



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW MELALUI METODE BERMAIN DENGAN STRATEGI BERPASANGAN PADA SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH BAUBAU

Ariamin Mondo¹, Mimir Azmil², Karim³, Karim⁴

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pelita Nusantara Buton

e-mail: Ariaminmondo1988@gmail.com¹, azmilsandi96@gmail.com²,
kar819666@gmail.com³, Karimbonter@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw melalui metode bermain dengan strategi berpasangan pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Baubau. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencermatan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara lebih profesional. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu Pembelajaran penjaskes materi sepak sila melalui metode bermain dengan strategi berpasangan mampu meningkatkan keterampilan siswa. Dari hasil observasi dan pengamatan secara umum aspek keseluruhan (aspek afektif, kognitif, dan psikomotor) mengalami peningkatan yang signifikan dari studi awal, siklus I, dan siklus II dengan rata-rata persentase per siklus yaitu pada studi awal rata-rata persentasenya adalah 36%, pada siklus I mencapai nilai rata-rata persentase 89% dan pada siklus II mencapai hasil rata-rata persentase 100%. Dan ketuntasan nilai siswa dari keseluruhan aspek (aspek afektif, kognitif, dan psikomotor) mengalami peningkatan yang signifikan dari studi awal, siklus I, dan siklus II dengan persentase ketuntasan pada studi awal hanya 0%, pada siklus I persentase menjadi 32.8%, dan pada siklus II ada peningkatan persentase yaitu mencapai hasil 100%.

Kata Kunci: Sepak Sila, Sepak Takraw, Metode Bermain

ABSTRACT

This study aims to improve learning outcomes in sepak takraw through a strategy-based playing method for eleventh-grade students at Baubau Islamic Senior High School. This study is a Classroom Action Research (CAR), addressing actual problems faced by teachers. This research examines learning activities and actions to improve and enhance classroom teaching practices more professionally. The results of this study indicate that physical education (PE) learning in sepak takraw through a strategy-based playing method can improve student skills. Observations and general observations showed that overall aspects (affective, cognitive, and psychomotor) significantly improved from the initial study, cycle I, and cycle II, with an average percentage per cycle: 36% in the initial study, 89% in cycle I, and 100% in cycle II. And the students' completeness scores from all aspects (affective, cognitive, and psychomotor aspects) experienced a significant increase from the initial study, cycle I, and cycle II with the percentage of completeness in the initial study being only 0%, in cycle I the percentage became 32.8%, and in cycle II there was an increase in the percentage, namely reaching 100%.

Keywords: Sepak Sila, Sepak Takraw, Playing Method

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya memegang peranan yang sangat fundamental dalam sistem pendidikan nasional, tidak hanya sebagai sarana untuk mengolah raga, tetapi juga sebagai

wahana pembentukan karakter dan kepribadian peserta didik secara menyeluruh (Komarudin & Prabowo, 2020; Masrun et al., 2022; Shidiq et al., 2022). Mata pelajaran ini dirancang secara sistematis untuk mengembangkan aspek intelektual, sikap, watak, serta kestabilan emosional siswa melalui aktivitas fisik yang terukur. Dalam konteks sekolah dan masyarakat, pendidikan olahraga menjadi garda terdepan dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia, menjamin kebugaran fisik, serta mananamkan nilai-nilai kesehatan jangka panjang (Saputra et al., 2025). Proses pembelajaran pendidikan jasmani menuntut adanya integrasi antara pengembangan aspek psikomotorik dengan penanaman nilai-nilai luhur seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama tim. Oleh karena itu, setiap strategi dan metode yang diterapkan dalam pembelajaran ini haruslah mampu menyentuh dimensi holistik siswa, memastikan bahwa mereka tidak hanya sehat secara jasmani, tetapi juga cerdas secara kognitif dan matang secara afektif dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan tujuan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah sangat bergantung pada efektivitas proses pembelajaran yang dirancang oleh tenaga pendidik. Guru pendidikan jasmani dituntut untuk memiliki kreativitas tinggi dalam meramu model pembelajaran yang tidak hanya sesuai dengan kurikulum yang berlaku, tetapi juga adaptif terhadap kebutuhan dan karakteristik siswa. Pemilihan metode yang tepat akan sangat menentukan tingkat partisipasi dan antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di lapangan. Strategi pengajaran yang monoton dan kaku sering kali menjadi penghambat utama dalam pencapaian kompetensi gerak yang diharapkan, sehingga menyebabkan siswa merasa jemu dan kurang termotivasi (Sinaga, 2024; Sitompul, 2020). Sebaliknya, penggunaan pendekatan yang inovatif dan variatif akan merangsang kesiapan belajar siswa, baik secara fisik maupun mental. Hal ini pada akhirnya akan bermuara pada peningkatan hasil belajar yang signifikan, di mana siswa mampu menguasai keterampilan gerak dengan lebih baik dan merasakan kegembiraan dalam berolahraga.

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan memiliki tingkat kesulitan teknis serta seni yang tinggi adalah *sepak takraw*. Olahraga beregu yang mempertemukan dua tim ini menuntut koordinasi tubuh yang luar biasa, kelenturan, dan ketepatan teknik yang presisi. Setiap tim yang terdiri dari pemain dengan posisi spesifik seperti *tekong*, apit kiri, dan apit kanan harus bekerja sama secara sinergis untuk memenangkan pertandingan (Adam et al., 2025; Sari et al., 2025). Permainan ini tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik semata, tetapi juga kemahiran dalam mengolah bola menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali tangan, seperti kaki, paha, dada, dan kepala. Sebagai olahraga asli Nusantara yang kini telah mendunia dan dipertandingkan dalam ajang bergengsi seperti *Asian Games* dan *SEA Games*, *sepak takraw* memerlukan penguasaan teknik dasar yang solid. Tanpa penguasaan teknik yang mumpuni, alur permainan akan terhambat dan strategi tim tidak dapat dijalankan dengan optimal di lapangan pertandingan.

Di antara berbagai teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain *sepak takraw*, teknik *sepak sila* menempati posisi yang paling krusial dan dominan. *Sepak sila* adalah gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, di mana posisi kaki membentuk sila atau menyilang. Teknik ini berfungsi sebagai fondasi utama dalam permainan, digunakan untuk menerima *service* dari lawan, mengontrol bola, serta memberikan umpan matang (*setting*) kepada rekan satu tim untuk melakukan *smash* (Cirana et al., 2021; Zauharudin et al., 2023). Mengingat fungsinya yang sangat vital dalam pertahanan dan penyusunan serangan, penguasaan *sepak sila* menjadi indikator utama kompetensi seorang pemain. Kegagalan dalam melakukan teknik ini sering kali berakibat fatal, seperti bola mati atau poin bagi lawan. Oleh karena itu, pembelajaran teknik ini harus mendapatkan porsi yang memadai dan metode penyampaian yang tepat agar siswa dapat melakukan gerakan tersebut dengan benar, konsisten, dan terkontrol.

Namun, realitas di lapangan, khususnya pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Baubau, menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara harapan ideal penguasaan teknik dengan kemampuan aktual siswa. Berdasarkan pengamatan awal, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan *sepak sila* dengan teknik yang benar. Masalah yang sering muncul meliputi kaku dalam pergerakan, ketidaktepatan perkenaan bola pada kaki bagian dalam, serta ketidakmampuan mengontrol arah dan laju bola. Metode pembelajaran konvensional yang selama ini diterapkan, seperti latihan *drilling* individual yang monoton, tampaknya belum mampu mengatasi hambatan motorik dan psikologis siswa. Akibatnya, hasil belajar siswa pada materi ini cenderung rendah, dan motivasi mereka untuk berlatih menurun karena merasa teknik ini terlalu sulit dan membosankan. Kondisi ini menuntut adanya intervensi pedagogis yang segar untuk memperbaiki kualitas pembelajaran dan hasil keterampilan siswa.

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, penerapan metode bermain dengan strategi berpasangan dipandang sebagai alternatif inovatif yang menjanjikan. Metode ini tidak hanya berfokus pada pengulangan gerak, tetapi juga memasukkan unsur interaksi sosial dan permainan yang menyenangkan (*joyful learning*). Dalam strategi berpasangan, dua siswa berdiri berhadapan dan saling melatih teknik *sepak sila* melalui operan bola yang dinamis, mulai dari lemparan tangan hingga tendangan langsung. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk belajar dari rekan sebayanya (*peer learning*), saling mengoreksi kesalahan, dan membangun kerja sama tim yang solid. Selain itu, variasi latihan yang bertingkat—dari yang mudah hingga sulit—dapat melatih kecepatan reaksi dan konsentrasi siswa tanpa menimbulkan tekanan berlebihan. Diharapkan, suasana belajar yang lebih cair dan interaktif ini dapat menghilangkan kejemuhan siswa, sehingga proses internalisasi gerak menjadi lebih efektif dan efisien.

Penelitian ini hadir dengan nilai kebaruan yang berfokus pada upaya peningkatan hasil belajar *sepak sila* secara komprehensif melalui Penelitian Tindakan Kelas yang terstruktur. Fokus utama kajian ini adalah membuktikan efektivitas metode bermain dengan strategi berpasangan dalam mendongkrak kompetensi siswa kelas XI Madrasah Aliyah Baubau, tidak hanya pada aspek psikomotorik atau keterampilan fisik semata, tetapi juga pada ranah kognitif dan afektif. Inovasi penelitian terletak pada integrasi strategi latihan teknis dengan pendekatan sosial-emosional melalui permainan, yang diharapkan mampu menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif bagi pertumbuhan keterampilan dan karakter siswa. Melalui penelitian ini, diharapkan akan lahir sebuah model pembelajaran *sepak takraw* yang lebih profesional, efektif, dan menyenangkan, yang dapat dijadikan rujukan bagi para guru pendidikan jasmani dalam mengatasi permasalahan serupa di sekolah lain, serta berkontribusi pada peningkatan prestasi olahraga pelajar secara umum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*, yang secara spesifik difokuskan untuk menangani permasalahan faktual yang dihadapi guru guna memperbaiki dan meningkatkan kualitas praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional. Studi ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Baubau dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XI yang teridentifikasi memiliki kendala dalam penguasaan teknik dasar. Fokus utama intervensi adalah penerapan metode bermain dengan strategi berpasangan sebagai solusi alternatif untuk meningkatkan hasil belajar teknik *sepak sila* dalam permainan *sepak takraw*. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya dalam menciptakan interaksi aktif antarpeserta didik, di mana siswa dapat saling belajar dan mengoreksi gerakan dalam suasana yang menyenangkan. Melalui desain ini, peneliti berupaya mengintegrasikan peningkatan kapasitas guru dalam mengelola kelas dengan peningkatan kompetensi siswa, baik pada aspek

kognitif, afektif, maupun psikomotorik, sehingga tercipta perbaikan mutu pembelajaran yang holistik dan berkelanjutan sesuai dengan standar kompetensi yang diharapkan.

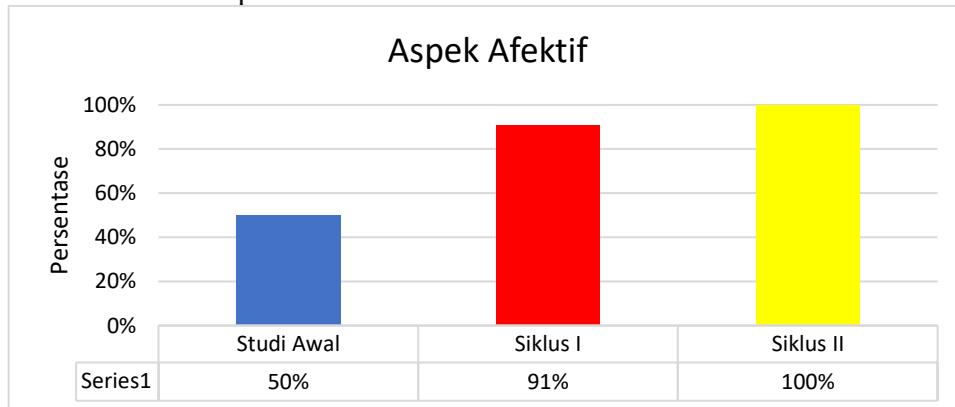
Prosedur penelitian dilaksanakan melalui mekanisme siklus yang dinamis, disesuaikan dengan cakupan materi dan alokasi waktu pembelajaran keterampilan dasar *sepak takraw*. Setiap siklus dirancang secara sistematis yang mencakup empat tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan instrumen pendukung yang mengintegrasikan strategi berpasangan. Tahap pelaksanaan melibatkan siswa dalam aktivitas latihan *sepak sila* secara berpasangan untuk menstimulasi keterampilan teknis dan kerja sama. Selama proses ini, tahap observasi dijalankan untuk memantau aktivitas dan kemajuan siswa secara seksama. Data yang diperoleh kemudian dianalisis pada tahap refleksi untuk mengevaluasi keberhasilan tindakan. Hasil refleksi ini menjadi landasan krusial untuk menentukan apakah siklus perlu dilanjutkan dengan perbaikan tertentu atau dihentikan jika target telah tercapai. Proses siklus ini menjamin bahwa setiap kekurangan pada tindakan sebelumnya dapat diperbaiki pada tindakan selanjutnya, memastikan progresivitas dalam penguasaan teknik *sepak sila*.

Pengumpulan dan analisis data memegang peranan vital dalam menentukan keberhasilan penelitian ini, di mana data diperoleh melalui tes hasil belajar dan lembar observasi yang mencakup ranah afektif dan psikomotorik. Tahap analisis data dilakukan secara teliti pada setiap akhir siklus untuk memverifikasi keakuratan informasi sebelum digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata kelas menggunakan rumus penjumlahan seluruh nilai siswa dibagi dengan jumlah total siswa. Selain itu, peneliti menghitung persentase daya serap dan ketuntasan belajar secara klasikal untuk mengukur seberapa besar proporsi siswa yang telah memenuhi kriteria keberhasilan. Rumus yang digunakan adalah membagi jumlah siswa yang tuntas dengan jumlah keseluruhan siswa, kemudian dikalikan seratus persen. Data yang telah divalidasi dan dianalisis ini kemudian disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran nyata mengenai peningkatan keterampilan *sepak sila* siswa dalam permainan *sepak takraw*, sekaligus menjadi bukti empiris efektivitas metode bermain dengan strategi berpasangan yang diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Hasil Observasi Aspek Afektif.



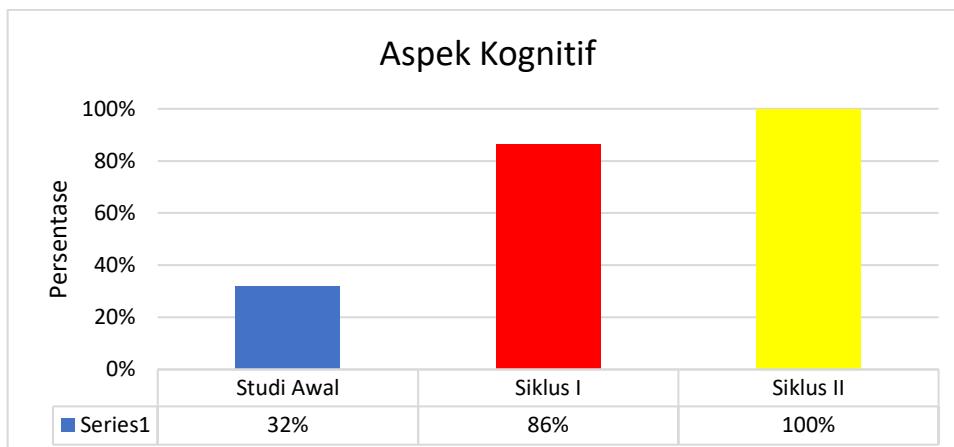
Gambar 1. Diagram Perbandingan Aspek Afektif Studi Awal, Siklus I dan Siklus II

Gambar 1 di atas menggambarkan bagaimana secara umum sikap (aspek afektif) siswa terhadap pembelajaran sepak bola sila mengalami peningkatan dengan adanya pendekatan bermain berbasis strategi berpasangan dua siklus. Observasi sikap siswa dilakukan pada

pembelajaran I sebesar 50%, aktivitas siswa pada siklus I sebesar 91%, dan observasi sikap siswa pada siklus II sebesar 100%. Hasilnya, observasi sikap siswa (aspek afektif) meningkat antara siklus I dan II.

b. Hasil Observasi Aspek Kognitif

Temuan berikut diperoleh dengan membandingkan data hasil observasi dan observasi pemahaman dasar (ciri kognitif) siswa antara pembelajaran I, siklus I, dan siklus II:

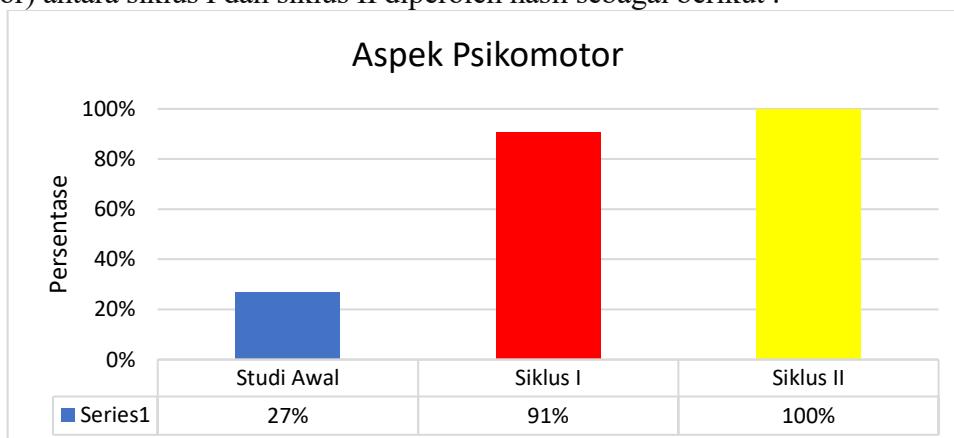


Gambar 2. Diagram Perbandingan Aspek Kognitif Studi Awal, Siklus I dan Siklus II

Gambar 2 di atas menggambarkan bagaimana teknik bermain dengan strategi berpasangan dilaksanakan dan dilaksanakan dalam dua siklus, maka pengetahuan dasar (komponen kognitif) belajar sepak bola siswa secara umum mengalami peningkatan. Proporsi pengetahuan dasar (komponen kognitif) siswa pada uji coba pertama sebesar 32%; pada siklus I angka tersebut meningkat menjadi 86%; dan pada siklus II persentasenya mencapai 100%. Dengan demikian, pengetahuan dasar (karakteristik kognitif) siswa meningkat secara signifikan antara siklus I dan siklus II.

c. Hasil Observasi Aspek Psikomotor

Data perbandingan hasil observasi dan pengamatan tes keterampilan gerak siswa (aspek psikomotor) antara siklus I dan siklus II diperoleh hasil sebagai berikut :



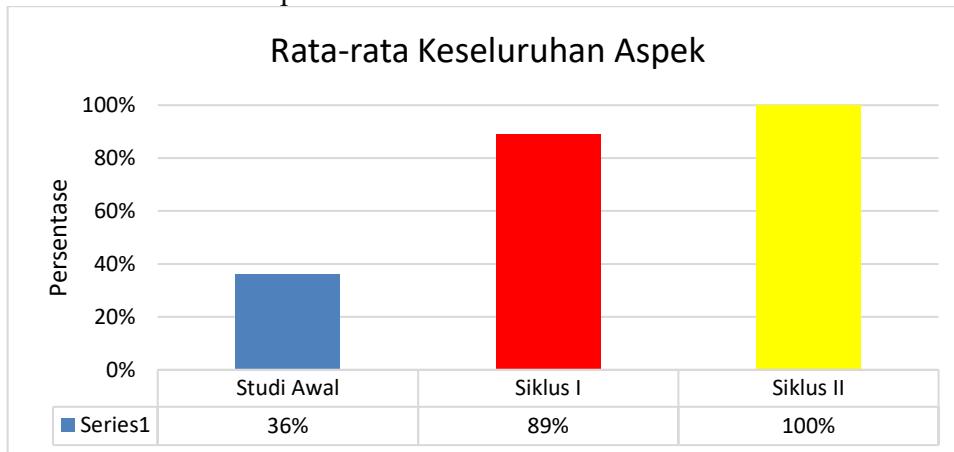
Gambar 3. Diagram Perbandingan Aspek Psikomotor Studi Awal, Siklus I dan Siklus II

Gambar 3 di atas menggambarkan bagaimana dengan menggunakan strategi berpasangan dan teknik bermain selama dua siklus, kemampuan psikomotorik siswa (kemampuan bergerak) seringkali berkembang ketika belajar sepak bola. Proporsi kemampuan psikomotorik (kemampuan gerak) siswa pada pembelajaran pertama sebesar 27%; pada siklus I angka tersebut meningkat menjadi 91%; pada siklus II persentasenya meningkat menjadi 100%. Dengan demikian, penilaian

kemampuan gerak siswa (unsur psikomotorik) meningkat secara signifikan antara siklus I dan siklus II.

d. Persentase rata-rata dari aspek keseluruhan

Berdasarkan evaluasi seluruh faktor, ditentukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara siklus I dan siklus II dari penelitian



Gambar 4. Diagram Hasil persentase rata-rata dari keseluruhan aspek

Analisis komprehensif terhadap data visual pada Gambar 4 menegaskan kesimpulan bahwa setiap siklus pembelajaran sepak bola yang menerapkan teknik bermain melalui pendekatan berpasangan memiliki landasan efektivitas yang kuat. Keberhasilan metode ini didorong oleh integrasi empat elemen vital, dimulai dari aspek inovatif yang menghadirkan materi baru guna memicu lonjakan antusiasme dan partisipasi aktif siswa di kelas. Selanjutnya, faktor kegembiraan memainkan peran sentral, di mana strategi berpasangan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa merasa puas secara emosional. Di sisi lain, komponen kolaborasi menuntut adanya kerja sama intensif antaranggota, yang tidak hanya memperkaya dinamika permainan tetapi juga secara efektif menanamkan karakter tanggung jawab sosial yang mendalam. Akhirnya, dimensi kompetitif turut memperkuat proses ini dengan memotivasi siswa untuk mengaktualisasikan identitas dan kemampuan terbaik mereka demi terciptanya kohesivitas kelompok yang solid, menjadikan keseluruhan proses pembelajaran olahraga ini menjadi lebih bermakna, terstruktur, dan berorientasi pada pencapaian tujuan bersama.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap implementasi pembelajaran sepak bola dengan pendekatan bermain berbasis strategi berpasangan menunjukkan dampak yang signifikan terhadap peningkatan domain afektif siswa. Temuan penelitian mengungkapkan lonjakan sikap positif yang konsisten dari studi awal hingga siklus terakhir. Pada tahap awal, hanya setengah dari populasi siswa yang menunjukkan sikap antusias, namun angka ini meningkat drastis menjadi 91 persen pada siklus pertama dan mencapai kesempurnaan 100 persen pada siklus kedua. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode bermain berpasangan mampu menciptakan atmosfer psikologis yang kondusif, di mana rasa cemas atau takut salah yang biasanya muncul dalam pembelajaran olahraga teknik tinggi dapat direddam. Interaksi sosial yang intensif dengan pasangan bermain menumbuhkan rasa percaya diri dan tanggung jawab bersama, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk terlibat aktif. Hal ini membuktikan bahwa strategi pembelajaran yang humanis dan kolaboratif efektif dalam membangun karakter positif dan minat intrinsik siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani (Asrofi et al., 2025; Rahman et al., 2025).

Transformasi pada aspek kognitif juga mencatat progres yang sangat substansial seiring dengan penerapan metode ini. Data menunjukkan bahwa pemahaman dasar siswa tentang teknik sepak sila melonjak dari hanya 32 persen pada studi awal menjadi 100 persen pada akhir siklus kedua. Kenaikan tajam ini menyiratkan bahwa strategi berpasangan tidak hanya menyenangkan, tetapi juga efektif dalam memfasilitasi transfer pengetahuan. Melalui interaksi dyadik, siswa dapat saling mengoreksi dan berdiskusi mengenai mekanisme gerak yang benar, sehingga konsep teknik yang abstrak menjadi lebih mudah dipahami. Proses belajar yang dialogis ini memungkinkan terjadinya konstruksi pengetahuan secara mandiri, di mana siswa tidak hanya menghafal teori, melainkan memahami prinsip biomekanika gerakan melalui praktik langsung bersama rekan sebaya. Dengan demikian, metode ini berhasil menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, menjadikan pemahaman kognitif siswa lebih solid dan aplikatif (Mohdhan & Hariyanti, 2025; Nabila et al., 2025).

Pada domain psikomotorik, yang merupakan inti dari pembelajaran pendidikan jasmani, peningkatan keterampilan gerak siswa terlihat sangat nyata. Dari angka awal yang memprihatinkan sebesar 27 persen, kemampuan gerak siswa melesat hingga mencapai ketuntasan 100 persen di siklus kedua. Fakta ini menegaskan bahwa repetisi gerakan yang dilakukan dalam format permainan berpasangan sangat efektif untuk meningkatkan *muscle memory* dan koordinasi tubuh. Strategi ini memungkinkan siswa untuk melakukan pengulangan teknik sepak sila dengan frekuensi tinggi namun dalam suasana yang rendah tekanan. Umpan balik langsung dari pasangan bermain membantu siswa untuk segera memperbaiki kesalahan gerak secara *real-time*, sehingga proses penyempurnaan teknik berjalan lebih cepat. Keberhasilan ini mengimplikasikan bahwa penguasaan keterampilan motorik kompleks seperti sepak sila sangat bergantung pada metode latihan yang memberikan kesempatan praktik yang cukup dalam konteks yang menyenangkan dan suportif (Maryana et al., 2025; Utomo et al., 2025).

Secara keseluruhan, analisis komprehensif terhadap ketiga domain—afektif, kognitif, dan psikomotorik—menunjukkan tren peningkatan yang linier dan signifikan. Grafik rata-rata keseluruhan aspek menegaskan bahwa intervensi tindakan kelas yang dilakukan telah berhasil melampaui target ketuntasan minimal. Keberhasilan ini tidak lepas dari empat elemen vital yang terintegrasi dalam metode bermain berpasangan: inovasi materi, kegembiraan, kolaborasi, dan kompetisi sehat. Kombinasi elemen-elemen ini menciptakan ekosistem belajar yang holistik. Kegembiraan menghilangkan kebosanan, kolaborasi membangun keterampilan sosial, dan kompetisi memacu semangat berprestasi. Sinergi ini menjadikan proses pembelajaran tidak hanya sekadar transfer keterampilan fisik, tetapi juga wahana pembentukan karakter dan kecerdasan emosional. Temuan ini memvalidasi hipotesis bahwa pendekatan bermain adalah strategi pedagogis yang ampuh untuk meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah dasar maupun menengah (Anjarini, 2025; Nurjanah et al., 2025; SAPUTRO et al., 2024).

Refleksi terhadap pelaksanaan siklus pertama memberikan pelajaran berharga mengenai pentingnya perencanaan yang matang dan adaptasi strategi. Meskipun terjadi peningkatan dibandingkan studi awal, ketuntasan pada siklus pertama belum mencapai target yang diharapkan peneliti, dengan masih adanya sejumlah siswa yang mengalami kesulitan pada aspek kognitif dan psikomotorik. Analisis mendalam menunjukkan bahwa kendala ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan individu dan penjelasan yang mungkin belum sepenuhnya diserap oleh siswa dengan gaya belajar berbeda. Temuan ini menjadi dasar pijakan untuk perbaikan pada siklus kedua, di mana peneliti melakukan penyesuaian instruksional dengan memberikan lebih banyak umpan balik personal dan memperbanyak durasi praktik. Hal ini menegaskan bahwa penelitian tindakan kelas adalah proses siklik yang menuntut kepekaan

peneliti untuk terus melakukan diagnosa masalah dan modifikasi tindakan demi mencapai hasil optimal.

Keberhasilan mutlak pada siklus kedua, dengan capaian ketuntasan 100 persen di seluruh aspek, membuktikan efektivitas perbaikan yang dilakukan. Peneliti berhasil menciptakan iklim pembelajaran yang lebih efisien dan terarah, di mana setiap siswa mendapatkan perhatian dan kesempatan belajar yang setara. Peningkatan komunikasi antara guru dan siswa, serta antar-siswa, menjadi kunci utama dalam memecahkan hambatan belajar yang tersisa. Siswa yang sebelumnya pasif atau kesulitan teknis mulai menunjukkan kepercayaan diri berkat bimbingan intensif dan dukungan dari pasangan bermainnya. Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya peran guru sebagai fasilitator yang responsif, yang tidak hanya memberikan instruksi, tetapi juga mampu membangun hubungan emosional yang positif dengan siswa. Ketika siswa merasa didukung dan dihargai, hambatan psikologis untuk belajar akan runtuhan, membuka jalan bagi penguasaan keterampilan yang maksimal.

Implikasi dari penelitian ini sangat luas bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, khususnya untuk materi permainan bola kecil seperti sepak takraw. Metode bermain dengan strategi berpasangan terbukti menjadi alternatif yang layak dan efektif untuk menggantikan metode *drill* konvensional yang sering kali membosankan dan otoriter. Keterbatasan penelitian ini mungkin terletak pada lingkup subjek yang spesifik dan durasi waktu yang terbatas, namun prinsip-prinsip dasar dari temuan ini dapat diadaptasi untuk konteks pembelajaran keterampilan gerak lainnya. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk lebih banyak mengadopsi pendekatan berbasis permainan yang kolaboratif untuk meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa. Ke depan, penelitian lanjutan dapat difokuskan pada efektivitas metode ini untuk kelompok usia yang berbeda atau untuk jenis keterampilan olahraga yang lebih kompleks, guna memperkaya khazanah pedagogi olahraga nasional.

KESIMPULAN

Kemampuan siswa dapat ditingkatkan dengan mengajarkan kurikulum pendidikan jasmani dan sepak bola melalui penggunaan teknik berpasangan. Aspek keseluruhan (aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik) meningkat secara signifikan dari pembelajaran awal, siklus I, dan siklus II dengan rata-rata persentase per siklus; yaitu rata-rata persentase pembelajaran awal sebesar 36%, siklus I sebesar 89%, dan siklus II sebesar 100%. Temuan ini didasarkan pada observasi umum dan data observasi. Selain itu, terdapat peningkatan nilai ketuntasan siswa yang signifikan dari seluruh aspek (afektif, kognitif, dan psikomotorik) dibandingkan pembelajaran awal, siklus I, dan siklus II. Pada penelitian awal persentase ketuntasan hanya 0%; pada siklus I sebesar 32,8%; dan pada siklus II persentase hasil meningkat menjadi 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. W. S., Tukloy, A. W., Lasantu, R., Kabuse, T., & Rahman, A. (2025). Pengaruh latihan kekuatan otot terhadap peningkatan kekuatan fisik pada atlet sepak bola. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.51878/healthy.v4i2.5988>
- Anjarini, T. (2025). Persepsi mahasiswa PGSD UM Purworejo pada simulasi permainan lempar karet. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 139. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i1.4122>
- Asrofi, A., Islah, A. N., & Hadi, I. A. (2025). Ihwal pendidikan di era modern: Pendidikan karakter dan pembelajaran di era industri. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 486. [https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4858¹](https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4858)



- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh latihan drill smash dan umpan smash terhadap keterampilan smash bola voli pada atlet putra usia 13-15 tahun Club Bola Voli Vita Solo tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian Pendidikan dan Pengajaran)*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Komarudin, K., & Prabowo, M. H. A. H. (2020). Persepsi siswa terhadap pembelajaran daring mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi Covid-19. *Majora: Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(2), 56. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i2.34589>
- Masrun, M., Hariadi, H., & Iyakrus, I. (2022). Pengembangan dan pembakuan instrumen uji kompetensi kepribadian dan sosial guru Penjasokes sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6597. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3196>
- Maryana, M., Gunawan, G., Dahlan, M. Z., & Kurniawan, N. (2025). Meningkatkan kemampuan motorik halus anak melalui metode bermain tanah liat pada anak usia dini di kelompok B SPS Rambutan 78. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1720. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.6869>
- Mohdan, M., & Hariyanti, L. (2025). Implementasi pembelejaran nahu dengan menggunakan metode Al-Jami'i (Cara cepat dan mudah membaca kitab gundul dengan pendekatan sintaksis) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Mataram. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(3), 1322. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6642>
- Nabila, N., Kusumawati, Y., & Haris, A. (2025). Penerapan model kolaborasi sosial untuk membangun karakter positif siswa di SD Muhammadiyah Gilipanda Kota Bima. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(1), 284. <https://doi.org/10.51878/social.v5i1.5148>
- Nurjanah, N., Hendrayana, D., & Suherman, A. (2025). Pengembangan pembelajaran bahasa daerah (bahasa Sunda dan bahasa Jawa) berbasis kearifan lokal melalui olahraga untuk meningkatkan kompetensi berbahasa siswa. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1816. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.6599>
- Rahman, R. N., Suja'i, I. S., & Anasrulloh, M. (2025). Analisis implementasi Profil Pelajar Pancasila dimensi bernalar kritis dan kreatif dalam pembelajaran IPAS. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1107. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6518>
- Saputra, R. M. I., Saputra, D. I. M., Pilitan, R. B., Putra, I. M., Hendra, J., & Wulandari, T. (2025). Social interaction dynamics and motivation of youth football players. *Academia Open*, 10(1). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12084>
- Saputro, W. E., Fathuloh, R., Anwar, M., Sutopo, S., & Narimo, S. (2024). Manajemen kurikulum berbasis pendidikan karakter pada sekolah dasar. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(2), 57. <https://doi.org/10.51878/social.v4i2.3158>
- Sari, S. K. W., Handayani, A. D., & Mujiono, M. (2025). Implementasi model pembelajaran Teams Games Tournaent (TGT) untuk meningkatkan hasil belajar matematika. *Manajerial: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 132. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4898>
- Shidiq, A. A. P., Cahayani, P. M., Waluyo, W., & Iwandana, D. T. (2022). Tingkat kreativitas guru dalam mengatasi keterbatasan prasarana sarana pembelajaran PJOK. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4480>

- Sinaga, D. (2024). Teacher-student interaction models: Effective strategies for increasing student participation and motivation. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 26(3), 1052. <https://doi.org/10.21009/jtp.v26i3.50372>
- Sitompul, S. R. (2020). Development of tennis serve learning models based on multiple training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8, 11. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080702>
- Utomo, A. S., Hidayah, N., Marsaid, M., & Nataliswati, T. (2025). Transformasi konsentrasi belajar siswa melalui terapi warna sujok: Sebuah inovasi di MTs. *Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.51878/community.v5i1.4653>
- Zauharudin, L., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Metode latihan lompat untuk meningkatkan tinggi lompatan smash bola voli. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1668. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5693>