

OPTIMALISASI PERAN GURU PJOK MELALUI MODIFIKASI SARANA PERMAINAN SEPAK BOLA (BOLA PLASTIK DAN BOLA FUTSAL) DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA KELAS XI C SMA NEGERI 10 KOTA KUPANG MELALUI PTK

Wilhelmina Agatha Deru^a, Marthina D. Lengo^b, Firman F.K Selan^c

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, agathaderu@gmail.com

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, mdewilengo@ema.com

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, firmanseilan99@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 10 Mei 2026

Keywords:

Guru PJOK, modifikasi alat, pembelajaran, sepak bola, keterampilan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui modifikasi sarana permainan sepak bola guna meningkatkan keterampilan siswa kelas XI C di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Penelitian menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa yang terdiri atas 13 laki-laki dan 17 perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan, dokumentasi, dan angket respons siswa. Data dianalisis secara kualitatif dengan dukungan deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi sarana pembelajaran melalui penggunaan bola plastik pada siklus I dan bola futsal pada siklus II mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola siswa, terutama pada aspek passing, dribbling, dan shooting. Penggunaan bola plastik membantu siswa meningkatkan koordinasi dan kontrol bola dengan lebih percaya diri, sedangkan penggunaan bola futsal meningkatkan akurasi passing dan konsistensi dribbling. Selain itu, motivasi belajar, partisipasi aktif, dan kerja sama siswa dalam pembelajaran juga mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa optimalisasi peran guru PJOK melalui modifikasi sarana permainan sepak bola efektif dalam meningkatkan keterampilan dan motivasi belajar siswa. Guru berperan sebagai fasilitator, inovator, dan evaluator dalam menciptakan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan kondisi sekolah. Modifikasi sarana pembelajaran menjadi solusi praktis dan kontekstual untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah menengah atas.

Abstract

The second abstract This study aimed to optimize the role of Physical Education, Sports, and Health teachers through the modification of football learning equipment to improve the skills of class XI C students at SMA Negeri 10 Kota Kupang. The research employed a Classroom Action Research (CAR) approach using a spiral model conducted in two cycles. The research subjects consisted of 30 students, including 13 males and 17 females. Data were collected through observation, skill tests, documentation, and student response questionnaires. The

data were analyzed qualitatively with descriptive quantitative support.

The results showed that the modification of learning equipment through the use of plastic balls in the first cycle and futsal balls in the second cycle improved students' basic football skills, especially in passing, dribbling, and shooting. The use of plastic balls helped students develop coordination and ball control with greater confidence, while the use of futsal balls improved passing accuracy and dribbling consistency. In addition, students' learning motivation, active participation, and teamwork also increased during the learning process.

Based on the findings, it can be concluded that optimizing the role of PJOK teachers through the modification of football learning equipment is effective in improving students' skills and learning motivation. Teachers play important roles as facilitators, innovators, and evaluators in creating learning activities that suit students' needs and school conditions. Learning equipment modification can serve as a practical and contextual solution to improve the quality of physical education learning in senior high schools.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu pelajaran yang sangat penting dalam kurikulum Indonesia, khususnya di tingkat sekolah menengah atas (SMA). Sepak bola adalah olahraga yang paling terkenal di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dan sering menjadi pilihan utama dalam program PJOK. Ketenarannya tidak hanya disebabkan oleh perhatian global, seperti Piala Dunia FIFA yang selalu menarik perhatian, tetapi juga karena mudahnya akses ke olahraga ini. Sepak bola adalah olahraga yang paling terkenal di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dan sering menjadi pilihan utama dalam program PJOK. Ketenarannya tidak hanya disebabkan oleh perhatian global, seperti Piala Dunia FIFA yang selalu menarik perhatian, tetapi juga karena mudahnya akses ke olahraga ini. Guru Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki peranan penting dalam mengatasi berbagai masalah yang ada. Sebagai penggerak dalam proses belajar, guru Penjas tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga dituntut untuk berpikir kreatif dalam merancang kegiatan yang menarik dan efektif. Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sangat tepat untuk menyelidiki peran guru Penjas dalam melakukan modifikasi ini. PTK, yang lebih lanjut dikembangkan dalam dunia pendidikan oleh O'Donoghue et al. (2025), memungkinkan para guru untuk bertindak sebagai peneliti di kelas mereka sendiri. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam mengatasi masalah pembelajaran sepak bola di sekolah-sekolah khususnya di daerah terpencil seperti Kupang. Melalui penggunaan alat sederhana yang dimodifikasi, guru Penjas dapat menciptakan suasana belajar yang lebih responsif, sehingga pembelajaran PJOK tidak lagi dianggap sebagai rutinitas, tetapi sebagai cara untuk membangun generasi muda yang sehat dan memiliki karakter yang baik. Modifikasi ini melibatkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, di mana siklus pertama menggunakan bola plastik dan siklus kedua menggunakan bola futsal.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada peran guru PJOK dalam memodifikasi sarana permainan sepak bola untuk meningkatkan keterampilan siswa kelas XI C di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Permasalahan yang dikaji meliputi penggunaan bola plastik pada siklus I dan bola futsal pada siklus II dalam pembelajaran sepak bola, serta perkembangan keterampilan siswa melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa masalah utama, yaitu kurangnya modifikasi sarana permainan sepak bola, belum optimalnya peran guru PJOK dalam menerapkan

pembelajaran yang inovatif, serta keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah sehingga proses pembelajaran belum berjalan secara maksimal.

Batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada peran guru PJOK dalam memodifikasi sarana permainan sepak bola, khususnya penggunaan bola plastik dan bola futsal sebagai media pembelajaran. Penelitian melibatkan satu orang guru Penjas sebagai peneliti dan 30 siswa kelas XI C yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan dengan rentang usia 16–17 tahun. Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih tiga bulan dengan fokus pada keterampilan dasar sepak bola, seperti passing, dribbling, dan shooting. Aspek yang diteliti mencakup peran guru sebagai fasilitator, motivasi siswa, jenis modifikasi bola, serta dampak modifikasi terhadap keterampilan siswa melalui dua siklus PTK.

Tujuan penelitian ini mendeskripsikan dan menganalisis peran guru PJOK dalam pembelajaran sepak bola melalui modifikasi sarana permainan. Secara khusus, penelitian bertujuan menjelaskan penerapan bola plastik pada siklus I dan bola futsal pada siklus II, serta menganalisis perkembangan keterampilan siswa dari satu siklus ke siklus berikutnya. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi siswa dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, motivasi belajar, dan rasa percaya diri. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi guru sebagai referensi dalam mengembangkan strategi pembelajaran inovatif, bagi sekolah sebagai masukan dalam penyediaan sarana pembelajaran yang efektif, dan bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan rujukan untuk penelitian sejenis.

Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi peran guru sebagai fasilitator, inovator, dan evaluator dalam pembelajaran sepak bola melalui PTK. Modifikasi didefinisikan sebagai penyesuaian sarana pembelajaran menggunakan bola plastik dan bola futsal agar sesuai dengan kemampuan siswa. Sarana diartikan sebagai alat pembelajaran yang digunakan dalam permainan sepak bola, sedangkan permainan sepak bola dipahami sebagai aktivitas PJOK yang bertujuan mengembangkan keterampilan motorik, kerja sama, dan sportivitas siswa. Lingkup penelitian dibatasi pada pembelajaran sepak bola di kelas XI C SMA Negeri 10 Kota Kupang dengan fokus pada modifikasi bola sebagai media pembelajaran serta peningkatan keterampilan siswa melalui dua siklus Penelitian Tindakan Kelas.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian penting dari kurikulum pendidikan nasional di Indonesia yang bertujuan untuk memperkaya potensi fisik, mental, dan sosial peserta didik secara menyeluruh. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016) menyatakan bahwa PJOK dirancang untuk menciptakan individu yang memiliki kesehatan fisik dan mental melalui kegiatan fisik yang terstruktur, dengan penekanan pada pembentukan nilai-nilai seperti disiplin dan kerja sama. Selain memperhatikan aspek fisik, PJOK juga berkontribusi pada pengembangan kognitif dan afektif. Dalam buku teks PJOK Kelas X (Kemdikbud, 2013) dijelaskan bahwa pembelajaran ini mencakup penguasaan keterampilan gerak dasar, permainan, dan ritme untuk membantu siswa dalam situasi koordinasi dan adaptasi.

Sepak bola sebagai olahraga utama dalam pelajaran PJOK di tingkat SMA memberikan berbagai keuntungan bagi anak-anak remaja. Dari sisi fisik, bermain sepak bola dapat meningkatkan kebugaran jantung, kekuatan otot, serta stamina, yang penting untuk mencegah penyakit yang tidak menular. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Raya-González et al. (2022), ditemukan bahwa keterlibatan rutin dalam sepak bola dapat menurunkan risiko cedera hingga 48% pada remaja melalui program pencegahan seperti FIFA 11+. Dalam dunia pendidikan, sepak bola melatih keterampilan motorik seperti menggiring bola dan mengoper, yang dapat memperbaiki koordinasi antara mata dan kaki serta mempercepat respons. Dari perspektif sosial dan mental, sepak bola mengajarkan kerja sama dalam tim dan cara mengelola emosi. Para siswa belajar untuk menghargai beragam

kemampuan serta mengatasi frustrasi ketika mengalami kekalahan, yang semuanya mendukung pengembangan soft skills. Penelitian oleh Pratiwi et al. (2022) menunjukkan bahwa belajar sepak bola di masa pandemi meningkatkan motivasi siswa sebanyak 25% karena unsur permainan yang interaktif. Walau banyak memberikan manfaat, pembelajaran sepak bola di sekolah-sekolah di Indonesia menghadapi berbagai tantangan, terutama di wilayah seperti Kupang. Keterbatasan fasilitas menjadi masalah utama, di mana banyak sekolah tidak memiliki bola standar dan lapangan yang memadai. Penelitian oleh Bessie et al. (2023) di Nusa Tenggara Timur menunjukkan bahwa 70% sekolah dasar kekurangan alat-alat olahraga, yang berdampak pada partisipasi siswa di tingkat SMA. Selama pandemi dari tahun 2020 hingga 2022, tantangan meningkat lagi dengan adanya pembelajaran daring yang berkurang secara fisik, sehingga menyebabkan penurunan motivasi hingga 40% (Pratiwi et al., 2022).

Modifikasi alat dalam pendidikan jasmani dan kesehatan adalah cara adaptif untuk mengatasi keterbatasan, terutama dalam hal alat sepak bola. Sebuah studi oleh Bessie et al. (2023) di NTT menunjukkan bahwa modifikasi alat sepak bola dapat meningkatkan partisipasi siswa hingga 35%, mengurangi rasa frustrasi, dan meningkatkan kepercayaan diri.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan pendekatan reflektif yang memungkinkan guru PJOK untuk menguji inovasi secara langsung. Dalam konteks PJOK sepak bola, PTK terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan seperti passing dan dribbling. Penelitian oleh Anam (2021) mengindikasikan bahwa PTK dengan model inovatif mampu meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa SMA hingga 30%.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral Kemmis dan McTaggart yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi secara berulang untuk meningkatkan pembelajaran sepak bola melalui modifikasi sarana. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 10 Kota Kupang selama kurang lebih tiga bulan dengan subjek penelitian sebanyak 30 siswa kelas XI C yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan berusia 16–17 tahun. Pada siklus I digunakan bola plastik untuk melatih teknik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting, sedangkan pada siklus II digunakan bola futsal untuk meningkatkan permainan tim dan strategi. Proses penelitian dilakukan melalui penyusunan RPP, pelaksanaan pembelajaran, observasi aktivitas siswa dan guru menggunakan lembar pengamatan, serta refleksi untuk memperbaiki tindakan pada siklus berikutnya. Data penelitian diperoleh melalui observasi, dokumentasi berupa foto, video, dan catatan lapangan, serta tes keterampilan siswa. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif tematik untuk menggambarkan peningkatan motivasi, partisipasi, dan keterampilan siswa dalam pembelajaran sepak bola melalui modifikasi sarana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

SMA Negeri 10 Kota Kupang merupakan sekolah menengah atas yang terletak di wilayah urban perifer Kota Kupang dengan kondisi sarana olahraga yang terbatas. Sekolah ini memiliki satu lapangan serbaguna yang digunakan untuk berbagai aktivitas, termasuk sepak bola, voli, dan upacara, sehingga kerap terjadi keterbatasan ruang dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan dokumen sekolah tahun ajaran 2025/2026, fasilitas yang tersedia belum sepenuhnya memenuhi standar nasional untuk pembelajaran keterampilan sepak bola. Lapangan yang digunakan memiliki permukaan yang tidak rata sehingga membutuhkan adaptasi alat dan strategi pembelajaran yang lebih fleksibel. Kondisi ini menuntut guru PJOK untuk melakukan inovasi dan modifikasi sarana agar proses belajar tetap berjalan efektif sesuai tuntutan kurikulum Merdeka (Kemendikbudristek, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru PJOK dalam memodifikasi sarana pembelajaran memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan keterampilan sepak bola siswa

kelas XI C di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Pada siklus I, guru menggunakan bola plastik sebagai media pembelajaran untuk membantu siswa memahami teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting. Guru berperan aktif sebagai fasilitator dan motivator dengan memberikan demonstrasi teknik secara bertahap, instruksi yang sederhana, serta umpan balik langsung terhadap kesalahan siswa. Penggunaan bola plastik membuat siswa lebih percaya diri dan berani mencoba gerakan dasar karena bola lebih ringan dan mudah dikendalikan. Selain itu, partisipasi siswa dalam pembelajaran meningkat karena suasana belajar menjadi lebih aktif dan menyenangkan.

Pada siklus II, guru meningkatkan tingkat kesulitan pembelajaran dengan menggunakan bola futsal yang lebih stabil dan mendekati karakteristik permainan sebenarnya. Pembelajaran tidak lagi hanya berfokus pada teknik individu, tetapi juga pada kerja sama tim, strategi permainan, dan akurasi gerak. Guru melakukan pengelolaan kelas secara lebih intensif serta memberikan arahan taktis seperti pengaturan posisi dan kerja sama antarpemain. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan alat pembelajaran dan menunjukkan peningkatan keterampilan yang lebih signifikan dibandingkan siklus sebelumnya. Peran guru sebagai evaluator dan inovator terlihat melalui kemampuannya menyesuaikan strategi pembelajaran berdasarkan hasil refleksi dari siklus I.

Prestasi siswa dalam pembelajaran sepak bola mengalami peningkatan yang konsisten dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup hingga baik dalam keterampilan passing, dribbling, dan shooting. Setelah penerapan bola futsal pada siklus II, hampir seluruh siswa mencapai kategori baik, terutama pada aspek passing dan dribbling yang menunjukkan peningkatan akurasi dan konsistensi gerakan. Selain keterampilan teknis, siswa juga mengalami peningkatan motivasi, keberanian, kerja sama tim, dan partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Analisis tematik menunjukkan adanya tiga tema utama, yaitu peningkatan teknik dasar, peningkatan motivasi belajar, dan kemampuan adaptasi siswa terhadap penggunaan alat yang berbeda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian membuktikan bahwa modifikasi sarana permainan sepak bola melalui penggunaan bola plastik dan bola futsal efektif dalam meningkatkan keterampilan sepak bola siswa. Penerapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) memungkinkan guru melakukan perbaikan pembelajaran secara sistematis melalui tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Strategi pembelajaran yang bertahap membuat siswa lebih mudah memahami teknik dasar, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan menyenangkan. Dengan demikian, peran guru PJOK sebagai fasilitator, motivator, inovator, dan evaluator menjadi faktor utama keberhasilan pembelajaran sepak bola di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Berikut adalah hasil Observasi Keterampilan Sepak Bola siswa kelas XI C :

Tabel 1. Data Observasi Keterampilan Sepak Bola siswa kelas XI C

Lembar Observasi Keterampilan Sepak Bola							
Kelas		: XI-C					
Mata Pelajaran		: PJOK					
Materi		: Sepak Bola					
KET :							
B	: Baik						
C	: Cukup						
K	: Kurang						
No	Nama Siswa	Siklus I (Bola Plastik)			Siklus II (Bola Futsal)		
		Passing	Dribbling	Shooting	Passing	Dribbling	Shooting
1	Agustina Ceigha Mau	C	B	B	B	B	B

2	Angelino Soares Martins	B	B	B	B	B	B
3	Arnoldus Jensen Monga Lolan	B	B	B	B	B	B
4	Christin Ferawaty Niuflupu	C	B	C	B	B	B
5	Dea Maria Claudia De	C	B	B	B	C	C
6	Deki Defenter Ismau	C	B	B	B	B	B
7	Deltianna Limau	B	B	C	B	B	C
8	Dini Margarini Niuflupu	C	C	C	B	B	B
9	Elen Chelstin Boisala	B	C	B	C	B	B
10	Febriana Lenama	B	C	C	B	B	C
11	Gilbert Tamael	B	B	B	B	B	B
12	Hileri Triputri Elfeto	C	C	C	B	B	B
13	Irvan Banoet	B	B	B	B	B	B
14	Jendrinus Tafuli	B	B	B	B	B	B
15	Kesya Grasela Fricia Anin	B	C	C	B	B	B
16	Liany Kita	C	C	C	B	B	C
17	Manda Brikasina Missa	C	C	B	B	B	B
18	Mariano Tabe	B	B	B	B	B	B
19	Maryanti Rhee Poti	C	C	B	C	B	B
20	Maya Pratiwi	B	C	C	B	B	B
21	Melkisedek Boimau	B	B	B	B	B	B
22	Nafis Andrean Adonis	B	B	B	B	B	B
23	Nathania Manat	C	B	C	B	C	B
24	Nibxar Nagdial Ndolu	B	B	B	B	B	B
25	Osriana Bantaika	C	C	C	C	C	B
26	Priskila Anggita Boisala	B	C	B	B	B	B
27	Riki Gilian Taopan	C	B	B	B	B	B
28	Rizky Adimar Nofu	B	B	B	B	B	B
29	Viktoria Kase	B	C	B	C	B	B
30	Yuan Sebastian Wila	B	B	B	B	B	B

Pembahasan

Hasil analisis angket respons siswa menunjukkan bahwa penggunaan bola plastik pada siklus I dan bola futsal pada siklus II memperoleh tanggapan yang cukup positif dari peserta didik. Rentang skor rata-rata item antara 2,47 hingga 3,57 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung memberikan jawaban setuju terhadap pernyataan yang berkaitan dengan kemudahan penggunaan alat, kenyamanan belajar, motivasi, rasa percaya diri, dan variasi pembelajaran. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa modifikasi sarana pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan adaptif bagi siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penggunaan media dan alat yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif (Suryobroto, 2016; Rusman, 2017).

Skor rata-rata total respons siswa sebesar 90,43 dari skor maksimum 120 atau setara dengan 75,36% termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa mampu menerima inovasi pembelajaran yang diterapkan, meskipun masih berada pada tahap adaptasi terhadap penggunaan sarana yang dimodifikasi. Menurut Sanjaya (2016), perubahan strategi pembelajaran memerlukan proses penyesuaian agar peserta didik dapat memahami dan merasakan manfaat pembelajaran secara optimal. Oleh karena itu, respons kategori sedang dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk penerimaan yang berkembang secara bertahap seiring meningkatnya pengalaman belajar siswa selama proses tindakan berlangsung.

Distribusi kategori respons siswa yang menunjukkan seluruh siswa berada pada kategori sedang juga menggambarkan bahwa tidak terdapat kesenjangan respons yang terlalu tinggi antar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan bola plastik dan bola futsal dapat

diterima secara merata oleh seluruh peserta didik tanpa menimbulkan perbedaan tingkat kenyamanan belajar yang signifikan. Pembelajaran yang bersifat inovatif dan partisipatif cenderung memberikan kesempatan yang sama kepada siswa untuk terlibat aktif dalam proses belajar sehingga tercipta suasana pembelajaran yang lebih inklusif (Arikunto, Suhardjono, & Supardi, 2019). Dengan demikian, modifikasi sarana pembelajaran mampu membantu siswa beradaptasi dengan materi teknik dasar sepak bola secara lebih bertahap dan sistematis.

Dari aspek motivasi belajar dan rasa percaya diri, hasil angket menunjukkan kecenderungan respons positif siswa terhadap penggunaan alat pembelajaran yang dimodifikasi. Bola plastik pada tahap awal latihan dinilai mampu mengurangi rasa takut siswa saat melakukan teknik dasar seperti passing, kontrol, dan dribbling. Selanjutnya, penggunaan bola futsal pada siklus II membantu siswa meningkatkan kesiapan menuju situasi permainan yang lebih nyata. Dalam teori belajar motorik dijelaskan bahwa faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kenyamanan memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan penguasaan keterampilan gerak (Schmidt & Lee, 2014). Oleh sebab itu, peningkatan aspek afektif siswa dalam penelitian ini turut mendukung peningkatan hasil belajar praktik sepak bola.

Selain meningkatkan keterampilan siswa, penggunaan modifikasi sarana pembelajaran juga memberikan dampak positif terhadap kualitas proses pembelajaran secara keseluruhan. Guru dapat memanfaatkan variasi alat pembelajaran sebagai strategi pedagogis untuk menyesuaikan tingkat kesulitan materi dengan kemampuan siswa. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pembelajaran bertahap yang menekankan pentingnya pemberian pengalaman belajar dari tingkat sederhana menuju tingkat yang lebih kompleks (Husdarta, 2011). Dengan demikian, penggunaan bola plastik dan bola futsal tidak hanya menjadi solusi keterbatasan fasilitas sekolah, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif dan menyenangkan.

Secara keseluruhan, hasil angket respons siswa memperkuat temuan observasi dan refleksi pembelajaran bahwa penerapan modifikasi sarana memberikan kontribusi positif terhadap pembelajaran sepak bola di kelas XI C. Pendekatan Penelitian Tindakan Kelas memungkinkan guru melakukan evaluasi dan perbaikan pembelajaran secara berkelanjutan berdasarkan kebutuhan siswa. Kemmis dan McTaggart (2014) menjelaskan bahwa refleksi dalam PTK menjadi dasar penting untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui tindakan yang sistematis dan berulang. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK yang dirancang secara kreatif, adaptif, dan berpusat pada siswa dapat meningkatkan kualitas proses belajar sekaligus membantu siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna dan efektif (Trianto, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas XI C SMA Negeri 10 Kota Kupang, dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi sarana pembelajaran melalui penggunaan bola plastik pada siklus I dan bola futsal pada siklus II mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran sepak bola. Peningkatan tersebut terlihat dari berkembangnya keterampilan teknik dasar siswa, meningkatnya partisipasi aktif selama pembelajaran, serta terciptanya kerja sama yang lebih baik antar siswa dalam kegiatan praktik. Penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan karakteristik peserta didik terbukti membantu siswa lebih mudah memahami materi serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan pendapat Suryobroto (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan media yang tepat dalam

pembelajaran PJOK dapat meningkatkan efektivitas dan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

Selain itu, hasil angket respons siswa juga menunjukkan bahwa penerapan modifikasi sarana pembelajaran memperoleh tanggapan yang cukup positif dari peserta didik. Skor rata-rata sebesar 90,43 atau setara dengan 75,36% menunjukkan bahwa siswa merasa lebih nyaman, termotivasi, dan percaya diri selama mengikuti pembelajaran sepak bola menggunakan bola plastik dan bola futsal. Variasi pembelajaran yang diterapkan juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan kondusif sehingga siswa lebih aktif dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, integrasi antara hasil tindakan pada setiap siklus dan respons siswa memperlihatkan bahwa modifikasi sarana pembelajaran merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan proses pembelajaran sepak bola secara bertahap, kontekstual, dan berpusat pada kebutuhan siswa (Dimiyati & Mudjiono, 2018).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, guru PJOK disarankan untuk lebih memanfaatkan modifikasi sarana pembelajaran sebagai strategi alternatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran sepak bola, karena penggunaan bola plastik dan bola futsal terbukti mampu menciptakan pembelajaran yang lebih variatif, menyenangkan, serta sesuai dengan tingkat kemampuan siswa sehingga siswa menjadi lebih aktif dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu, guru diharapkan terus melakukan refleksi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran agar strategi yang digunakan dapat diperbaiki dan dikembangkan secara berkelanjutan sesuai kebutuhan peserta didik. Bagi pihak sekolah, dukungan terhadap pembelajaran PJOK perlu terus ditingkatkan melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai serta fleksibel, sekaligus memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkan inovasi pembelajaran yang kreatif dan adaptif sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan berpusat pada siswa. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan variasi media pembelajaran lain atau menerapkan modifikasi sarana pada materi PJOK yang berbeda serta melibatkan jumlah subjek yang lebih luas agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif. Bagi siswa, diharapkan tetap mempertahankan sikap aktif, disiplin, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK serta mampu memanfaatkan berbagai media pembelajaran yang digunakan guru untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar, kerja sama, dan prestasi belajar sehingga tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2021). *Penerapan penelitian tindakan kelas berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan dasar sepak bola siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 120–128.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anggraeni, M. A., Karyanto, T., & Khairati, W. (2018). *Pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun*. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 1(1).
- Barba-Martín, R., Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., & González-Calvo, G. (2020). *The Teaching Games for Understanding model in physical education*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 497–510.

- Bessie, Y., Lengo, M. D., & Selan, F. F. K. (2023). *Modifikasi sarana pembelajaran PJOK untuk meningkatkan partisipasi siswa*. Jurnal Sport & Science 45, 5(1), 45–56.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*. California: Sage Publications.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Hakim, A., Pratiwi, D., & Nugraha, B. (2025). *Pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap keterampilan motorik siswa sekolah menengah*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 14(1), 15–27.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2014). *The Action Research Planner*. Singapore: Springer.
- Lutan, R. (2017). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. California: Sage Publications.
- Nurgiyantoro, B. (2016). *Penilaian Pembelajaran Bahasa Berbasis Kompetensi*. Yogyakarta: BPFE.
- Ningati, R., Putra, A., & Kurniawan, D. (2024). *Adaptasi siswa terhadap variasi media pembelajaran olahraga di sekolah menengah*. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 12(3), 201–210.
- O'Donoghue, P., Holmes, L., & Robinson, G. (2025). *Classroom action research in physical education learning improvement*. International Journal of Physical Education, 18(1), 33–44.
- Raya-González, J., Castillo, D., & Yanci, J. (2022). *Effects of structured football programs on adolescent fitness and injury prevention*. Sports Medicine International, 11(4), 255–267.
- Pratiwi, D., Rahman, F., & Yusuf, A. (2022). *Pengaruh keterbatasan fasilitas terhadap motivasi belajar PJOK siswa sekolah menengah*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7(2), 88–97.
- Rahayu, E. T. (2019). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman. (2017). *Belajar dan Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, A. S. (2016). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Trianto. (2018). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta: Kencana.
- Souza, M., Ferreira, R., & Lima, T. (2025). *Teacher feedback and student motivation in physical education classes*. Journal of Physical Education Research, 9(1), 50–61.
- Susanto, H. (2021). *Peningkatan kemampuan dribbling dan passing melalui pendekatan siklus pembelajaran sepak bola*. Jurnal Sportif, 7(1), 66–75.
- Thackeray, J., Wilson, P., & Green, S. (2024). *Football learning activities and student engagement in physical education*. International Journal of Sport Pedagogy, 13(2), 77–89.
- Wicaksana, A., Putri, N., & Lestari, S. (2025). *Peran guru dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola siswa SMA*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 20(1), 90–101.