

## **PEMBELAJARAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN BOLA BESAR MENGUNAKAN PERMAINAN BOLA DI UDARA DENGAN SISWA KELAS XI IPS 3 SMA NEGERI 2 BARABAI HULU SUNGAI TENGAH**

Akhmad Fauzan, Muhammad Mulhim, Arie Rakhman  
Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
[fauzanakhmad898@gmail.com](mailto:fauzanakhmad898@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil permainan bola di udara terhadap pembelajaran permainan bola besar sepak sila dengan siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai Hulu Sungai Tengah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen semu yang dilakukan secara kolaborasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI SMA Negeri 2 Barabai. Sampel dalam penelitian ini Kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai Hulu Sungai Tengah yang berjumlah 24 murid terdiri dari 16 laki-laki dan 8 perempuan.

Hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan pembelajaran melalui permainan bola di udara dengan siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai Hulu Sungai Tengah ditandai dengan nilai rata-rata peserta didik. Pada pertemuan pertama (sebelum diberikan perlakuan) siswa mendapatkan nilai rata-rata 73,12 jumlah siswa mencapai KKM 75 berjumlah 14 siswa dengan persentase 58%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan pada pertemuan kedua (setelah diberi perlakuan) nilai rata-rata yang didapat 87,92% jumlah siswa yang mencapai KKM 75 berjumlah 24 siswa dengan persentase ketuntasan 100%. hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini dapat memberikan perubahan.

**Kata Kunci :** sepak sila, melalui permainan bola di udara

### **Abstract**

The purpose of this study was to determine the results of the ball game in the air on improving the learning of the big ball game of Silat in class XI IPS 3 students at SMA Negeri 2 Barabai Hulu Sungai Tengah.

The method used in this research is a quasi-experiment which is carried out in collaboration. The data analysis technique used in this research is quantitative.

The population in this study was class XI SMA Negeri 2 Barabai. The sample in this study was Class XI Social Sciences 3 SMA Negeri 2 Barabai Hulu Sungai Tengah, totaling 24 students consisting of 16 boys and 8 girls.

The results of the study, it can be concluded that the increase in learning through air ball games in class XI IPS 3 students at SMA Negeri 2 Barabai Hulu Sungai Tengah is characterized by the average score of students. At the first meeting (before being given treatment) students got an average score of 73.12 the number of students reached the KKM 75 totaling 14 students with a percentage of 58%. This condition increased at the second meeting (after being given treatment) the average value obtained was 87.92%, the number of students who reached the KKM 75 was 24 students with a 100% completeness percentage. it shows that this research can make a difference.

**Keywords:** *sila soccer, through ball games in the air*

## PENDAHULUAN

Dalam pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga pada saat ini yang berarti pendidikan integral dari proses pendidikan itu sendiri di dalam pendidikan jasmani terdapat berbagai macam gerakan yang harus dikuasai oleh peserta didik di antaranya gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif di dalam gerakan manipulatif itu ada pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik antarlain permainan bola besar. Peserta didik harus bisa menggunakan alat berupa bola besar tersebut untuk menguasai gerakan manipulatif salah satunya dalam permainan sepak sila. Pendidik di tuntut untuk meningkatkan pembelajaran peserta didik agar peserta didik mendapatkan suatu pengetahuan dan pengalaman yang baru dalam belajar. Sepak sila merupakan sepakan yang dengan posisi menyela pada kaki bagian dalam agar dapat menerima bola, memasing bola, melambung bola, serta dapat memberikan umpan kepada teman agar dapat menyerang lawan dengan sepak sila maka dapat memberikan control bola agar bola tidak mudah jatuh untuk ditimbang.

Dalam praktik pembelajaran sepak sila di sekolah, umumnya guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode dan proses pembelajarannya. Maka dari itu masalah yang terjadi di sekolah adalah kurangnya nilai KKM peserta didik dalam melakukan sepak sila pada permainan bola besar. Karena guru masih kesulitan dalam penerapan perangkat pembelajaran, kurangnya kreativitas guru dalam menggunakan media yang menarik, sehingga membuat sebagian peserta didik kurang bersemangat dan merasa jenuh saat proses pembelajaran sepak sila. Sarana dan prasarana yang terbatas di tambah dengan gaya mengajar guru yang monoton yang menyebabkan peserta didik kurang termotivasi untuk beraktivitas sehingga gerakpun makin menurun akibatnya waktu gerak efektif peserta didik sangat rendah. Guru juga tidak memberikan media alat yang dapat membantu memperbaiki gerakan yang mengarah kepada keterampilan gerak dasar peserta didik dalam melakukan gerakan sepak sila, hal tersebut berdampak pada hasil belajar yang kurang memuaskan dan membuat sebagian peserta didik banyak yang tidak bisa melakukan teknik sepak sila. Menurut (Ihsan, 2019) tujuan utama pengajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah memantau peserta didik agar meningkatkan keterampilan gerak dasar mereka, disamping mereka senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas.

Dalam kekurangan sarana alat dalam proses pembelajaran sepak sila, maka sangat berpengaruh pola bagi siswa untuk mengikuti pembelajaran sepak sila tersebut, dikarenakan siswa malas dan kurang tertarik untuk mengikuti pembelajaran sepak sila. Seharusnya sebagai pendidik harus dapat selalu membuat anak didik dapat bergerak aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi sepak sila khususnya. Kurikulum 2013 sangat mengharapkan bagi siswa selalu terlibat aktif dalam proses belajar mengajar, maka sebab itulah guru PJOK selalu dapat memberikan materi dengan kreatif dan inovatif dengan semakin kreatif dan inovatif maka antusias siswa dalam mengikuti juga akan semngat.

Secara umum dapat dikemukakan bahwa unsur utama penyebab kurangnya pencapaian pembelajaran sepak sila pada peserta didik adalah guru lebih menuju ke teknik dalam mengajar dan peserta didik melakukan satu persatu tidak dalam kelompok bermain. Penggunaan bola yang standar juga dapat berpengaruh bola cepat turun sehingga sikap awalan, posisi tumpuan, ayunan kaki dan sikap sila kurang baik sehingga mengakibatkan lambungan bola tidak baik. Faktor penyebabnya adalah kurangnya kreatif guru dalam menciptakan kelompok pembelajaran sehingga peserta didik tidak dapat melakukan sepak sila dengan benar. Maka dari itu perlu adanya suatu pemikiran yang kreatif dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dalam pembelajaran PJOK harus selalu membuat pendekatan dalam menghadapi siswa yang kurang antusias dalam mengikutinya maka sebab itulah salah satu pendekatan dalam pembelajaran PJOK yaitu dengan metode bermain. Maka daripada itu peneliti berkeinginan untuk memberikan sebuah metode bermain dengan permainan bola diudara dalam bentuk berkelompok yang membuat suatu lingkaran supaya tercapai tujuan pembelajaran sepak sila dengan efektif dan efisien (Ramadhan, 2021). Menurut (Arifin, 2017) pendidikan jasmani bisa diartikan sebagai program pendidikan melalui gerak atau permainan dan olahraga. Dengan kata lain, bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanya sebagai medium atau alat untuk mendidik. Namun dalam pembelajaran bola besar kelas XI SMA Negeri 2 Barabai, belum diketahui hasil dari pembelajaran permainan bola di udara.

Untuk mengetahui apakah dengan permainan bola di udara pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar sepak sila maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pembelajaran Sepak Sila dalam Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Di udara Pada

Peserta Didik Kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan model penelitian eksperimen semu (quasi experimental). Penelitian ini melibatkan beberapa pihak, baik guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kepala sekolah, dan peneliti. Menurut (Sukmadinata, 2010) Eksperimen semu (quasi experimental) pada dasarnya sama dengan eksperimen murni, bedanya adalah dalam pengontrolan variable. Pengontrolannya hanya dilakukan terhadap satu variabel saja, yaitu variabel yang dipandang paling dominan. Dalam eksperimen tentang pengaruh metode pembelajaran.

Pada penelitian ini peneliti melakukan pengamatan pada peserta didik kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai yang belum mencapai KKM 75 dengan pembelajaran sepak sila dalam permainan bola besar. Dalam desain ini, sebelum diberikan treatment nilai subjek sebagai pre test harus dicari terlebih dahulu untuk mengetahui hasil kebenarannya. Setelah diberikan perlakuan oleh guru sebagai pre test hasilnya di simpan atau di data. Kemudian subjek diberi treatment dengan permainan bola di udara, setelah itu kemudian subjek diberi post test dengan tujuan yang sama seperti pre test. Desain ini digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai, yaitu untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil belajar sepak sila peserta didik saat sebelum dan sesudah diberikan permainan bola di udara.

### **Populasi dan sampel**

Menurut (Mashud, 2019) Populasi adalah semua/seluruh gejala, orang, benda, hewan, tumbuhan dan lain sebagainya yang semuanya memiliki ciri-ciri dan sifat-sifat yang sama. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA Negeri 2 Barabai tahun ajaran 2021/2022.

Menurut (Mashud, 2019) Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih/ditetapkan, yang mempunyai ciri-ciri dan sifat-sifat yang sama dengan populasinya. Sampel pada penelitian ini kelas XI IPS 3 yang berjumlah 24 peserta didik dengan jumlah laki-laki 16 orang dan perempuan 8 orang.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Barabai. Penelitian ini dilaksanakan pada: Kelas XI IPS 3

Hari/Tanggal : 13-23 Desember 2021

Waktu pelaksanaan : 08.00 WITA – selesai

Tempat pengambilan data di halaman SMA Negeri 2 Barabai.

### **Instrument Penelitian**

Dalam buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah yang diterbitkan oleh Kampus JPOK FKIP ulm Banjarbaru, jika pengambilan instrumen dapat di ambil apabila intrumen tersebut sudah baku/sudah pernah dikembangkan oleh peneliti lainnya oleh sebab itulah pengambilan intrumen bukan semata-mata untuk mengambil intrumen saja melainkan harus dikembangkan oleh peneliti itu sendiri. Maka dari itu pengambilan data dalam penelitian ini dibutuhkan instrumen atau alat yang tepat, sehingga alat itu mampu mengukur apa yang hendak di ukur. Menurut Permendikbud No. 66 dalam Kemendikbud (2013) penelitian ini menggunakan instrument berupa blangko penilaian. Untuk menganalisis nilai hasil dari pembelajaran peserta didik.

### **Hasil penelitian**

#### **1) Pre Test/Tes Awal**

Tes awal sebelum diberi perlakuan dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2021. Berdasarkan hasil belajar sepak sila dengan siswa kelas IX IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai. Nilai rata-rata 73,12 siswa yang mencapai KKM 75 berjumlah 14 siswa dengan persentase 58% dan jumlah siswa yang tidak mencapai KKM 75 berjumlah 10 siswa dengan persentase 42%.

#### **2) Post Test/Tes Akhir**

Tes akhir setelah diberi perlakuan permainan bola di udara dilaksanakan pada tanggal 23 Desember 2021. Berdasarkan hasil belajar sepak sila menggunakan permainan bola di udara pada peserta didik kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai. Nilai rata – rata 87,92 jumlah peserta didik yang mencapai KKM 75 berjumlah 24 peserta didik dengan persentase 100% dan jumlah peserta didik yang tidak mencapai KKM berjumlah 0 peserta didik dengan persentase 0%.

#### **3) Uji T perbedaan variabel 2 rata – rata**

Uji T perbedaan variabel 2 rata – rata digunakan untuk mengetahui apakah data dari 2 variabel terdapat perbedaan.

- a.  $H_0 : (\mu_1 - \mu_2) = 0$  atau  $\mu_1 = \mu_2$  (maka dinyatakan tidak ada perbedaan rata – rata hasil belajar siswa).
- b.  $H_a : (\mu_1 - \mu_2) \neq 0$  atau  $\mu_1 \neq \mu_2$  (maka dinyatakan ada perbedaan rata – rata hasil belajar siswa).  
Karena  $H_0$  ditolak jika  $(t\text{-hitung}) > t\text{-tabel} = -19,012 > 2,069$  maka  $H_a$  artinya data dinyatakan ada perbedaan rata-rata hasil belajar siswa

### **Pembahasan**

Berdasarkan dari hasil belajar sepak sila yang sudah direkap dari tes awal dan tes akhir (sebelum dan sesudah menggunakan permainan bola di udara) terdapat perbedaan hasil pembelajaran sepak sila pada peserta didik. Sebelum melakukan tes awal peserta didik di beri perlakuan dengan Rencana Perangkat Pembelajaran buatan guru PJOK SMAN 2 Barabai.

Pada saat sebelum melakukan tes awal sepak sila guru PJOK SMAN 2 Barabai memberikan perlakuan kepada peserta didik kelas XI IPS 3 dengan membagi menjadi beberapa kelompok. Masing masing kelompok saling berpasangan dan berhadapan. Peserta didik di perintahkan mempraktekan sepak sila dalam menimang bola rendah, menimang bola tinggi, menimang menggunakan kedua kaki dan mengontrol bola. Guru memerintahkan peserta didik yang berada di barisan paling depan untuk mempraktekan dan barisan pertama yang di sebrangnya untuk memperhatikan gerakan kemudian dilanjutkan secara bergantian. Peserta didik mempraktekan apa yang sudah diperaktekan guru dalam gerakan sepak sila menimang bola rendah. Kemudian peserta didik mempraktekan gerakan sepak sila bola tinggi. Setelah itu peserta didik melakukan menimang bola dengan kedua kaki secara bergantian. Kemudian satu kelompok yang di depan melempar bola dan yang satu kelompoknya mengontrol bola di lakukan dengan bergantian. Setelah mengontrol bola kemudian melakukan lemparan kepada temanya.

#### **1. Tes awal**

Pada saat melakukan tes awal peserta didik dibariskan terlebih dahulu kemudian guru menyampaikan aspek apa saja yang di nilai dalam pengambilan nilai sepak sila. Setelah itu peserta didik di minta untuk dapat melakukan sepak sila dengan benar sesuai aspek penilaian yang sudah di sampaikan oleh guru PJOK.

Hasil pembelajaran tes awal peserta didik dalam melakukan sepak sila tanpa menggunakan permainan bola di udara. Mendapatkan nilai rata-rata 73,12 yang mana nilai rata-rata tersebut masih kurang dari KKM sekolah yaitu 75. Dilihat dari hasil pembelajaran yang masih kurang, maka peneliti memberikan perlakuan dengan menggunakan sebuah permainan. Maka dari itu peneliti membuat Rencana Perangkat Pembelajaran yang menggunakan permainan bola diudara, yang berbeda dengan RPP guru PJOK SMAN 2 Barabai tetapi menggunakan KD yang sama.

#### **2. Perlakuan menggunakan permainan bola di udara**

Jadwal pembelajaran PJOK kelas XI IPS 3 SMAN 2 Barabai terdapat dua kali dalam seminggu pada hari senin dan kamis. Peneliti memberikan dua kali perlakuan pada peserta didik kelas XI IPS 3 pada tanggal 16 desember dan 20 desember 2021. Perlakuan yang diberikan oleh peneliti sesuai dengan RPP yang di buat oleh peneliti sendiri. Pemberian perlakuan pertama dan pemberian perlakuan kedua hampir sama. Pada pemberian perlakuan pertama diawali dengan penyampaian materi permainan bola diudara kepada peserta didik setelah itu peserta didik di perintahkan untuk melakukan permainan bola di udara tersebut. Sedangkan pada pertemuan kedua peserta didik di minta untuk mengulang dan mengembangkan gerakannya lagi dengan menggunakan permainan bola di udara. Maka dari itu pada perlakuan kedua ini bisa dikatakan pengulangan permainan pada perlakuan pertama yang tujuannya untuk memperbaiki gerakan sebelumnya pada pertemuan pertama.

#### **3. Tes akhir**

Setelah di berikan dua kali perlakuan dengan menggunakan permainan bola diudara kemudian di beri tes akhir. Ternyata di dapatkan dari hasil tes akhir 24 peserta didik kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai dalam melakukan sepak sila melalui permainan bola di udara dengan aspek penilaian yang sama pada tes awal yang sebelum diberi perlakuan permainan bola di udara.

Pada tes akhir nilai yang didapat peserta didik sangat memuaskan dan mencapai nilai ketuntasan, dengan penerapan permainan bola di udara pada pembelajaran, peserta didik sangat

antusias dan aktif bergerak dalam pembelajaran, permainan bola besar sepak sila menggunakan permainan bola di udara pada kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Barabai.

Maka 24 peserta didik sudah berhasil mencapai KKM 75 dengan indikator keberhasilan lebih 80%. RPP pada perlakuan tes awal dan RPP pada perlakuan tes akhir mempunyai perbedaan baik isi RPP atau hasil dari RPP. Dari segi isi RPP perlakuan tes awal tidak menggunakan sebuah permainan sedangkan RPP perlakuan tes akhir menggunakan permainan bola di udara. Dari segi hasil RPP perlakuan tes awal terdapat 10 peserta didik yang tidak tuntas sedangkan pada RPP perlakuan tes akhir tidak ada yang tidak tuntas atau 0 peserta didik yang tidak tuntas.

Nilai koefisien korelasi pearson 0,805 maka berdasarkan data tersebut tes awal dan tes akhir memiliki hubungan yang tinggi karena nilai koefisiennya semakin mendekati 1 (dan berada di atas 0,6). Karena aspek penilaian yang di gunakan untuk penilaian tes awal dan tes akhir menggunakan aspek penilaian yang sama.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat perbedaan hasil pembelajaran sepak sila di dalam pembelajaran menggunakan permainan bola di udara. Sebelum menggunakan permainan bola di udara peserta didik kurang antusias dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran karena sifatnya bergilir dalam melakukan gerakan sepak sila sehingga menimbulkan rasa jenuh pada peserta didik. Sedangkan dalam permainan bola di udara peserta didik lebih aktif dan bersemangat dalam bermain, karena di dalam permainan bola di udara terdapat sebuah peraturan permainan yang menarik dan mempunyai hukuman yang membuat peserta didik akan selalu siap dalam bermain. Peserta didik saat ini sangat jarang mengenal permainan-permainan dalam belajar khususnya peserta didik di daerah perkotaan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil dari pembelajaran sebelum dan sesudah menggunakan permainan bola di udara peneliti memberi saran :

1. Pembelajaran di SMA Negeri 2 Barabai kadang membuat peserta didik menjadi jenuh dengan materi pembelajaran yang ada dan di sini peserta didik senang dengan pembelajaran yang ada permainannya, yang pada saat ini sudah jarang dilakukan dalam pembelajaran.
2. Demi menunjang aktivitas pembelajaran sarana serta parasarana hendaknya disediakan meskipun dalam bentuk yang sederhana, dan yang terpenting dapat menunjang pembelajaran.
3. Sekolah dan dinas pendidikan terkait dengan pembelajaran hendaknya memberikan fasilitas yang bisa menunjang pembelajaran PJOK agar peserta didik dapat lebih aktif dan antusias dalam pembelajaran.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, S. (2017). *Internalisasi Sportivitas pada Pendidikan Jasmani*. Zifatama Jawa.
- Ihsan, A. (2019). *Paradigma Baru Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah*. Makasar: UNM.
- Mashud. (2019). *Dasar Penulisan Karya Ilmiah Untuk Mahasiswa*. Banjarbaru: Prodi. PJ JPOK FKIP ULM.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Arifin, R., Erliana, M., & Faisal, A. (2021). Improving Learning Outcomes Of Big Ball Games Using Coopertive Methods In Primary Schools. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 179-185.
- Irianto, T., Arifin, R., & Firmansyah, M. (2021). The Relationship of Physical Activities and Student Learning Outcomes of Physical Education. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 318-325.
- Rahul, M., Dirgantoro, E. W., & Amiruddin, A. (2021). SURVEI SARANA DAN PRASARANA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI KECEMATAN MARABAHAN. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(3), 123-128.