

# Permainan Bola Kecil dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SD Labschool FIP UMJ

Fa'iq Agrijanto<sup>1</sup>, Fitria Rosmi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

[faiqagrijanto@gmail.com](mailto:faiqagrijanto@gmail.com)

**Abstrak.** Permainan Bola Kecil dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SD Labschool FIP UMJ. Untuk mengintegrasikan permainan bola kecil dalam program kebugaran jasmani. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Data hasil belajar siswa dikumpulkan melalui lembar observasi aktivitas belajar dan penilaian aspek pengetahuan siswa yang diukur melalui tes. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif analitik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran langsung dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK dan meningkatkan hasil belajar siswa. Berikut adalah hasil penelitian tindakan kelas ini: 1) Pada dimensi sikap, seluruh siswa memperoleh nilai 'baik' pada siklus 1, dan nilai 'sangat baik' pada siklus 2 dengan 3 siswa memperoleh nilai 'baik' dan 27 siswa memperoleh nilai 'sangat baik'. 2) Pada aspek pengetahuan, tingkat ketuntasan mencapai 70% pada siklus 1 dengan rata-rata nilai 75,6, sedangkan pada siklus 2 tingkat ketuntasan mencapai 100% dengan rata-rata nilai 81,17. 3) Pada aspek kompetensi, siklus 1 menunjukkan tingkat ketuntasan sebesar 73,33% dengan rata-rata nilai 77,01, sedangkan siklus 2 mencapai tingkat ketuntasan 100% dengan rata-rata nilai 81,68.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani, Bola Kecil, SD Labschool FIP UMJ

## 1. Pendahuluan

Permainan bola kecil merupakan materi ajar pada mata pelajaran yang terdapat pada kurikulum sekolah dasar (Sukardi, 2022). Bola Kecil sendiri meliputi banyak permainan diantaranya adalah bola kasti, bulu tangkis, tenis meja, tenis lapangan dan masih banyak yang lainnya (Prabowo & Yudha Prawira, 2021). Bulu Tangkis merupakan salah satu cabang permainan dari bola kecil memiliki banyak teknik dalam pelaksanaan (Soehardi, 2003). Teknik teknik tersebut mulai dari teknik dasar, teknik lanjutan sampai teknik bermainnya (Prabowo & Yudha Prawira, 2021).

Pada pembelajaran teknik dasar Bulutangkis, siswa diharapkan memiliki pemahaman yang benar dalam teknik memegang raket, hal ini ditujukan agar dalam pelaksanaan permainan dapat dilakukan dengan baik dan benar. dalam pemahamannya pembelajaran teknik memegang raket ini merupakan hal yang tidak cenderung sulit (Sidik NH. & Winata, 2016). Akan tetapi jika pengaplikasiannya kurang tepat maka akan terjadi kegagalan dalam pukulan kock ke raket atau bahkan dapat menyebabkan cedera pada bagian pergelangan tangan. Berdasarkan teori yang ada teknik memegang raket sendiri dibagi menjadi 4 cara memegang, diantaranya adalah: Forehand Grip, Backhand Grip, American Grip, Combination Grip. Selain teknik pegangan

raket, hal yang tidak kalah penting lagi adalah teknik bermain. Teknik bermain pada bulutangkis sangat penting untuk dapat diperhatikan, hal tersebut bertujuan agar terciptanya hasil yang maksimal dalam pembelajaran bulutangkis, permainan yang baik juga didasari dengan teknik pukulan serta pegangan raket yang baik (Purba, 2018).

Dari Hasil Observasi yang telah dilakukan peneliti pada siswa SD Labschool FIP UMJ didapati hasil jika pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Khususnya pada permainan bulutangkis mayoritas siswa memiliki kemampuan dibawah nilai Kriteria Kelulusan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah yaitu 64 untuk mata pelajaran PJOK. Siswa kurang paham perihal teknik dasar memegang raket sehingga dalam belajar praktek bulu tangkis siswa belum dapat bermain dengan baik dan benar. Hasil tes persiklus yang dilakukan Peneliti pada tahap awal dari Penelitian Tindakan Kelas ini hasil yang dicapai siswa dengan nilai rata-rata 63,1 dan ketuntasan belajar mencapai 30%. Rendahnya hasil belajar tersebut berpengaruh pula pada rendahnya mutu pembelajaran PJOK di SD Labschool FIP UMJ.

Dalam pembelajaran PJOK Metode yang dianjurkan untuk digunakan adalah metode belajar langsung, dimana metode pembelajaran ini pengaplikasiannya adalah dengan mempraktekan serta mencontohkan secara langsung sub bahasan yang sedang di jelaskan (Langsung, 2011). Hal tersebut akan lebih mempermudah untuk dapat memahami apa yang sedang diajarkan. Metode belajar langsung juga berbeda jika dibandingkan dengan metode ceramah dikarekanakan metode ceramah lebih difokuskan untuk keaktifan siswa dalam pengajaran dikarekanakan dalam pengaplikasiannya terdapat tanya jawab di dalamnya (Pritandhari, 2017). Pengajaran Langsung merupakan bentuk model yang menggunakan peragaan dan penjelasan guru digabungkan dengan latihan dan umpan balik siswa untuk membantu siswa mendapatkan ketrampilan serta pengetahuan nyata yang dibutuhkan untuk pembelajaran lebih jauh. Model pembelajaran langsung merupakan model pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk memahami konsep dasar materi kearsipan dan membantu siswa dalam mempraktekannya (Sidik NH. & Winata, 2016).

Pembelajaran langsung memiliki beberapa jenis model dalam pelaksanaannya. Bentuk bentuk pelaksanaan metode pembelajaran adalah sebagai berikut: yang pertama guru dapat menyampaikan tujuan dalam pembelajaran, setelah itu guru mendemonstrasikan/menjelaskan perihal tujuan pembelajaran itu sendiri. Selanjutnya guru memastikan serta membimbing peserta/siswa dalam proses pembelajaran (Mardiyanto, 2021). Setelah pembimbingan selesai dilakukan guru mengecek bagaimana pemahaman siswa terhadap materi yang dibuat. Setelah mengecek pemahaman siswa dan mengevaluasinya lalu siswa dapat melanjutkan pembelajaran ke tahap selanjutnya. Melalui penerapan model pembelajaran langsung, guru bisa untuk mendemonstrasikan keterampilannya. Dan juga peserta didik akan dapat pegangan untuk melatih diri menirukan menirukan serta mengingat keterampilan yang sudah didemonstrasikan oleh guru sebelumnya. Lalu guru dapat kesempatan untuk mengoreksi serta mengevaluasi kelemahan pada peserta didik (Sundawan, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan suatu langkah tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK terutama pada materi permainan bola kecil (bulu Tangkis) (Widya & Dewi, 2021). Salah satu upaya yang dilakukan oleh Peneliti adalah melakukan Penelitian Tindakan Kelas yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar

siswa dalam pelajaran PJOK melalui model pembelajaran langsung. Penerapan model pembelajaran langsung memberi kesempatan guru untuk menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi, seperti: metode ceramah, metode demonstrasi, metode penugasan, metode Tanya jawab, metode presentasi. Sehingga penerapan model pembelajaran langsung akan membuat situasi pembelajaran menyenangkan dan bermakna (Supartini, 2021).

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Labschool FIP UMJ kelas ini adalah kelas yang nilai Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatannya belum mencapai diatas rata-rata kelas, atau masih rendah. pelaksanaan Penelitian dilaksanakan pada kelas yang diajarkan. Subjek penelitian sebanyak 30 orang siswa, dengan jumlah siswa perempuan adalah 19 dan jumlah siswa laki-laki adalah 11. Kelas itu dijadikan sebagai subjek penelitian karena rata-rata hasil tes awal (pra siklus) dengan nilai rata-rata 63,1 dan ketuntasan belajar mencapai 30%, sehingga perlu segera ditangani.

Rancangan penelitian tindakan kelas di pusatkan pada situasi dalam proses pembelajaran di kelas berlangsung secara kolaborasi. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran, mengacu pada rancangan dan program, bahwa rancangan penelitian ini dilakukan atas dasar empiris yang didukung program penelitian tindakan kelas. Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari empat komponen yaitu: pertama, pada tahap ini Peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), materi pokok pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan yang akan diajarkan kepada siswa bersama dengan Indikatornya. Pelaksanaan Pada siklus I, II, di rencanakan dalam persiapan ini. Selanjutnya dilakukan pemilihan masalah yang potensial diangkat dalam penelitian ini atau sesuai judul yang telah disetujui dalam proposal Penelitian Tindakan Kelas ini. Pelaksanaan studi pendahuluan, melakukan perumusan masalah, memilih pendekatan yang akan diterapkan dalam penelitian ini, kemudian menentukan variabel dan menentukan sumber data. Mempersiapkan alat dan bahan adalah hal penting dalam penelitian ini, dan penyusunan instrumen tes uji kompetensi serta lembar observasi.

Terkait dengan peningkatan kemampuan siswa dalam menganalisis laporan dan menanggapi isi laporan pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan melalui penerapan model pembelajaran langsung, maka persiapan kepada siswa diharapkan agar dapat berkonsentrasi serta memusatkan perhatiannya untuk mengikuti kegiatan belajar dengan baik. Kedua, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran sebagaimana scenario pembelajaran yang telah ditetapkan pada RPP. Ketiga, pada tahap ini dilakukan proses observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan, sesuai dengan sasaran aspek penilaian yang mencakup 3 ranah, yaitu: sikap, pengetahuan dan keterampilan yang didemonstrasikan oleh peserta didik. Keempat, Setiap siklus saling berkaitan dan berhubungan, karena hasil refleksi akan digunakan sebagai acuan untuk perbaikan pada siklus berikutnya. Diharapkan setiap siklus ada peningkatan yang signifikan mengenai pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan dengan kemampuan meningkatkan hasil belajar PJOK, untuk meningkatkan mutu pembelajaran sehingga hasil belajar yang dicapai siswa sesuai tujuan pembelajaran. Peneliti

mengadakan perubahan dan peningkatan dalam pelaksanaan pembelajaran di setiap siklus.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penilaian kepada perisiklus kurang menunjukkan kemampuan siswa yang baik dalam bermain bulu tangkis khususnya dalam memegang raket. Siswa belum memahami cara memainkan permainan yang benar. Berdasarkan hasil ujian putaran dapat diuraikan beberapa permasalahan sebagai berikut: 1) Pada hasil pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan, sebanyak 9 siswa memperoleh nilai rata-rata seluruh kategori di atas KKM. materi teknik dasar memegang raket dalam permainan bulutangkis. 2) Kategori tidak tuntas meliputi siswa yang memperoleh nilai KKM di bawah rata-rata sebanyak 21 siswa. Rata-rata siklus sebelumnya adalah 63,1. Ketuntasan belajar siswa mencapai 30%. Siswa yang tidak lulus adalah: 70%.

Melihat keadaan tersebut, peneliti berusaha meningkatkan hasil belajar siswa dengan cara meninjau pada setiap siklus apakah hasil belajar siswa belum memenuhi tujuan pembelajaran. Apabila mempertimbangkan siswa yang nilainya di bawah KKM, peneliti menerapkan prosedur sesuai yang dituangkan dalam RPP terlampir. Pada siklus pertama peneliti mendemonstrasikan teknik dasar memegang raket dalam format latihan, dan siswa melakukan kerja teori dalam format klasikal. Pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I menyebabkan adanya peningkatan hasil belajar siswa pada kelas pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan dengan menggunakan materi permainan bola kecil sederhana. Hasil belajar yang dicapai siswa menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan hasil sebelum ujian. Peningkatan hasil belajar ini tercapai karena peneliti menggunakan model pengajaran langsung.

Dalam model ini, setelah mengamati model, siswa diberi kesempatan untuk menirukan model secara berpasangan. Saat siswa meniru, guru mengamati mereka dengan cermat. Guru akan terus membimbing siswa dalam latihan yang benar hingga menguasai gerakan memukul bola berpasangan dengan raket bulutangkis. Setelah mempelajari dasar-dasar cara memegang raket dan memukul bola, pertandingan bulutangkis sebenarnya dilanjutkan. Benar, tidak semua siswa dapat mengikuti permainan tersebut. Oleh karena itu, siswa yang akrab dengan bulu tangkis ditugaskan oleh gurunya untuk berpartisipasi dalam penilaian keterampilan mereka dalam mata pelajaran tersebut. Hal ini sangat membantu guru dan membuat penilaian menjadi lebih efektif. Pada siklus I diketahui seluruh siswa berhasil mencapai indikator belajarnya dari segi sikap. Hal ini tidak mengherankan karena siswa kelas V tinggal bersama orang tuanya di desa. Rutinitas harian anak-anak ini akan terus dipantau dan orang tua dapat terbantu. Berbeda sekali dengan anak-anak yang kesehariannya jauh dari orang tuanya. Jadi anak-anak ini masih sangat mudah diatur.

Terdapat anak yang memperoleh nilai relatif rendah pada sisi Pengetahuan pada Siklus I. Artinya ada satu anak yang mendapat nilai 55 dengan indeks ketuntasan 64. setelah peneliti Dari hasil wawancara diketahui bahwa anak tersebut tidak memiliki smartphone Android sehingga tidak dapat membaca dengan seksama materi yang dikirimkan peneliti kepadanya tentang grup WA di Kelas V Begitu pula dengan sembilan siswa yang memperoleh nilai 60 tidak memiliki smartphone Android, namun sempat membaca materi yang dikirimkan peneliti melalui smartphone Android miliknya. Adanya anak-anak yang belum memiliki smartphone Android dikarenakan masih adanya orang tua yang melarang anaknya menggunakan smartphone

Android karena mendengar dampak negatif dari penggunaan smartphone Android. Sebaliknya dari segi kompetensi, meskipun terdapat 9 anak yang belum menyelesaikan pendidikannya, namun hasil tersebut sedikit di bawah indeks penelitian. Oleh karena itu, tidak begitu sulit bagi guru untuk meningkatkan indikator penelitian. Hasil Siklus II dapat dicapai dengan penerapan model pembelajaran langsung ini. Pengajaran yang efektif dapat sangat memotivasi siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas pendidikan jasmani, pendidikan jasmani dan kesehatan, dan pengaruh ini semakin meningkat dari Siklus I dan seterusnya. Rata-rata skor total aspek pengetahuan pada Siklus II sebesar 81,17 dengan tingkat ketuntasan belajar sebesar 100%. Nilai rata-rata kemampuan sebesar 81,68 dan tingkat penyelesaian sebesar 100%. Peningkatan prestasi belajar siswa pada siklus II disebabkan oleh penguatan yang maksimal melalui refleksi, pembinaan dan pembelajaran. Para siswa merasa telah berkembang kemampuannya dalam menguasai teknik dasar menggenggam raket dalam permainan bulutangkis. Data hasil penilaian siswa SD Labschool FIP UMJ pada siklus II menunjukkan peningkatan hasil belajar pada penerapan model pembelajaran langsung pada pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran langsung telah dibuktikan.

Model pembelajaran langsung sebagai solusi untuk meningkatkan hasil/keterampilan belajar siswa. Model pembelajaran langsung berbeda dengan metode ceramah (Sundawan, 2016). Berbagai metode seperti demonstrasi, tanya jawab, dan presentasi diterapkan dalam model ini (Mardiyanto, 2021). Pembelajaran langsung tidak sama dengan metode ceramah, namun ceramah dan resitasi (dengan tanya jawab untuk mengecek pemahaman) erat kaitannya dengan model pembelajaran langsung. Pengajaran langsung adalah model yang menggabungkan demonstrasi dan penjelasan guru dengan praktik siswa dan umpan balik untuk membantu siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan dunia nyata yang mereka perlukan untuk terus belajar (Widya & Dewi, 2021). Model pembelajaran langsung merupakan model pembelajaran yang membantu siswa memahami dan mempraktikkan konsep dasar materi kearsipan (Mardiyanto, 2021). Pada model pembelajaran langsung, guru mengarahkan materi agar siswa dapat mencapainya, sehingga siswa memahami konsep tanpa salah paham. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dalam model pembelajaran langsung, siswa bekerja sama dengan guru dengan menggunakan berbagai metode yang ada seperti demonstrasi dan sesi tanya jawab (Sundawan, 2016). Model pembelajaran langsung ini menekankan pada bentuk aktivitas siswa yang menggunakan bahasa tulis untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan gagasan (Sukardi, 2022).

#### 4. Simpulan dan Saran

Hasil yang diperoleh meningkat dari segi postur. Pada Siklus 1 seluruh siswa memperoleh kategori 'Baik', namun pada Siklus 2 terdapat 3 siswa yang memperoleh kategori 'Sangat Baik' dan 27 siswa memperoleh kategori 'Baik'. Jadi sisi setting selesai pada siklus 1. Aspek pengetahuan mencapai ketuntasan 70% dengan skor rata-rata 75,6 pada Siklus 1, namun hanya mencapai ketuntasan 100% pada Siklus 2 dengan skor rata-rata 81,17. Dan Aspek Keterampilan: Siklus 1 memperoleh nilai kesempurnaan sebesar 73,33 dengan nilai rata-rata sebesar 77,01. Sedangkan siklus 2 mencapai ketuntasan 100% dengan nilai rata-rata 81,68.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran langsung pada pembelajaran PJOK dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu :

1. Ibu Khozanah, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SD LAB SCHOOL FIP UMJ
2. Ibu Fitria Rosmi, M.PD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas artikel.
3. Bapak Gilang Pratama selaku guru pamong di SD LAB SCHOOL FIP UMJ
4. Para Guru dan Staf SD Lab School FIP UMJ.
5. Teman-teman KKN-PLP KELOMPOK 3 Universitas Muhammadiyah Jakarta.
6. Keluarga yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis, sehingga PLP Terintegrasi KKN ini dapat berjalan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan

## Daftar Pustaka

- Langsung, M. P. (2011). Model Pembelajaran langsung Model Pembelajaran langsung (Issue September).
- Mardiyanto, M. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Tenis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas Vii.4 Smpn 3 Selat Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 5(2), 761. <https://doi.org/10.29040/jie.v5i2.2594>
- Prabowo, E., & Yudha Prawira, A. (2021). Peningkatan Pemahaman Pukulan Lob Bulutangkis Melalui Pembelajaran Terpimpin Pada Siswa Kelas V SDN Teluk Pucung I Bekasi. 7(1), 83–90. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i1.831>
- Pritandhari, M. P. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Direct Instruction Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa. *PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 5(1), 47–56. <https://doi.org/10.24127/ja.v5i1.845>
- Purba, F. J. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Metode Demonstrasi. *INPAFI (Inovasi Pembelajaran Fisika)*, 6(3), 83–91. <https://doi.org/10.24114/inpafi.v6i3.11115>
- Sidik NH., M. I., & Winata, H. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Penerapan Model Pembelajaran Direct Instruction. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 49. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3262>
- Soehardi. (2003). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb.Manggala Makassar. 24, 5. [http://eprints.unm.ac.id/21609/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/21609/1/JURNAL\\_ADITYA.pdf](http://eprints.unm.ac.id/21609/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/21609/1/JURNAL_ADITYA.pdf)
- Sukardi, S. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bulu Tangkis melalui Penerapan Model Pembelajaran Langsung. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 2(1), 20–26. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v2i1.134>
- Sundawan, M. D. (2016). Perbedaan Model Pembelajaran Konstruktivisme Dan Model Pembelajaran Langsung. *Jurnal Logika*, XVI(1), 1–11.

- Supartini, K. W. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Direct Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran Food And Beverage Pada Kompetensi Menerapkan Tehnik Platting dan Garnish. *Journal of Education Action Research*, 5(2), 194–199. <https://doi.org/10.23887/jear.v5i2.33340>
- Widya, D., & Dewi, P. (2021). Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>  
Permalink / DOI : <https://doi.org/10.21009/GJIK.124.03> Badminton Smash Skill Training Model For High. 12(04), 237– 247.