomes of manipulative basic movements. The purpose of this study was to determine the game learning method can improve students' fundamental movements in big ball games for grade V students of SDN 1 Palapa. This type of research is Classroom Action Research which consists of four stages, namely planning, action, observation, and reflection. The subjects in this study were grade V students of SDN 1 Palapa as many as 26 students. The results showed that there was an increase in the learning outcomes of PJOK class V SD N 1 Palapa about fundamental movements in big ball games. The average learning outcomes at the pre-cycle stage were 53.83 with a classical completeness of 23.07% in the very poor category. Then in learning in cycle I there was an increase in the average learning outcomes of students 60 with classical completeness 34.61% in the good category. In cycle II, the average acquisition of student learning outcomes increased to 80 with a classical completeness of 61.53% with a very good category. This proves that fundamental motion can improve the learning outcomes of PJOK big ball game material for students of SDN 1 Palapa class in the 2023/2024 school year.

**Keywords:** Fundamental Movements, Big Ball Games, PJOK Learning Outcomes.

## PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (selanjutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk

menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan

motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikologis yang seimbang, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan pilihan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Adanya pembelajaran PJOK ini tidak terlepas dari materi permainan bola besar dimana permainan bola besar tersebut terdiri dari sepak bola, bola basket, bola voli, futsal, sepak takraw, voli pantai, bola tangan dan masih banyak yang lainnya.

Sepak bola adalah sebuah permainan yang memiliki 11 pemain dalam setiap tim nya dimana dalam permainan sepak bola terdapat berbagai pemain yang di antaranya ada penyerang (striker) atau pemain depan, gelandang (midfielder) atau pemain tengah, pemain belakang (defender), dan penjaga gawang (goal keeper) posisi – posisi ini merupakan posisi yang berada di setiap pertandingan sepak bola. Dalam teknik ini, seorang pemain membutuhkan kekuatan yang cukup untuk menendang bola. Selain itu, pemain juga harus memerhatikan akurasi tendangan agar bola tepat sasaran ke gawang.

Dalam permainan bola besar tidak terlepas dari Gerakan dasar fundamental. Gerak dasar fundamental adalah gerakan gerakan dasar yang berkembangkan sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak. Gerak dasar fundamental merupakan pola gerakan yang menjadi dasar untuk ketangkasian gerak yang lebih kompleks. Gerak dasar fundamental dapat

diklasifikasikan menjadi tiga yaitu: (1) gerak lokomotor, (2) gerak non-lokomotor, dan (3) gerak maniflutatif.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan di kelas V SDN 1 Palapa tentang pengenalan permainan bola besar dan pengenalan gerak-gerak dasar fundamental yang terdapat didalam permainan sepak bola, maka penulis melakukan wawancara langsung terhadap Ibu Nur Hayati. S.Pd selaku guru bidang studi PJOK dan mengatakan bahwa peserta didik sangat menggemari permainan sepak bola. Tetapi karena keterbatasan alat bermain seperti bola kaki menjadikan permainan sepak bola masih jarang dilaksanakan atau dimainkan.

Selain itu sejalan dengan hasil wawancara, saat peneliti melaksanakan observasi di SDN 1 Palapa ditemukan bahwa memang benar bahwa peserta didik masih hanya mengerti dan tahu saja apa itu permainan bola besar tetapi belum tau unsur-unsur gerak fundamental apapaja yang terkandung didalam permainan bola besar yaitu sepak bola tersebut, maka sebab itu peneliti akan mengenalkan dan nantinya peserta didik diminta untuk mempraktikkan gerak dasar fundamental yang ada dalam permainan bola besar. Sehingga peserta didik nantinya dapat tahu dan dapat memainkan permainan bola besar yaitu sepak bola.

Metode pembelajaran yang dipilih oleh peneliti adalah metode pembelajaran permainan, dimana metode pembelajaran permainan, ini memiliki tujuan agar pembelajaran dapat disampaikan secara jelas dikarenakan pembelajaran dilakukan secara tatap muka antara guru dengan peserta didik dan peserta didik dapat diminta untuk langsung mempraktikannya dan dalam model pembelajaran langsung ini siswa dapat memperoleh pengetahuan deklaratif dan prosedural. Selain itu, proses penilaian juga dilakukan secara sistematis.

Maka dari itu penulis mengenalkan kepada peserta didik mengenai apa itu gerak dasar fundamental pada permainan sepak bola dengan tujuan agar peserta didik dapat tahu dan tertarik untuk bermain permainan sepak bola. Dimana permainan bola besar dapat mengembangkan keterampilan psikomotorik anak sekaligus menanamkan nilai-nilai sikap sportivitas, disiplin, tanggung jawab dan kemampuan bekerja sama dalam sebuah tim. Selain manfaat diatas manfaat lain dari permainan bola besar yaitu peserta didik menjadi lebih aktif dan lebih sehat.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas adalah suatu pengamatan yang menerapkan tindakan di dalam kelas dengan menggunakan aturan sesuai dengan metodologi penelitian yang dilakukan dalam beberapa periode atau siklus teknik pengumpulan data bersifat kuantitatif, dan hasil kuantitatif lebih menekankan pada makna dari pada generalisasi, karena penelitian lebih seni atau tidak berpola, dan disebut metode interpretative karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan dilapangan.

Uraian diatas dapat menggambarkan betapa pentingnya penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas dilakukan oleh satu atau lebih individu atau kelompok untuk tujuan memecahkan masalah atau memperoleh informasi. Oleh sebab itu maka peneliti melakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Gerak Fundamental Siswa Melalui Permainan Bola Besar Pada Siswa Kelas V SDN 1 Palapa Tahun Pelajaran 2023/2024”

Menurut Burstiando dan Kholis (2017, hlm. 169) “Gerak dasar fundamental didefinisikan sebagai pola belajar gerakan dasar yang tidak terjadi secara alami dan menyarankan untuk

menjadi dasar untuk kegiatan fisik dan olahraga yang lebih kompleks”.

Lebih lanjut, Menurut Santosa (2012), gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerak dasar fundamental diklasifikasikan menjadi gerak lokomotor, gerak manipulatif, dan gerak stabilisasi.

Sedangkan menurut Burstiando & Kholis, 2017, p.169) gerak fundamental merupakan salah satu gerak yang tidak terjadi secara alami melainkan terjadi dengan adanya aktifitas fisik dan olahraga yang lebih kompleks, sehingga dengan menguasai gerak fundamental maka memungkinkan siswa akan turut andil dalam melakukan setiap aktifitas jasmani.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa gerak dasar fundamental adalah suatu gerakan yang dapat berkembang atau dapat dikembangkan melalui keterampilan gerak motorik anak sejalan dengan tingkat kematang anak. Dalam hal ini gerak dasar fundamental sangat berperan penting dalam perkembangan motorik anak dimana didalam gerak fundamental mengandung banyak manfaat dalam perkembangan peserta didik, didalam gerak dasar fundamental peserta didik secara tidak langsung dilatih untuk lebih aktif dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut Arifin (2016: 2), permainan sepak bola, basket, dan voli termasuk dalam permainan bola besar karena permainan tersebut menggunakan bola ukuran besar. Permainan bola besar memiliki nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, kecermatan, kelincahan, ketepatan menentukan langkah serta kemampuan kerjasama dalam kelompok dan memiliki unsur-unsur seperti menendang, melempar, berlari, melompat, meloncat, menangkap dan masih banyak unsur gerak di dalamnya.

Selanjutnya menurut Agus (2020), permainan bola besar adalah

permainan yang suka dimainkan dengan anak-anak dimainkan dengan cara kompetisi, dalam permainan bola besar selain untuk mengembangkan kegiatan bermain para siswa, sekaligus didalamnya terdapat nilai-nilai untuk mengembangkan kepribadian.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola besar adalah salah satu cabang olah raga yang paling banyak di gemari bagi setiap manusia yang senang dengan olah raga karena permainan ini membutuhkan tenaga yang sangat akstra sehingga dalam melakukan permainannya bisa mencapai dengan maksimal. Seperti jenis olah raga yang lainnya permainan bola besar ini juga terdapat teknik dan aturan masing masing maka dari berbagai jenis olah raga di sini akan di sebutkan beberapa macam jenis permainan bola besar di antaranya adalah: 1) Sepak bola, 2) Bola voli 3) Bola basket 4) Bola Futsal 5) Bola Boling, 6) Bola Tangan dan masih banyak lainnya.

Menurut Syukur, A., & Soniawan, V.(2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim.

Sedangkan menurut Setya Rahayu dan Wahyu Hidayat, 2015:11) sepak bola adalah permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

Selanjutnya menurut Saputra dan Yenes (2019) menegaskan “sepak bola memiliki daya tarik tersendiri dari olahraga lainnya sebab sepakbola lebih banyak mengarah kepada keterampilan bukan hanya olahraga yang mudah dimainkan oleh semua orang”.

Dalam permainan sepak bola panjang lapangan sepak bola 100 - 110 m lebar lapangan sepak bola 64 - 75 serta tinggi tiang bendera sudut adalah 1,5 meter, jari-jari seperempat lingkaran pada setiap bendera sudut adalah 1 meterlebar

garis-garis lapangan, diameter tiang dan palang gawang adalah 12 cm. dan Bola Berbentuk bundar/bulat, terbuat dari kulit lingkaran 68 cm - 70 cm dan berat 410 gram - 450 gram serta tekanan udara 0,6 atm - 1,1 atm. Pertandingan sepak bola dimainkan oleh 2 tim, terdiri atas 11 pemain termasuk penjaga gawang untuk masing-masing tim. Jumlah pemain cadangan maksimal 12 orang, jumlah pemain maksimal keluar lapangan (tidak termasuk cedera) 4 orang, yang sekurang-kurangnya berjumlah 7 pemain. Permainan sepak bola terdiri atas beberapa teknik dasar individual diantaranya: Menggiring bola (*Dribbling*), mengoper bola (*passing*), Menendang bola (*shooting*), Mengoper bola (*Treaping*), Menyundul bola (*Heading*).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan yang popular dan mendunia yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan memiliki keterampilan teknik, fisik, maupun mental dengan tujuan meraih kemenangan dengan memasukkan bola lebih banyak dari lawan.

Menurut Basri dan Lestari, 2019:54) metode Pembelajaran adalah cara-cara penyajian bahan pelajaran yang akan digunakan oleh guru pada saat menyajikan bahan pelajaran yang akan digunakan guru pada saat menyajikan bahan pelajaran, baik secara individu maupun kelompok.

Metode pembelajaran adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan peserta didik pada saat berlangsungnya pengajaran. Di dalam pendidikan terdapat metode-metode yang digunakan dalam pembelajaran. Dalam dunia pendidikan sering disebut dengan metode mengajar dan metode pembelajaran.

Dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah cara kerja sistematis yang memudahkan pelaksanaan pembelajaran berupa implementasi

spesifik langkah-langkah konkret agar terjadi proses pembelajaran yang efektif mencapai suatu tujuan tertentu seperti perubahan positif pada peserta didik.

Metode permainan dalam pembelajaran PJOK juga dapat membangun kerjasama di antara anak-anak. Melalui permainan, anak-anak akan belajar bekerja dalam tim, berbagi tugas, dan saling mendukung satu sama lain. Ini akan memberikan pengalaman bermakna bagi mereka dalam membangun hubungan sosial dan menumbuhkan sikap inklusif serta kemampuan adaptasi.

Alasan pemilihan metode pembelajaran ini di dasarkan pada situasi dan kondisi anak didik di SD Negeri 1 Palapa yang kurang dalam penguasaan konsep dan teknik gerakan teknik dasar fundamental yaitu gerak manipulatif pada permainan sepak bola, metode tersebut adalah motode permainan.

Metode Permainan dapat membantu siswa lebih mudah melakukan gerakan teknik dasar fundamental yang berupa gerak manipulative pada permainan sepak bola karena siswa diberi penjelasan tentang konsep gerakan, contoh gerakannya disesuaikan dengan tahapan-tahapan belajar gerakan teknik dasar bola basket, dan diberi kesempatan berlatih dalam pengawasan guru. Karena selama ini pembelajaran materi permainan bola besar yaitu sepak bola berlangsung secara klasikal, monoton dan kesempatan berlatih kurang.

Kelebihan model pembelajaran permainan adalah a) meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam pembelajaran; b) mengembangkan keterampilan sosial, kerjasama, dan komunikasi; c) memperkuat pemahaman konsep dan memori jangka panjang; d) mendorong siswa untuk berpikir kritis, berpikir logis, dan berkreativitas; e) menumbuhkan rasa tanggung jawab, kemampuan beradaptasi, dan ketekunan; dan f) Meningkatkan keterlibatan siswa dalam belajar.

Menurut Rahayu, (2013: 17) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Sementara itu Menurut Husdarta (dalam Ahmad Fauzan Amin 2017: 9) pendidikan jasmani bukan semata-mata berurusan tentang pembentuk badan, tetapi dengan manusia seutuhnya.

Lebih lanjut Menurut Dini Rosdiani (2015: 1) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu pembelajaran yang berfokus pada aktivitas jasmani dan permainan-permainan yang terdapat pda materi pembelajaran PJOK yang memiliki tujuan pembelajaran untuk mengembangkan bakat peserta didik, serta menciptakan manusia yang sehat dan memiliki kemampuan intelektual yang tinggi.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif dengan guru kelas untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik yang terdiri dari yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II dan dilaksanakan di SD Negeri 1 Palapa. Dalam pelaksanaan penelitian ini,

peneliti berkolaborasi dengan guru wali kelas V. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas SD Negeri 1 Palapa dengan jumlah peserta didik secara keseluruhan adalah 26 orang yang terdiri dari 13 peserta didik laki-laki dan 13 peserta didik perempuan. Penelitian ini dilaksanakan tepatnya pada semester genap tahun pelajaran 2023/2024.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan non tes yang terdiri dari observasi dan dokumentasi. Kemudian instrumen yang digunakan adalah tes objektif, lembar pengamatan aktivitas peserta didik, dan lembar pengamatan aktivitas guru.

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan persentase ketuntasan belajar dan rata-rata kelas (mean).

#### Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik.

Keberhasilan pada penelitian tindakan kelas yang dilakukan apabila hasil belajar yang diperoleh peserta didik telah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu  $\geq 75$ . Dengan media pembelajaran permainan diharapkan dapat terjadi peningkatan hasil belajar PJOK peserta didik kelas V apabila minimal 75% peserta didik sudah mencapai KKM. Berikut adalah rumus mencari ketuntasan hasil belajar peserta didik :

##### 1. Analisis Hasil Belajar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimum}} \times 100$$

##### 2. Rumus mencari Persentase

Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik

Ketuntasan belajar =

$$\frac{\text{jumlah siswa yang tuntas belajar}}{\text{jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

##### 3. Rumus mencari skor rata-rata kelas

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$	= Rata-rata nilai (mean)
$\sum X$	= Jumlah skor nilai siswa keseluruhan
N	= Banyaknya siswa

(Arikunto, 2019: 315)

**Tabel 1. Kriteria Hasil Belajar**

Nilai	Kriteria
85-100%	Sangat Baik
70-84%	Tinggi
55-69%	Sedang
40-54%	Rendah
<39%	Sangat Rendah

(Aqib dalam Ketty Yunella dkk, 2018:95)

**Tabel 2.**

**Kriteria Penilaian Aktivitas Guru Dan Peserta Didik**

Skor	Kriteria
76-100	Baik Sekali
51-75	Baik
26-50	Cukup
<26	Kurang

(Arikunto, 2010: 192)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Deskripsi Data Per Siklus

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan prasiklus untuk mengetahui keadaan awal tempat penelitian baik dari potensi masalah, peserta didik, keadaan sekolah, keterbatasan fasilitas, dll. Pada kegiatan prasiklus juga dilakukan secara langsung oleh peneliti sebagai observer atau pengamat ketika guru melakukan kegiatan pembelajaran.

Tahap pertama yang dilakukan di prasiklus ini adalah meminta izin kepada sekolah terutama kepada Kepala SDN 1 Palapa dan guru kelas VD serta guru mata pelajaran PJOK di SDN 1 Palapa untuk mencari data dengan membawa surat dari pihak kampus. Setelah disetujui oleh sekolah yang dibuktikan dengan surat balasan yang ditanda tangani oleh kepala sekolah, peneliti mulai melaksanakan proses prasiklus.

Setiap siklus dalam penelitian kelas terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan

refleksi, refleksi dilakukan untuk memperbaiki pada siklus berikutnya.

### a. Deskripsi Siklus I

#### 1) Perencanaan

- a) Menentukan waktu berlangsungnya kegiatan penelitian dengan menyesuaikan materi yang akan digunakan dalam penelitian ini.
- b) Menginformasikan kepada guru tentang materi yang akan disampaikan adalah permainan bola besar “Sepak Bola”
- c) Menyiapkan dan menyusun perangkat pembelajaran yang akan digunakan seperti soal tes, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan silabus yang akan digunakan pada pembelajaran.
- d) Menyusun lembar observasi hasil belajar PJOK peserta didik serta aktivitas belajar guru dan peserta didik.

#### 2) Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan siklus I ini dilaksanakan pada tanggal 08 Juli 2024 dengan materi Permainan Bola Besar Pembelajaran ini dilakukan dengan terfokuskan terhadap gerak fundamental yang ada dalam permainan sepak bola.

#### 3) Observasi

Tahap pengamatan dilaksanakan menggunakan lembar observasi baik untuk aktivitas guru maupun untuk aktivitas peserta didik dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran materi gerak fundamental pada permainan bola besar. Dari hasil observasi tentang aktivitas guru pada siklus I diperoleh data bahwa guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan prosedur yang ada di RPP dan memberikan tes evaluasi untuk akhir pembelajaran.

##### a) Aktivitas Guru

Hasil lembar obserbasi guru siklus I menunjukkan hasil bahwa

keterlaksanaan pembelajaran yang terfokuskan pada gerak fundamental pada permainan bola besar yaitu sepak bola ini belum optimal.

##### b) Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil pengamatan yang sudah dilakukan terhadap aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran dalam siklus I ini yaitu hasil lembar observasi belajar peserta didik dalam keterlaksanaan pembelajaran terfokuskan pada gerak fundamental pada permainan bola besar di siklus I ini masih berada pada katagori sedang.

##### c) Hasil Tes PJOK Siklus I

Hasil tes siklus I berupa perolehan hasil belajar PJOK dari nilai tes siklus I pada skhis siklus. Hasil belajar PJOK siklus I dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 1  
Nilai Pencapaian Siklus I**

No	Nama Siswa	Nilai	Keterangan	Ketuntas an
1	Abiyu Fathi Afrezy	70	Kurang	TT
2	Adin Dita Anggraini	70	Kurang	TT
3	Alfiani Riski Mutha	80	Baik	T
4	Alkhalihi Fathir P	60	Kurang	TT
5	Aviqa Adzkia A	50	Sangat Kurang	TT
6	Bima Satria Tama	30	Sangat Kurang	TT
7	Budy Alkhalihi	60	Kurang	TT
8	Cahaya Putri Darmawan	60	Kurang	TT
9	Dhian Ramadhan	80	Baik	T
10	Fathan Ashaf Al Azri	50	Sangat Kurang	TT
11	Inezza Febriyana	60	Kurang	TT
12	Jelita Novalia Zalti	80	Baik	T
13	Jufahmi	70	Kurang	TT
14	Latifa Khoirunnisa. J	90	Sangat Baik	T
15	M. Aryan Haziq	60	Kurang	TT
16	M. Kevin	80	Baik	T
17	Maulana	50	Sangat Kurang	TT
18	Maureen Andindiya K.	80	Baik	T
19	Msy Azkiaq Hosyabilla R	40	Sangat Kurang	TT
20	Muhammad Al-Imam R	80	Baik	T
21	Nabella Anatasya	80	Baik	T
22	Rafa Pranaja A.	80	Baik	T
23	Raihana Jihan	60	Sangat	TT

	Ulyia		Kurang	
24	Reni Aurelia	70	Kurang	TT
25	Uwais Al Qorbie	60	Kurang	TT
26	Vania Alisha Dinata	80	Baik	T

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kriteria ketercapaian ketuntasan peserta didik pada siklus I mengalami peningkatan rata-rata nilai yang diperoleh siswa yaitu pada pra-siklus rata-rata nilai siswa yaitu 53,83 sedangkan pada siklus I sebesar 60. Sedangkan siswa mendapatkan peningkatan dengan katagori sangat baik sebanyak 1 orang yaitu persentase 3,84%, baik sebanyak 9 orang dengan presentase 34,62%, cukup 0 orang dengan presentase 19,23%, kurang 10 orang dengan presentase 38,46% dan sangat kurang 6 orang dengan presentase 23,07%.

#### 4) Refleksi

Berdasarkan hasil yang peneliti peroleh pada siklus I, terlihat bahwa indikator keberhasilan penelitian belum tercapai. Berdasarkan hasil refleksi di atas, peneliti berupaya untuk melaksanakan siklus II dengan menggunakan tolak ukur pada siklus I maka dari itu, perlu diperbaiki dalam merencanakan siklus II. Adapun perbaikan-perbaikan tersebut antara lain:

1. Guru harus membimbing peserta didik dalam memahami materi pembelajaran
2. Guru memotivasi peserta didik untuk bertanya, menerima pendapat, dan meningkatkan motivasi diri serta keberanian dalam mengajukan pendapat
3. Peneliti peralatan untuk praktek dilapangan agar seluruh siswa dapat memahami dengan jelas.
4. Guru memperhatikan seluruh siswa satu persatu dalam melaksanakan proses praktik gerak fundamental pada permainan sepak bola dan menganalisis kekurangan masing-masing peserta didik.

#### b. Deskripsi Siklus II

Hakikatnya perencanaan pada siklus II di kelas V sama dengan perencanaan pada siklus I. Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan secara kolaborasi antara peneliti dan guru di tempat penelitian, masih banyak kelemahan yang ada maka peneliti dan guru kolaborasi bersama memperbaiki di siklus II dan dituangkan ke dalam perencanaan siklus II. Pada siklus II ini direncanakan dengan proses pembelajaran, serta tetap dengan menggunakan proses praktik gerak fundamental pada permainan sepak bola dan menganalisis kekurangan masing-masing peserta didik. Hal ini dapat dilihat peningkatan pada tabel berikut:

**Tabel 2**  
**Nilai Pencapaian Siklus I**

No	Nama Siswa	Nilai	Keterangan	Ketuntas an
1	Abiyu Fathi Afrezy	80	Baik	T
2	Adin Dita Anggraini	90	Sangat Baik	T
3	Alfiani Riski Mutha	80	Baik	T
4	Alkhalihi Fathir P	60	Kurang	TT
5	Aviga Adzkia A	60	Kurang	TT
6	Bima Satria Tama	70	Kurang	T
7	Budy Alkhalihi	80	Baik	T
8	Cahaya Putri Darmawan	80	Baik	T
9	Dhian Ramadhan	80	Baik	T
10	Fathan Ashaf Al Azri	80	Baik	T
11	Inezza Febriyana	80	Baik	T
12	Jelita Novalia Zalti	80	Baik	T
13	Jufahmi	80	Baik	T
14	Latifa Khoirunnisa. J	100	Sangat Baik	T
15	M. Aryan Haziq	80	Baik	T
16	M. Kevin	90	Sangat Baik	T
17	Maulana	60	Kurang	TT
18	Maureen Andindya K.	90	Sangat Baik	T
19	Msy Azkiq Hosyabilla R	50	Kurang	TT
20	Muhammad Al-Imam R	90	Sangat Baik	T
21	Nabella Anatasya	90	Sangat Baik	T
22	Rafa Pranaja A.	80	Baik	T
23	Raihana Jihan Ulya	80	Baik	T
24	Reni Aurelia	80	Baik	T
25	Uwais Al Qorbie	80	Baik	T
26	Vania Alisha Dinata	80	Baik	T

Dari tabel di atas, dapat diperoleh nilai rata-rata kelas yaitu 80. Artinya, sebagian besar peserta didik sudah melewati batas keberhasilan penelitian. Dari hasil tersebut juga dapat diketahui bahwa hasil tes pascatindakan siklus II nilai rata-rata pada pembelajaran PJOK yang terfokuskan pada gerak fundamental pada permainan bola besar yaitu sepak bola mengalami peningkatan dibandingkan tes pascasiklus I, yaitu dari 60 menjadi 80. Dengan katagori ketercapaian yaitu sebanyak 6 orang atau 23,07% siswa mendapat katagori sangat baik, 16 orang atau presentase 61,53% dengan katagori baik, tidak ada yang mendapat katagori cukup, dan 4 orang atau 15,38% mendapat katagori kurang, bahkan sudah tidak ada siswa yang mendapat katagori sangat kurang. Dengan ketuntasan siswa sebanyak 22 orang siswa, maka sudah lebih dari 50% telah mencapai ketercapaian ketuntasan klasikan yang artinya sesuai dengan indikator keberhasilan telah tercapai.

Berikut hasil refleksi proses pembelajaran siklus II:

- 1) Kegiatan pembelajaran materi gerak fundamental pada permainan bola besar yaitu sepak bola ini sudah berjalan dengan baik. Peserta didik antusias dalam kegiatan belajar menggunakan metode pembelajaran pada siklus II, hal ini terlihat saat peserta didik memberikan tanggapan dan menjawab pertanyaan dari guru dan juga saat mereka mempraktikan gerak dasar fundamental pada permainan sepak bola di lapangan.
- 2) Peserta didik sudah bertanggung jawab pada tugasnya, yaitu memperhatikan dan mengkondisikan kelas dengan kondusif ketika pembelajaran sedang berlangsung.
- 3) Peserta didik sudah mulai aktif dalam pembelajaran.

## PEMBAHASAN

1. Menggunakan metode permainan pada materi gerak fundamental

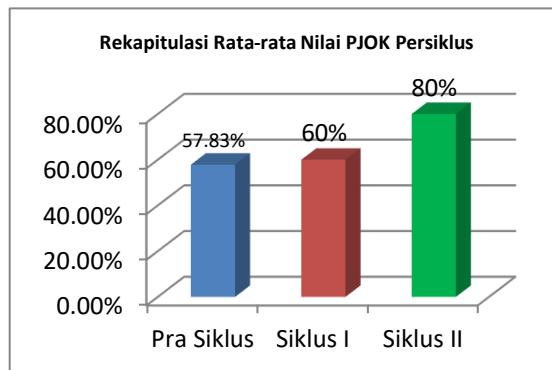
permainan bola besar yaitu sepak bola dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar PJOK, ini ditinjau dari hasil dan peningkatan belajar PJOK kelas VD SDN 1 Palapa ini, Metode ini dinyatakan telah efektif dan dapat memperbaiki ataupun meningkatkan proses pembelajaran PJOK peserta didik. Dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar PJOK yang telah diperoleh peserta didik dan aktivitas belajar peserta didik yang telah mendominasi dalam proses pembelajaran. Pada pra siklus dapat dilihat dari 26 peserta didik hanya 9 orang peserta didik yang telah tuntas yaitu sebanyak 42,24% saja yang telah mencapai ketuntasan dengan nilai rata-rata 57,83. Peneliti menggunakan metode permainan pada pembelajaran ini, pada pelaksanaan siklus I peningkatan pada siklus I ini, yaitu peserta didik memperoleh rata-rata nilai 66,83 dengan siswa mendapatkan peningkatan dengan katagori sangat baik sebanyak 1 orang yaitu persentase 3,84%, baik sebanyak 9 orang dengan presentase 34,62%, kurang 10 orang dengan presentase 38,46% dan sangat kurang 6 orang dengan presentase 23,07%. Untuk memaksimalkan proses pembelajaran maka peneliti memperbaiki kekurangan yang terjadi pada siklus I yaitu dengan dilakukannya siklus II dengan mempertimbangkan acuan kesalahan yang terjadi pada siklus I. Pada siklus II ini lebih mudah mengkondisikan kelas dan kelas sudah mulai kondusif, guru dan peneliti memperbesar volume pada ketika menjelaskan materi sehingga dapat terdengar hingga siswa yang duduk di belakang dan juga dapat lebih mengkondisikan kelas dalam keadaan yang lebih tenang dan kondusif dan pada siklus II peneliti dan guru mengkombinasikan antara pembelajaran didalam kelas dan di

luar kelas seperti praktik dilapangan secara langsung. Pada pelaksanaan siklus II ini pun kembali memperoleh perubahan dan peningkatan yang sangat baik bagi hasil belajar peserta didik, yaitu dengan presentase keercapaian lebih dari 50% siswa yang telah tuntas. Pada siklus II ini nilai rata-rata peserta didik meningkat menjadi 80, Dengan katagori ketercapaian yaitu sebanyak 6 orang atau 23,07% siswa mendapat katagori sangat baik, 16 orang atau presentase 61,53% dengan katagori baik , tidak ada yang mendapat katagori cukup, dan 4 orang atau 15,38% mendapat katagori kurang, bahkan sudah tidak ada siswa yang mendapat katagori sangat kurang, dengan ketuntasan siswa sebanyak 22 orang siswa.

2. Penggunaan metode permainan pada materi gerak fundamental permainan bola besar yaitu sepak bola ini dapat meningkatkan hasil gerak fundamental siswa dan peserta didik sudah mulai antusias. Namun masih terdapat kendala dalam siklus I ini seperti misalnya kurangnya volume suara peneliti dan guru pada saat menjelaskan materi pembelajaran kurang terdengar, kurangnya kejelasan informasi yang diberikan guru saat bertanya jawab dan menyampaikan materi secara lisan, dan kekurangan lain yang peneliti temukan, terlepas dari pada itu, peneliti memperoleh hasil hasil belajar yang sudah cukup terdapat. Materi gerak fundamental pada permainan bola besar yaitu sepak bola. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan model pembelajaran permainan ini dapat menumbuhkan rasa fokus akan perhatian peserta didik dalam mempraktikan gerakan-gerakan atau gerak dasar dalam permainan sepak bola. Penggunaan metode ini mendorong peserta didik untuk tanpa sadar menciptakan

suasana kelas yang menyenangkan dan kondusif.

Peningkatan rata-rata skor hasil belajar siswa pada siklus I dan II setelah diterapkanMetode permainan pada materi gerak fundamental permainan bola besar yaitu sepak bola, digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1**  
**Diagram Perbandingan Pra Siklus, Siklus I dan II**

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode permainan efektif dalam meningkatkan gerak fundamental siswa pada mata pelajaran PJOK peserta didik kelas V semester ganjil SDN 1 Palapa. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan presentase ketuntasan gerak fundamental siswa pada mata pelajaran PJOK pada pra-siklus, siklus I dan siklus II.

Pada pra siklus yang peneliti lakukan di SDN 1 Palapa gerak fundamental siswa pada mata pelajaran PJOK peserta didik kelas VD memperoleh data yaitu nilai rata-rata PJOK pada prasiklus dengan KKM 75 adalah 57,83 telah 9 orang yang mencapai KKM dengan katagori sangat baik masih 0% atau belum ada yang mendapat nilai dengan katagori sangat baik, sementara siswa yang telah tuntas mencapai KKM sebanyak 9 orang dengan 4 orang atau presentase 15,38% mendapat katagori baik. Untuk siswa yang belum tuntas sebanyak 17 orang siswa dengan katagori kurang sebanyak 7

orang atau 26,92% dan sangat kurang sebanyak 10 orang atau 38,46%. Sedangkan saat dilakukan siklus I yaitu masih menggunakan metode yang sebelumnya yaitu pembelajaran didalam kelas tetapi volume suara guru diperkuat atau diperjelas dan peserta didik yang duduk dibangku paling belakang diminta untuk maju kedepan, Dimana hasil belajar peserta didik meningkat dengan rata rata nilai sebesar 60, sedangkan siswa mendapatkan peningkatan dengan katagori sangat baik sebanyak 1 orang yaitu persentase 3, 84%, baik sebanyak 9 orang dengan presentase 34,62%, kurang 10 orang dengan presentase 38,46% dan sangat kurang 6 orang dengan presentase 23,07%.

Pada siklus II menggunakan metode permainan dan terdapat pengkombinasian antara pembelajaran dikelas dan diluar kelas yaitu dilapangan terlihat gerak fundamental siswa meningkat dengan rata-rata nilai sebesar 80, Dengan katagori ketercapaian yaitu sebanyak 6 orang atau 23,07% siswa mendapat katagori sangat baik, 16 orang atau presentase 61,53% dengan katagori baik , tidak ada yang mendapat katagori cukup, dan 4 orang atau 15,38% mendapat katagori kurang, bahkan sudah tidak ada siswa yang mendapat katagori sangat kurang. Oleh karena itu pembelajaran PJOK dengan materi Permainan Bola Besar cabang Sepak bola menggunakan menggunakan metode permainan dinyatakan berhasil meningkatkan gerak fundamental peserta didik kelas VD SDN 1 Palapa.

## DAFTAR PUSTAKA

Aguss, R. M. (2019). Pengaruh metode pembelajaran dan kriteria layanan bantuan: meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa tunagrahita ringan pada pembelajaran penjasorkes SLB PKK Bandar Lampung. Halaman

- Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 2(2), 186.
- ALI, ABAS M. "Meningkatkan Gerak Dasar Lempar Tangkap Bola Dalam Permainan Bola Tangan Melalui Metode Latihan Siswa Kelas V SDN I Ilotidea."
- Arifin, Aji. (2016). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI kelas IV. Surakarta: CV. Mediatama.
- Burstiando & Kholis. (2017). Jurnal Pembelajaran Olahraga Volume 3 Nomor 1 Tahun 2017.
- Burstiando, R., & Nurkholis, M. (2017). Permainan Invasi dan Permainan Netting untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif menggunakan model permainan pada siswa sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2(2), 21–29.
- Hidayat, W. (2017). Buku Pintar Sepak Bola (1st ed.). Anugrah.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Rahayu, Setya dan Hidayat Wahyu, 2015. “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas”. Journal of Sport Science, 4(2):10-15
- Rustiyarso dan Wijaya Tri. (2020). Panduan dan Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: Noktah.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. Jurnal Patriot, 1(1), 71-78
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills.

- 35(Icssht 2019), 20–23.  
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.005>
- Sugiyono. (2019). Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Wicaksono, A (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pengantar Ringkas)*. Yogyakarta: Garudhawaca.