

## PENGARUH PERMAINAN BOLA BAKAR TERHADAP RASA PERCAYA DIRI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA KELAS V SDN BABATAN 1 SURABAYA

**Cipto Apri Widiyanto\*, Sasminta Christina Yuli Hartati**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Surabaya

\*Ciptoapri96@gmail.com

### Abstrak

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang membuat anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan karena di dalam pendidikan jasmani, anak bisa secara langsung merasakan manfaat dari aktivitas yang ada seperti mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar dan juga mengembangkan karakter diantaranya hormat kepada sesama anak, pantang menyerah, jujur, suka menolong, empati terhadap sesama, bekerja sama, sportif, dan percaya diri. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Mengetahui pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya. 2) Mengetahui besarnya pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya. Sasaran dari penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya dan sampel yang diambil sebanyak 77 siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket rasa percaya diri. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya. Hal tersebut dibuktikan dari nilai thitung  $7,897 \geq$  ttabel 1,645 dengan Sig =  $0,000 \leq 0,05$  yang berarti menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan prosentase peningkatan sebesar 0,37%.

**Kata Kunci:** Permainan Bola Bakar, Rasa Percaya Diri Siswa

### Abstract

Physical education is the part of education that make children do physical activity also and educated at the same time because in physical education, a child automatically feels the benefits from the activity such as developing physical potention, optimizing basic motion and character development such as peer respect cooperation, perseverance, honesty, solidarity, empathy, cooperation, sportmanship, and confidence. The purpose of this research are : 1) To find out the impact of bola bakar game toward student's self confidence in learning physical education, sport and health at grade V SDN Babatan 1 Surabaya. 2) To the calculate impact of bola bakar game toward student's self confidence in learning physical education, sport and health at grade V SDN Babatan 1 Surabaya. The target for this research are students grade V SDN Babatan 1 Surabaya and the samples taken as much as 77 students. The method from this research is quantitative approach whilst data is taken using self confidence questionnaire. Based on the result of this research it can be concluded that there is an influence of bola bakar game to the student's self confidence in learning physical education, sport and health at grade V SDN Babatan 1 Surabaya. This is evident in the value of tcount  $7.897 \geq$  ttable 1.645 with Sig =  $0.000 \leq 0.05$  which means that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected with a percentage of increase of 0.37%.

**Keyword :** Bola Bakar Game, Students Self Confidence.

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk menyiapkan anak-anak menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I pasal 1 ayat 1 bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya

untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pada Bab II pasal 3 menyebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang

beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Demi mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut perlu adanya kinerja yang saling mendukung antar komponen dalam sistem pendidikan di setiap satuan pendidikan, tidak terkecuali peran dari masing-masing mata pelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut. Salah satunya yaitu pada pembelajaran PJOK.

Menurut Hartono, dkk (2013: 2) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Pada proses pembelajaran PJOK, seorang guru dituntut untuk bisa menjadi fasilitator dan juga contoh bagi siswa dalam melaksanakan pembelajaran PJOK. Menjadi fasilitator disini artinya seorang guru harus mampu memfasilitasi segala kebutuhan siswa untuk bisa berkembang dan menjadi manusia seutuhnya, sedangkan menjadi contoh artinya bahwa guru harus mampu memberikan perilaku dan sikap-sikap yang positif saat memberikan suatu pembelajaran. Penggunaan model dan metode belajar yang tepat juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran dalam pendidikan jasmani menuntut seorang pendidik merubah siswa menjadi pribadi yang utuh, baik dari segi perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional. Salah satu dari aspek tersebut adalah sosial, dimana pada aspek ini siswa harus mampu berperilaku dengan baik dan penuh rasa percaya diri untuk bisa bersosial dengan baik. Melalui bentuk-bentuk permainan yang digunakan sebagai media atau sarana dalam bersosialisasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah, diharapkan akan membentuk rasa percaya diri siswa menjadi lebih baik..

Permainan merupakan sebuah upaya yang bisa dilakukan untuk memenuhi kebutuhan psikis manusia. Menurut Pestalozzi (dalam Hartono dkk, 2013: 64), seorang pedagogi terkenal dari Swiss pada abad 18 dan 19 menyatakan bahwa bermain mempunyai nilai-nilai untuk mengembangkan harmoni antara jiwa dan raga. Salah satu komponen dalam permainan yaitu percaya diri, karena dengan percaya diri seseorang akan bisa menikmati terhadap apa yang dilakukan.

Menurut Willis (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011: 29) dengan kepercayaan diri, seseorang akan mudah untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan individu lain. Percaya diri adalah keyakinan bahwa seseorang akan mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Menurut Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Bab II Pasal 2 ayat 1 dijelaskan bahwa kompetensi inti kurikulum 2013 merupakan kemampuan untuk mencapai standar kelulusan yang harus dimiliki siswa pada setiap satuan pendidikan, dilanjutkan pada ayat 3 menjelaskan mengenai kompetensi inti yang ada pada kurikulum 2013 salah satunya adalah mengenai aspek sikap yaitu religi dan sosial. Pada aspek sikap sosial pada tingkat kompetensi ini mengharapkan siswa mampu menunjukkan perilaku seperti: jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga dan negara.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Purwiyono, A.Md Guru PJOK di SD Negeri Babatan 1 Surabaya pada tanggal 18 Mei 2017 terdapat permasalahan utamanya pada KD aktivitas permainan dan olahraga tentang permainan kecil (kasti) yaitu pada rasa percaya diri siswa pada saat pembelajaran PJOK dirasa masih kurang. Rasa percaya diri siswa dilihat masih kurang karena pada saat melakukan aktivitas permainan kasti, banyak siswa yang merasa takut terkena lemparan oleh pemain defence. Pada saat menunggu giliran bermain, siswa merasa ragu karena pada permainan kasti terdapat unsur melempar (tik) dengan bola ke arah badan sehingga banyak dari mereka yang akhirnya kurang percaya diri dalam bermain. Padahal rasa percaya diri merupakan salah satu aspek sikap yang bisa membantu berhasilnya suatu proses pembelajaran khususnya pada mata pelajaran PJOK. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang dalam melakukan segala sesuatu untuk meningkatkan kemampuan yang ada pada diri tanpa adanya batasan dari orang lain. Berkaitan dengan KD yang diberikan tentang aktivitas permainan dan olahraga bola kecil, selain permainan kasti ada beberapa jenis permainan lain seperti Bola Bakar, Kipers dan Rounders. Ketiga permainan ini memiliki beberapa aspek yang hampir sama dengan permainan kasti yaitu adanya unsur melempar, menangkap, memukul, dan berlari tetapi berbeda pada peraturan bermain dan cara mendapatkan poin. Permainan ini merupakan permainan yang sederhana dan menyenangkan serta baru diterapkan sehingga sangat tepat diterapkan di sekolah dasar utamanya untuk meningkatkan rasa percaya diri karena pada permainan bola bakar terdapat aspek-aspek yang dirasa bisa meningkatkan rasa percaya yaitu pada saat melempar, menangkap, memukul dan berlari menuju honk, rasa percaya diri akan sangat berpengaruh karena ketika siswa bisa menangkap dan segera memberikan ke tim pembakar untuk mematikan pelari, maka rasa percaya diri juga pasti meningkat karena selain mereka

mendapatkan poin juga mereka berhasil mematikan pelari dengan membakarnya. Selanjutnya pada aspek berlari dimana siswa harus berlari menuju ke tiap honk dengan selamat sebelum bola dibakar sampai kembali ke ruang bebas dan mendapatkan poin. Dengan adanya komponen dalam permainan bola bakar yang sudah dijelaskan, diharapkan rasa percaya diri siswa meningkat.

Berdasarkan penjelasan dan permasalahan di atas, peneliti memberikan alternatif solusi dengan menerapkan permainan bola bakar karena permainan yang tergolong baru dan menyenangkan ini belum pernah diterapkan oleh guru di sekolah.

Dari uraian latar belakang di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas V SD Negeri Babatan 1 Surabaya".

## **A. Hakekat Permainan Bola Bakar**

### **1. Pengertian Permainan**

Sukintaka (dalam Utama 2010: 5) menyatakan bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Drijarkara juga menyatakan bahwa dalam bermain bukan hanya merupakan aktivitas jasmani saja tetapi juga menyangkut fantasi, logika, dan bahasa. Sehingga dalam bermain dibutuhkan keterpaduan antara fisik dalam hal ini aktivitas jasmani dan psikis yaitu logika, persepsi, asumsi, emosi, keberanian, kecerdasan dan lain - lain. Menurut Drijarkara (dalam Utama, 2010: 5) dalam bermain harus ada dua watak yaitu Eros dan Agon. Eros dalam arti bahwa bermain hendaknya didasari rasa senang/cinta terhadap komponen yang ada dalam bermain itu sendiri seperti teman bermain, sarana dan prasarana bermain, waktu bermain, situasi bermain dan sebagainya. Sedang Agon berarti perjuangan untuk mengalahkan segala tantangan / kesulitan / hambatan atau permasalahan dalam bermain.

Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa permainan adalah sebuah bentuk aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh anak dengan tujuan untuk mendapatkan kegembiraan dan kesenangan. Permainan juga bisa digunakan dalam pembentukan karakter dengan adanya komponen yang ada dalam permainan itu sendiri.

### **2. Pengertian Bola Bakar**

Menurut Hartati, dkk (2013: 118-119) permainan Bola Bakar adalah permainan bola kecil yang terdiri dari 2 regu dimana masing-masing regu terdiri dari 12 orang dan bernomor tampak jelas. Permainan ini menggunakan pemukul dengan panjang

50 cm, penampangnya bergaris tengah 5 cm dan 3,5 cm (bulat telur). Bola yang digunakan terbuat dari karet dengan berat 70-80 gram, dengan keliling kurang lebih 20 gram. Permainan ini terdiri dari 6 tiang hinggap dengan ukuran kurang lebih 1,5 meter. Selain itu juga dilengkapi dengan kaleng pembakar dan juga garis lapangan (bisa dengan tali rafia).

## **3. Pengertian Permainan Bola Bakar**

Permainan Bola Bakar adalah sebuah aktivitas fisik permainan bola kecil yang terdiri dari 12 orang pada tiap regu yang dimainkan dengan menggunakan beberapa alat seperti pemukul, bola, tiang hinggap, dan kaleng pembakar dengan peraturan tidak baku yang bisa dirubah sesuai dengan kondisi lapangan. Permainan ini berasal dari benua Eropa yaitu Belanda. Permainan yang sangat sederhana dan menyenangkan ini sangat mudah dan sangat efektif dalam pembelajaran khususnya pada KD permainan bola kecil. Karena dalam permainan ini pemain tidak ada perasaan takut terkena bola dan sangat aman digunakan di sekolah dasar.

## **B. Hakekat Rasa Percaya Diri Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

### **1. Pengertian Rasa Percaya Diri**

Menurut Lauster (dalam Gufron & Risnawita 2014: 34) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab.

Menurut Lauster (dalam Gufron & Risnawita 2014: 35) aspek-aspek yang ada pada percaya diri meliputi lima hal, yaitu :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang mengenai dirinya mencakup segala potensi dalam dirinya, bahwa ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

- d. Bertanggung jawab, yaitu seseorang yang bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut Shannon (dalam Kisac dan Budak 2008: 3) orang dengan kepercayaan diri lebih tinggi dalam kemampuan mereka mendekati tugas rumit sebagai tantangan untuk dikuasai. Memiliki pandangan positif dan rasa percaya diri membantu menumbuhkan minat intrinsik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada pada diri tanpa adanya batasan dari orang lain.

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel dalam sebuah penelitian. Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang diberikan kepada subjek penelitian (Maksum, 2012: 13). Penelitian eksperimen ini bersifat semu karena hanya memenuhi dua dari empat syarat untuk masuk dalam kategori eksperimen murni. 4 syarat dalam penelitian eksperimen murni adalah adanya perlakuan (treatment), adanya mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Dari keempat syarat yang tidak ada dalam penelitian ini untuk dikatakan penelitian eksperimen murni yaitu tidak adanya mekanisme kontrol dan randomisasi. Desain penelitian ini masuk dalam kategori desain pra eksperimen (Pre experimental Design) dengan menggunakan prinsip *One Group Pretest-Posttest Design*. Artinya, dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak.

Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa kelas V SDN 1 Babatan Surabaya yang memiliki dua kelas yaitu A dan B dan berjumlah 77 siswa.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dengan perhitungan manual dan dengan menggunakan program *IBM SPSS for windows release 21.0* hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Perhitungan Pre-test dan Post-test**

Deskripsi	Pre-test	Post-test	Selisih
Rata-Rata	164,04	175,92	11,88
Standar Deviasi	12,3	14,57	2,27
Varian	151,3	212,26	60,96
Nilai Minimum	134	136	2
Nilai Maksimum	194	205	11
Peningkatan	0,37%		

Berdasarkan hasil analisis Tabel 1 di atas, maka telah tercantum hasil data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan penerapan permainan bola bakar (pre-test) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 164,04 dengan standar deviasi 12,3, varian sebesar 151,3 dengan nilai minimum yaitu 134 dan nilai maksimumnya adalah 194.

Sedangkan hasil data yang diperoleh sesudah diberikannya perlakuan penerapan permainan bola bakar (post-test) pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya yaitu didapat dengan jumlah skor rata-rata yaitu sebesar 175,92 dengan standar deviasi 14,57, varian sebesar 212,26 dengan nilai minimum yaitu 136 dan nilai maksimumnya adalah 205.

Dari hasil tabel tersebut diketahui bahwa ada pengaruh rasa percaya diri siswa dalam PJOK sesudah diberi perlakuan dengan permainan bola bakar. Permainan bola bakar yang diberikan kepada siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah sebesar 0,37%. Jadi dapat dikatakan bahwa dengan permainan bola bakar mempengaruhi rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK.

**Tabel 2 Hasil Peningkatan Pre-test dan Post-test Rasa Percaya Diri**

Deskripsi	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Keyakinan Terhadap Diri	36,57	37,71	0,03 %
Optimis	38,61	41,09	0,06 %
Obyektif	27,30	29,10	0,07 %
Bertanggung jawab	33,81	36,83	0,09 %
Rasional	27,75	31,18	0,12 %
<b>Total Peningkatan Rasa Percaya Diri</b>			<b>0,37 %</b>

**Tabel 3 Tabel Pengujian Normalitas**

Deskripsi	Pre-test	Post-test
N	77	77
Mean	164,04	175,92
P-Value	0,47	0,696
Keterangan	(p) > α = 0,05	(p) < α = 0,05
Status	Normal	Normal

Dari Tabel 3 di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai signifikansi dari rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK untuk pre-test dan post-test diperoleh nilai signifikansi *P-Value* lebih besar dari nilai *alpha* (5%), sehingga diputuskan  $H_0$  diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya

**Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji-T**

No	Variabel	Thitung	Ttabel	Keterangan
1	Pre-test dan Post-test	7,897	1,645	Ada pengaruh

Berdasarkan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji t pre-test dan post-test mempunyai nilai thitung sebesar  $7,897 \geq T_{tabel} 1,645$ . Hal ini berarti menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga ada pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya.

Pembahasan ini akan membahas penguraian tentang pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya. Olahraga merupakan sebuah aktifitas dimana siswa melakukan segala bentuk kegiatan yang menyenangkan dan berdampak terhadap kehidupannya di lingkungan. Seperti pada pembelajaran PJOK dimana pembelajaran ini sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar yang belum pernah mereka lakukan.

Dalam rangka menumbuhkan pengalaman belajar dan psikis siswa maka diperlukan permainan yang baru dan menyenangkan serta bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa pada saat pembelajaran PJOK di sekolah yaitu dengan permainan bola bakar karena di dalam permainan ini banyak komponen-komponen yang bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa saat pembelajaran PJOK di sekolah.

Dalam proses penelitian pertemuan pertama, dilakukan pre-test yaitu dengan cara siswa mengisi angket rasa percaya diri. Pada proses pengisian angket, siswa didampingi oleh peneliti mengisi angket secara bersamaan dengan cara dibacakan tiap pernyataan dan dijelaskan mengenai maksud dari tiap pernyataan yang diberikan sehingga siswa bisa memahami dengan mudah mengenai pernyataan yang diisi. Setelah siswa selesai mengisi angket pre-test rasa percaya diri, siswa dijelaskan mengenai peraturan dan cara bermain bola bakar. Pada saat penjelasan, siswa terlihat antusias karena selain penjelasan verbal, siswa juga diperlihatkan video

mengenai permainan bola bakar yang diperagakan oleh mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNESA angkatan 2015 kelas A. Dimana dalam video tersebut telah dijelaskan mengenai cara bermain, peraturan permainan, sarana dan prasarana yang digunakan pada saat permainan bola bakar.

Setelah pelaksanaan pre-test dan penjelasan materi, siswa kemudian diberikan treatment yang terbagi menjadi tiga kelompok kecil dengan jumlah tiap kelompok 28 siswa yaitu kelompok lempar tangkap, lari dan memukul. Pembagian kelompok ini akan mempermudah peneliti dalam mengawasi siswa pada saat melakukan aktivitas yang diberikan. Pada kelompok memukul, terlihat beberapa siswa yang masih merasa kesulitan dalam memukul karena pada tahap ini siswa masih diberikan kesempatan memukul dengan bola dan tongkat kecil. Setelah beberapa menit kemudian siswa berpindah ke kelompok yang lain, jadi disini siswa akan merasakan semua komponen treatment yang diberikan oleh peneliti.

Pada proses penelitian pertemuan kedua, siswa diberikan materi yang sama yaitu dibagi menjadi tiga kelompok seperti hari pertama, namun pada pertemuan hari kedua ini peneliti memberikan treatment yang berbeda yaitu dengan mengubah bentuk-bentuk variasi mengenai lari, memukul dan lempar tangkap. Pada proses ini, terlihat antusias siswa dan rasa percaya diri yang lebih baik karena selain variasi yang diberikan, pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola dimana siswa bisa melakukan aktivitas dengan maksimal serta siswa bisa mengekspresikan kesenangannya di lapangan yang luas. Pada proses treatment hari kedua ini menggunakan variasi yang berbeda, dimana pada hari kedua ini bentuk aktivitas sudah mengarah ke permainan. Pada kelompok memukul, variasi yang diberikan yaitu pergantian tongkat dengan bentuk yang lebih lebar dari sebelumnya serta bola yang digunakan lebih besar sehingga akan mempermudah siswa dalam melakukan aktivitas memukul dan tidak membatasi gerak siswa. Pada aktivitas melempar dan menangkap, siswa sudah dikenalkan dengan saling melempar bola kepada temannya sampai membakar pada kotak yang nantinya digunakan pada saat bermain bola bakar sehingga siswa terbiasa dalam melatih ketepatan melempar dan kecepatan dalam membakar. Kemudian pada aktivitas lari, siswa dikenalkan dengan variasi lari yang langsung berada dalam lapangan yang akan digunakan dalam bermain yaitu sebelum berlari, siswa melakukan bayangan gerakan memukul tanpa bola dengan menggunakan tongkat pemukul kemudian siswa berlari mengelilingi honk demi honk sampai masuk kembali ke ruang bebas. Setelah selesai siswa melakukan treatment di masing-masing pos, kemudian siswa dibagi menjadi empat tim untuk melakukan permainan bola bakar yaitu dengan

mempertandingkan kelas A dan B. Terlihat kepercayaan diri siswa dalam bermain karena selain bentuk bola dan pemukul yang berbeda dari hari pertama, siswa juga mendapatkan dukungan dari teman-temannya yang menunggu giliran bermain sehingga siswa lebih bersemangat dan percaya diri dalam pembelajaran PJOK yaitu permainan bola bakar.

Selanjutnya yaitu pada saat pertemuan ketiga, siswa diberikan permainan bola bakar dengan langsung dibagi dua lapangan sehingga siswa akan mempunyai kesempatan lebih banyak dan lebih bersemangat dalam bermain bola bakar pada pembelajaran PJOK. Proses pelaksanaan dengan menggunakan dua lapangan ternyata lebih baik digunakan karena melihat jumlah siswa yang cukup banyak. Dalam hal ini, seorang guru tentu lebih dituntut untuk berfikir inovatif sehingga pembelajaran bisa berjalan efektif dan efisien. Setelah siswa selesai bermain dan mendapatkan kesenangan, kemudian dilanjutkan dengan mengisi angket post-test rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK. Pengisian angket post-test ini akan mengetahui seberapa besar peningkatan rasa percaya diri siswa pada saat pembelajaran PJOK di sekolah khususnya pada permainan bola bakar.

Setelah peneliti mendapatkan dan menganalisis data hasil pre-test dan post-test, berdasarkan hasil analisis peningkatan rasa percaya diri siswa dijabarkan pada masing-masing indikator dengan hasil untuk rata-rata hasil pre-test dan post-test didapatkan hasil peningkatan indikator keyakinan terhadap diri terjadi karena beberapa faktor yang salah satunya dari pergantian tongkat yang diberikan sehingga menyebabkan siswa lebih percaya diri pada saat melakukan aktivitas memukul dari pemberian treatment hari pertama sampai hari ketiga, pada indikator optimis terjadi peningkatan yang dilihat dukungan yang diberikan dari teman-temannya yang menunggu giliran bermain, peningkatan pada indikator obyektif didapatkan dari proses siswa saat bermain dan melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh peneliti seperti memukul, menangkap, melempar dan berlari untuk mendapatkan poin, peningkatan pada indikator bertanggung jawab pada saat bermain terlihat bahwa siswa melaksanakan aktivitas gerak sesuai dengan instruksi yang diberikan dan dilaksanakan dengan penuh rasa semangat dan percaya diri meskipun siswa tidak mencapai tujuan yang ditargetkan, serta pada indikator rasional terdapat peningkatan paling tinggi yang salah satunya terjadi ketika ada beberapa siswa yang tidak mematuhi aturan pada saat pembelajaran, kebanyakan siswa tetap bisa memilih mana yang baik dan buruk untuk dilakukan sehingga dengan demikian siswa bisa mempertimbangkan dampak yang akan diterima ketika mereka melanggar aturan maupun instruksi yang diberikan. Dari kelima indikator tentang rasa percaya diri siswa di SDN Babatan

1 Surabaya, maka peningkatan yang paling tinggi pada indikator kelima yaitu indikator rasional.

Berdasarkan hipotesis yang diusulkan oleh peneliti sebelumnya bahwa ada pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK. Hal ini terjadi karena selain dari penerapan metode yang bervariasi dari setiap pertemuan, pelaksanaan penelitian yang dilakukan di lapangan sepak bola juga berpengaruh terhadap meningkatnya rasa percaya diri siswa.

Beberapa hal di atas merupakan hal yang menyebabkan adanya pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya. Tetapi, untuk mengetahui rasa percaya diri dilihat menggunakan angket rasa percaya diri belajar siswa karena percaya diri seseorang tidak bisa dilihat melainkan dituangkan pada angket rasa percaya diri belajar siswa.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Hasil penelitian tentang pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya, dapat dibuktikan dari nilai thitung  $7,897 \geq$  ttabel  $1,645$  dengan  $Sig = 0,000 \leq 0,05$  yang berarti menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.
2. Permainan bola bakar dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya.

### **Saran**

1. Berdasarkan hasil penelitian, maka penerapan permainan bola bakar ini dapat dijadikan acuan bagi guru dalam memberikan materi guna meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam proses pembelajaran PJOK.
2. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan penelitian lebih lanjut apabila ada peneliti lain yang ingin menelitinya dan untuk mendapatkan hasil penelitian yang maksimal, berilah model atau metode yang menyenangkan agar rasa percaya diri siswa dapat meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Gufron M. Nur & Rini Risnawati. 2014. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. 2013. Permainan Kecil (Cara Efektif Mengembangkan Fisik, Motorik, Keterampilan Sosial Emosional). Malang: Wineka Media.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar). Surabaya: Unesa University Press.
- Heper, Evrensel, Yolacan, Sefer dan Kocaeksi Serdar. 2014. *The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players*. Procedia - Social and Behavioral Sciences 159 ( 2014 ) 197 – 200.
- Kisac, Ibrahim dan Yusuf Budak. 2013. *Metacognitive strategies of the university students with respect to their perceived self-confidence levels about learning*. Procedia - Social and Behavioral Sciences 116 ( 2014 ) 3336 – 3339.
- Kristiyandaru, Advendi. 2011. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Tanpa Penerbit
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian (dalam olahraga). Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyasa. 2003. Kurikulum Berbasis Kompetensi (Konsep, Karakteristik dan Implementasi). Surabaya: Unesa University Press.
- Paturusi, Achmad. 2012. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Kurikulum 2013.
- Pisca, Diarca. 2013. Perbandingan Rasa Percaya Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa
- Setiawan, Bagas. 2016. Pengaruh Permainan Slagball Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran PJOK (Studi Pada Kelas VII SMP Islam Roudloful Nosyiin Kemlagi Mojokerto). Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Undang - Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Restindo Mediatama: Jakarta.
- Utama Bandi. 2010. Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: UNY Press.
- Wijaya. 2003. Statistik Non Parametrik Aplikasi Program SPSS. Jawa Barat. ALFABETA.