
**BOLA KARET SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DAN GERAK
MANIPULATIF SISWA SD**

***RUBBER BALL AS AN EFFORT TO INCREASE LEARNING OUTCOMES AND MANIPULATIVE
MOVEMENT OF SD STUDENTS***

Zusrotun Ni'mah¹

¹Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.
zusrotunnimah@gmail.com

Received: 31 January 2022; Revised: 19 February 2022; Accepted: 28 February 2022

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan meningkatkan hasil belajar siswa, meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif dan menambah pengetahuan siswa di SDN 03 Surokonto Kulon pada materi bola voli. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan sasaran penelitian yaitu siswa kelas V SDN 03 Surokonto Kulon. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar tes kognitif, lembar afektif dan lembar psikomotor. Hasil penelitian menyatakan: peningkatan hasil belajar siswa siklus I sebesar 14%, pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 93% dari jumlah siswa, dan nilai rata-rata antara siklus I dan II naik sebesar 38%. Simpulan menyatakan pengolahan pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan media bola karet mampu meningkatkan semangat dan motivasi siswa sehingga dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar dan gerak manipulatif siswa dibuktikan dengan naiknya persentase pada siklus II. Saran yang dapat disampaikan yaitu: bola karet dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan gerak manipulatif siswa, sebagai inovasi pembelajaran PJOK serta dapat digunakan sebagai bahan ajar untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar PJOK.

Kata Kunci: Siswa Sekolah Dasar, Keterampilan Manipulatif, Pendidikan Jasmani, Permainan Bola Karet.

Abstract

The purpose of the study was to determine and improve student learning outcomes, improve basic manipulative movement skills and increase student knowledge at SDN 03 Surokonto Kulon on volleyball material. This study uses a classroom action research method with the research target being the fifth grade students of SDN 03 Surokonto Kulon. Data collection techniques used cognitive test sheets, affective sheets and psychomotor sheets. The results of the study stated: the increase in student learning outcomes in the first cycle was 14%, in the second cycle there was an increase of 93% of the number of students, and the average value between the first and second cycles increased by 38%. The conclusion states that the processing of physical education learning using rubber ball media is able to increase students' enthusiasm and motivation so that they can increase the ability of students' learning outcomes and manipulative movements as evidenced by the increase in the percentage in cycle II. Suggestions that can be conveyed are: rubber balls can be used as an alternative in increasing students' manipulative movements, as an innovation in PJOK learning and can be used as teaching materials to increase student activity in learning physical education.

Keywords: Elementary School Student, Manipulative Skills, Physical Education, Rubber Ball Games

How To Cite: Ni'mah, Z. (2022). BOLA KARET SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DAN GERAK MANIPULATIF SISWA SD. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 6 (1), 52-58.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan tanggungjawab semua pihak terutama guru dan orang tua. Pendidikan merupakan suatu proses yang dipengaruhi oleh lingkungan kepada individu untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang tetap dalam kebiasaan-kebiasaan, pemikiran, sikap, dan tingkah lakunya (Kd. Ayuning Raresik, K. D: 2016:2). Dalam pendidikan jasmani peserta didik bukan hanya diajarkan tentang intelektual saja namun juga menekankan kemampuan afektif, intelektual, dan psikomotor. Dimana hal itu sesuai dengan apa yang diuraikan oleh Ki Hajar Dewantara dalam jurnal Hendratmoko, dkk (2018) dimana menjelaskan bahwa pendidikan yang menekankan pada aspek intelektual belaka hanya akan menjauhkan peserta didik dari masyarakatnya.

Slameto dalam jurnal Monawati, M. & Fauzi, F. (2018:3) hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, salah satu faktor eksternal adalah faktor sekolah yang mencakup metode mengajar, kurikulum, hubungan guru dengan siswa, hubungan siswa dengan siswa, disiplin sekolah pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.

Setelah melakukan observasi pada SDN 03 Surokonto Kulon, ditemukan masalah dimana hasil belajar PJOK siswa masih rendah dan untuk kemampuan gerak dasar khususnya manipulatif juga masih tergolong rendah. Hal tersebut disebabkan oleh kurang maksimalnya proses pembelajaran PJOK, fasilitas yang kurang, dan tidak maksimalnya guru dalam memberikan materi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas di SD tersebut khususnya terhadap siswa kelas V pada mata pelajaran PJOK khususnya materi bola voli dengan menggunakan bola karet sebagai media belajarnya yang diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar dan gerak manipulatif siswa.

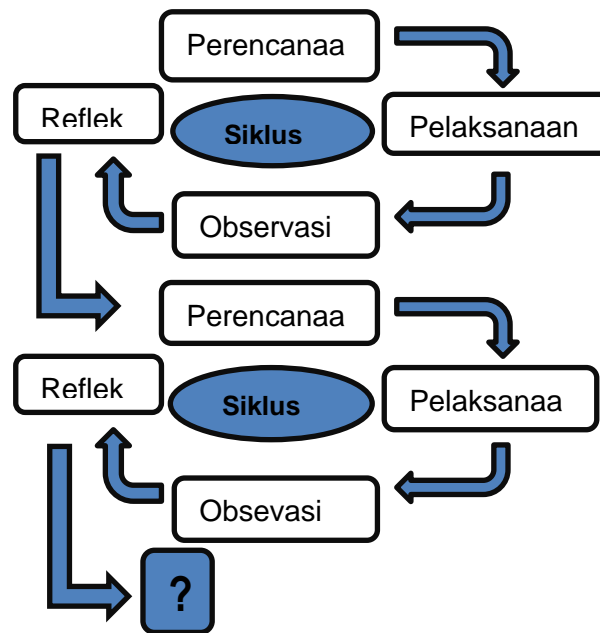
METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian PTK (*classroom action research*) adalah jenis penelitian yang dipergunakan untuk memecahkan masalah yang terjadi pada pembelajaran tertentu yang bersifat situasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan. PTK (*classroom research action*) adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang menerapkan tindakan atau kegiatan berupa *inreiyen* metode, cara, atau strategi untuk meningkatkan kualitas hasil atau prestasi siswa. (Arikunto, 2021:23).

Jadi pada dasarnya penelitian tindakan merupakan penelitian yang dilakukan langsung dengan objek atau sasaran yang akan diteliti yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keefektifan metode penelitian yang diterapkan dalam membantu mengatasi masalah pada objek penelitian. Maka dari itu harapannya penelitian tindakan kelas ini dapat membantu guru dalam memecahkan masalah yang terjadi pada sasaran penelitian.

Subjek dari penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Surokonto Kulon. Dengan jumlah siswa sebanyak 13 siswa. Terdiri dari 6 siswa perempuan dan 7 siswa laki-laki yang sekarang sedang menempuh pelajaran di tahun ajaran 2021/2022. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 03 Surokonto Kulon. Kecamatan Pageruyung, Kabupaten Kendal menjadi lokasi penelitian. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan pada bulan September sampai dengan bulan Oktober tahun ajaran 2021/2022 pada siswa kelas V SDN 03 Surkonto Kulon.

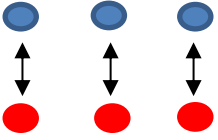
Penelitian terdiri dari dua siklus, penelitian tindakan kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar non-lokomotor pada siswa melalui permainan bola karet pada materi bola voli. Masing-masing siklus terdapat empat tahapan meliputi perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observasi*), dan refleksi (*reflection*).

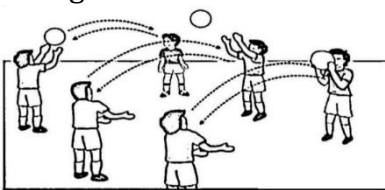


Gambar. 1 Siklus penelitian tindakan kelas

Rancangan siklus I dan II ada 4 tahapan yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan evaluasi atau refleksi. Pada tahap perencanaan peneliti berkolaborasi dengan pihak guru supaya hasil penelitian lebih cermat dan penilaian lebih objektif dibanding dengan mengunggulkan diri sendiri yang terkesan kurang teliti dalam pengamatan. Tahapan perencanaan yaitu mengidentifikasi masalah, menentukan masalah, dan mengembangkan pemecahan masalah, merancang model pembelajaran, menyiapkan perangkat pembelajaran dan media peraga berupa bola karet, sebagai media pembelajaran permainan bola voli, membuat kelompok belajar siswa, serta menyusun lembar proses pengamatan pembelajaran siswa.

Tahap pelaksanaan siklus I:


 Pada tahap ini siswa dibentuk berpasangan dengan keterangan warna merah adalah tim A dan biru tim B. Tahap awal tim A melakukan lemparan dan tim B menerima bola dengan gerakan *passing* bawah, permainan ini tidak disertai adanya aturan jarak yang terikat. Siswa dipersilahkan untuk mengeksresikan diri.



Pada sesi ke II ini permainan siswa dikembangkan, berbeda dengan tahap awal pada sesi ini siswa melakukan *passing* bebasangan, gerakan dilakukan secara berulang-ulang tanpa adanya aturan terikat. Siswa dipersilahkan *survive* dan berekspresi namun tetap dalam alur permainan dan pengawasan.

Tahap pelaksanaan siklus II: pada tahap ini tidak berbeda dengan pelaksanaan pada siklus I, hanya saja terdapat tambahan sesi permainan yaitu pada akhir sesi melakukan *passing* berpasangan dengan dengan salah satu siswa sebagai pelempar dan satunya lagi merespon bola dengan *passing* bawah.

Peneliti menggunakan yang terdiri dari lembar penilaian siswa ranah afektif, ranah kognitif dan lembar penilaian siswa ranah psikomotor. Untuk mengukur perilaku siswa dalam kegiatan belajar diukur menggunakan lembar penilaian afektif, penilaian ranah kognitif digunakan untuk mengukur intelektual siswa dengan memberikan soal-soal seputar dengan materi PJOK terkait dengan bentuk tes berupa uraian singkat, dan penilaian psikomotor dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana penguasaan gerakan dan koordinasi siswa. Untuk menentukan hasil dari penelitian menggunakan analisis sebagai berikut:

Untuk mengetahui perolehan hasil belajar siswa menggunakan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{jumlah jawaban benar}}{\sum \text{jumlah seluruh soal}} \times 100$$

Untuk mengetahui nilai rata-rata kelas dan siswa menggunakan rumus:

$$\text{Rata-rata nilai} = \frac{\sum \text{jumlah nilai siswa}}{\sum \text{siswa}}$$

Untuk mengetahui hasil penilaian observasi kemampuan afektif, kognitif dan psikomotor:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor perolehan}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100$$

Untuk keseluruhan hasil data siklus I dan siklus II dianalisis menggunakan uji statistik SPSS, dimana pada analisis tersebut terdapat uji analisis tiap-tiap siklus, uji normalitas, dan uji *paired t-test*.

Keberhasilan belajar ditandai dengan terpenuhinya aspek-aspek yang menjadi indikator penilaian dalam aktivitas belajar yang terlaksana pada siklus I dan siklus II. Dimana dalam indikator keberhasilan siswa memenuhi kereteria yang sudah ditargetkan (KKM), untuk nilai KKM kelas V adalah 75. Indikator berhasilnya metode ini ditandai dengan meningkatnya kemampuan dan pengetahuan peserta didik mengenai apa yang sudah diajarkan.

Indikator atau tanda tanda yang didapat melalui beberapa penilaian bisa menjadi tolak ukur apakah peserta didik mengalami peningkatan, penurunan atau menetap. Melalui hasil analisis tes siswa dapat terlihat bagaimana perkembangan individu maupun kelompok. Melalui penerapan model pembelajaran menggunakan bola karet pada materi bola voli dengan indikator meningkatnya belajar siswa kelas V SDN 03 Surokonto Kulon secara individual.

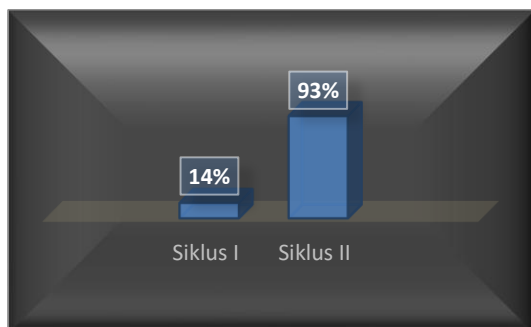
HASIL

Penelitian ini menggunakan instrumen yang telah di validasi oleh ahli dibidangnya, hasil untuk menilai instrumen penelitian yang digunakan peneliti. Penilaian ini divalidasi oleh ahli terkait dengan bola karet sebagai media untuk meningkatkan kemampuan gerak manipulatif siswa dan hasil belajar kelas V SDN 03 Surokonto Kulon pada tanggal 20 September 2021 menunjukkan hasil "cukup baik" untuk digunakan sebagai instrumen penelitian tindakan kelas.

Hasil penelitian menyatakan peningkatan hasil belajar siswa siklus I sebesar 14%, pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 93% dari jumlah siswa, dan nilai rata-rata antara siklus I dan II naik sebesar 38%. Hasil observasi pada siklus I menunjukkan hasil dengan kategori baik namun bahwa masih banyak siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran, hasil tersebut adalah sejumlah 12 siswa dari 14 siswa dinyatakan belum tuntas belajar.

Hal ini dikarenakan masih banyak siswa yang masih menganggap metode pendekatan bola karet ini adalah hal yang baru, masih banyak siswa yang belum memahami bagaimana melakukan gerakan *passing* bawah, kurangnya pengetahuan terhadap materi bola voli dan kurang maksimalnya prose belajar mata pelajaran penjas. Maka dari itu dilakukan dengan kegiatan siklus II dimaksudkan untuk memperbaiki kekurangan dari siklus I.

Pada siklus II hasil keseluruhan siswa naik menjadi 93%, siswa mulai mengerti bagaimana gerakan yang harus dilakkan, mulai memahami materi dan bersikap lebih tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, sportif terhadap teman dan meningkatnya sikap kerjasama. Hal tersebut membuktikan bahwa siklus II menunjukkan hasil yang positif, dikatakan juga oleh hasil observasi yang menunjukkan nilai sangat baik.



Pada gambar disamping menunjukkan kenaikan pada siklus II, dimana pada siklus I dari keseluruhan penilaian hanya mendapatkan 14% sedangkan pada siklus II menunjukkan nilai 93% dari penilaian keseluruhan. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa metode pendekatan bola karet mampu menaikkan hasil belajar siswa dan kemampuan gerak dasar manipulatif pada SDN 03 Surokonto Kulon.

Sycles I & II One-Sample

Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.9382908
Most Extreme Differences	Absolute	.114
	Positive	.100
	Negative	-.114
Test Statistic		.114
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Uji normalitas

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel SPSS diatas menunjukkan bahwa hasil dari Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.200 lebih besar dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa data dari hasil belajar siswa siklus I dan II bersifat normal.

Uji paired t-test

Uji paired digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan atau tidak.

Paired Samples Test

Pair	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1	siklussatu - siklusdua	23.85714	6.93771	1.85418	-	-	13	.000
				27.86286	19.85143	12.867		

Berdasarkan tabel paired *t-test* diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil belajar siklus I dan siklus II pada materi bola voli menggunakan media bola karet menunjukkan sebuah kemajuan dan kenaikan hasil belajar siswa kelas V SDN 03 Surokonto Kulon yang dilaksanakan pada tahun ajaran 2021/2022.

SIMPULAN

Simpulan menyatakan pengolahan pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan media bola karet mampu meningkatkan semangat dan motivasi siswa sehingga dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar dan gerak manipulatif siswa dibuktikan dengan naiknya persentase pada siklus II. Saran yang dapat disampaikan yaitu: bola karet dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan gerak manipulatif siswa, sebagai inovasi pembelajaran PJOK serta

dapat digunakan sebagai bahan ajar untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mardiana, P. W. (2017). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Alfian Maulana, C. R. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Melalui Modifikasi Bola Karet Pada Pembelajaran Bola Voli Siswa Kelas VII SMPN 1 Telukjambe Timur. *Pendidikan, 1*.
- Arikunto, S. (2021). Penelitian tindakan kelas: *Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Arifin, B. (2018). Pengembangan Pengenalan Air Dengan Teknik Gaya Bebas Untuk Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(2), 172-175.
- Arizal, S. F. (2017). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Manipulatif Dan Kerja Sama Sosial Siswa Melalui Penerapan Kooperatif Learning (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDPN SETIABUDI)* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Cholik M, Toho., Rusli Lutan. (1996/1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Firmansyah, H. (2009). *Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. Pendidikan Jasmani Indonesia, 2-4.
- Gunawan, I. (2011). Evaluasi program pembelajaran. *Jurnal Pendidikan, 17*(1).
- Hendratmoko, T., Kuswandi, D., & Setyosari, P. (2018). Tujuan Pembelajaran Berlandaskan Konsep Pendidikan Jiwa Merdeka Ki Hajar Dewantara. *JINOTEP (Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran, 3*(2), 152-157.
- 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.
- Hidayatullah, M. F. (2008). Mendidik anak dengan bermain. *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Iriani, A. (2018). Strategi Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru Untuk Meningkatkan Mutu Sekolah. *Jurnal Manajemen Pendidikan, 1665*.
- Kd. Ayuning Raresik, K. D. (2016). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Bahasa Indonesia Pada Ssiswa Kelas V Gugus VI. *Pendidikan, 2*.
- Machfud Irsyada, (2002). *Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- Monawari, M. & Fauzi, F. (2018). Hubungan kreativitas Mengajar Guru Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pesona Dasar, (6)2*.
- Mulyanita Aniza Jibrán, A. a. (2019). Perancangan Media Pembelajaran Tematik Untuk Pelajar. 5-6. Universitas Negeri Makasar.
- Nugraha, L., Mahendra, A., & Herdiyana, I. (2018). Penerapan Model Pendidikan Gerak Dalam Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif Melalui Kerangka Analisis gerak (Movement Analysis Framework). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 1*(2), 24-32.
- Nurhamidah, I. (2018). *Problematika Kompetensi Paedagogi Guru Terhadap Karakteristik Peserta Didik*. Malang.
- Pambudi, M. E. (2019). *Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jurnal Pendidikan, 110-116.
- Raswin, R., & Aulia, R. (2015). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli Mini Melalui Pembelajaran Menggunakan Media Bola Karet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14*(1), 68-77.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.
- Sulianto, J. (2011). Keefektifan Model Pembelajaran Kontekstual dengan pendekatan open ended dalam aspek penalaran dan pemecahan masalah pada materi segitiga di kelas

VII. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 1(1).

Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 41-46.

Tambunan, H. A. (2018, juli selasa). Pengaruh Minat Dan Kebiasaan Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Sma Se-Kota Tsabat. *Jurnal Biolokus*, 1 (2).

Toho Cholik Mutohir, M. P. (2021). *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*. Zifatama Jaya. 363.

Trinova, Z. (2012). Hakikat Belajar dan Bermain Menyenangkan. *Al-Talim Journal*, 13(9), 209-215.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.