

**EFEKTIVITAS PERMAINAN SEPAK SUNDUL  
UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Muhammad Bima Andre Rianto**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025105**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**EFEKTIVITAS PERMAINAN SEPAK SUNDUL  
UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhammad Bima Andre Rianto**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025105**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes**  
**NIP. 196105281987021003**



**EFEKTIVITAS PERMAINAN SEPAK SUNDUL  
UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Muhammad Bima Andre Rianto**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025105**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**

**EFEKTIVITAS PERMAINAN SEPAK SUNDUL  
UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Muhammad Bima Andre Rianto**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025105**

**Telah disajikan dan lulus pada:**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 02 November 2023**

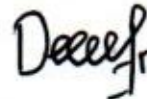
**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes**
- 2. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes**



**Palembang, November 2023**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Bima Andre Rianto  
NIM : 06061082025105  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Permainan Sepak Sundul Untuk Meningkatkan Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Bima Andre Rianto

NIM. 06061082025105

## **PRAKATA**

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, sholawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Permainan Sepak Sundul Untuk Meningkatkan Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” ini bisa dirampung dan disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing serta yang tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada MAN 1 Palembang yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, November 2023  
Penulis

Muhammad Bima Andre Rianto

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbil'alamin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang – orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Ayahku (Hery Haryanto) dan Ibuku (Sri Lestari), Kedua saudaraku Sri Rachma Anugraini dan Muhammad Al Hafiz Riyanto serta semua keponakanku. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa perih dan sulit. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Kedua guruku (Buchari, S.Ag dan Ustadz Ahmad Qosim, S.Pd,I).
- Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing serta yang tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
- Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Bpk. Iyakrus, Ibu Hartati, Bpk. Syamsuramel, Bpk. Syafaruddin, Bpk. Giartama, Bpk. Yusfi, Bpk. Richard, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Bpk Wahyu, Bpk. Kevin, Bpk. Arrizky) dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Terima kasih kepada kampusku tercinta dan tempatku menuntut ilmu, Universitas Sriwijaya.
- Terima kasih kepada Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia yang telah memberikan kami semua mahasiswa ex. Politeknik Olahraga Indonesia yang telah memberikan beasiswa penuh dalam menyelesaikan studi ini di Universitas Sriwijaya.

- Kepala Madrasah MAN 1 Palembang (Bpk. Ismawan), WK. Kesiswaan (Bpk. Rifqi), Guru PJOK MAN 1 Palembang (Bpk. Indra), Guru, siswa kelas XII IPS 1 dan seluruh keluarga MAN 1 Palembang yang telah mengizinkan dan membantu melakukan penelitian.
- Terkhusus saudara – saudariku dalam bakti Dewan Kerja Pramuka Penegak dan Pramuka Pandega Daerah Sumatera Selatan Masa Bakti 2017 – 2022.
- Adik-adikku pejuang syiar lewat syair sholawat grup Hadroh Hubbul Qurro'
- Teman-teman ex. Mahasiswa POI Penjaskes Jakabaring 2020 yang kusayangi dan kubanggakan.
- Teman seperjuangan Riska Lestari, Nabila, Amanda Riandi Oktariani, Rofifah Harul yang selalu mendorong, bekerja keras, pantang menyerah, membantu dan mendukungku selama penulisan skripsi.



**MOTTO**

Allah tidak membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya.  
Q.S. Al-Baqarah 286

Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan  
kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.  
Imam Syafi'i

Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang  
ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad.  
Abu Hamid Al Ghazali

Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh  
dan berhasil bangkit Kembali.  
Nelson Mandela

Hiduplah diatas pilihan dan keputusanmu sendiri.  
Muhammad Bima Andre Rianto

Jangan pernah menyesali setiap keputusan apapun yang telah kamu pilih.  
Muhammad Bima Andre Rianto

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN COVER.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1. Hakikat Efektivitas.....	5
2.2. Hakikat Permainan.....	6
2.3. Hakikat Pendidikan.....	6
2.4. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	7
2.5. Hakikat Aktivitas .....	8

2.6. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	9
2.7. Kerangka Berpikir.....	11
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>12</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	12
3.2. Rancangan Penelitian.....	12
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	12
3.4. Variabel Penelitian.....	13
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian .....	13
3.6. Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	13
3.7. Pedoman Permainan.....	14
3.8. Instrumen Penelitian .....	15
3.9. Teknik Analisis Data Penelitian.....	16
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>18</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	18
4.2. Hasil Analisis Data .....	20
4.3. Hasil Pembahasan .....	31
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>32</b>
5.1. Kesimpulan .....	32
5.2. Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>38</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Skala Likert .....	15
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Penilaian .....	16
Tabel 3.3 Interval Kriteria Penilaian .....	17
Tabel 4.1 Pembelajaran PJOK Melalui Sepak Sundul Lebih Mudah Saya Pahami Karena Bisa Diulang Setiap Saat .....	20
Tabel 4.2 Pembelajaran PJOK Melalui Sepak Sundul Dapat Meningkatkan Kemampuan dan Keterampilan Gerak Saya .....	21
Tabel 4.3 Pembelajaran PJOK Melalui Sepak Sundul Dapat Meningkatkan Sifat Positif Saya .....	22
Tabel 4.4 Pembelajaran PJOK Melalui Sepak Sundul Dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani Saya .....	23
Tabel 4.5 Saat Pembelajaran Melalui Permainan Saya Memperoleh Nilai Lebih Tinggi Daripada Pembelajaran Materi Tanpa Permainan.....	24
Tabel 4.6 Pembelajaran Melalui Permainan Mempersulit Saya Untuk Memahami Materi.....	25
Tabel 4.7 Saya Lebih Senang Belajar Secara Langsung Dengan Tanpa Permainan.....	26
Tabel 4.8 Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Menurut Saya Menyita Waktu Yang Lama Dalam Memahami Materi .....	27
Tabel 4.9 Waktu Saya Banyak Terbuang Karena Harus Memahami Permainan Terlebih Dahulu .....	28
Tabel 4.10 Saya Harus Menambah Jam Belajar Saya Karena Tidak Memahami Permainan .....	29
Tabel 4.11 Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Menurut Saya Kurang Efektif.....	30

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	10
Gambar 4.1 Grafik Histogram 1 .....	20
Gambar 4.2 Grafik Histogram 2 .....	21
Gambar 4.3 Grafik Histogram 3 .....	22
Gambar 4.4 Grafik Histogram 4 .....	23
Gambar 4.5 Grafik Histogram 5 .....	24
Gambar 4.6 Grafik Histogram 6 .....	25
Gambar 4.7 Grafik Histogram 7 .....	26
Gambar 4.8 Grafik Histogram 8 .....	27
Gambar 4.9 Grafik Histogram 9 .....	28
Gambar 4.10 Grafik Histogram 10 .....	29
Gambar 4.11 Grafik Histogram 11 .....	30

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup .....	37
Lampiran 2. Data Kuisisioner Angket Siswa .....	38
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi .....	39
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi .....	40
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Proposal .....	41
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal .....	42
Lampiran 7. SK Pembimbing .....	43
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian .....	45
Lampiran 9. SK. Kanwil Kemenag Provinsi Sumsel .....	46
Lampiran 10. Surat Rekomendasi Penelitian .....	47
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	48
Lampiran 12. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian .....	49
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian .....	50
Lampiran 14. Persetujuan Ujian Skripsi .....	51
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Skripsi .....	52
Lampiran 16. Angket Penelitian Google Form .....	53
Lampiran 17. Dokumentasi .....	55
Lampiran 18. Video Permainan .....	58

## ABSTRAK

Pendidikan jasmani dan kesehatan bertujuan untuk mengubah fisik, mental, dan emosi melalui aktivitas fisik dan kebugaran. Hal ini melibatkan integrasi aspek fisik, psikologis, dan emosional dalam pendidikan. Penekanan pada pendidikan jasmani adalah pembangunan manusia secara menyeluruh, mengajarkan keahlian motorik, pemahaman mengenai hidup sehat, dan sikap bersih serta jujur. Guru memiliki peran sentral dalam proses ini, membimbing siswa ke arah kedewasaan dan memberikan nilai-nilai. Namun, ada tantangan dalam meningkatkan minat siswa dalam pelajaran jasmani. Faktor internal seperti kebosanan dan kemalasan siswa dapat mempengaruhi keefektifan hasil belajar melalui metode pengajaran yang monoton. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan pendekatan baru dengan mengintegrasikan permainan sepak sundul sebagai metode pembelajaran yang menarik dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Palembang dengan fokus pada siswa kelas XII. Tujuan penelitian adalah untuk mengevaluasi efektivitas permainan sepak sundul dalam menaikkan aktivitas pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan. Metode ini diharapkan dapat mengatasi tantangan dalam memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pelajaran PJOK. Dengan pendekatan yang lebih interaktif dan melibatkan siswa dalam permainan yang mendukung tujuan pendidikan, diharapkan minat dan hasil pembelajaran siswa dapat meningkat secara signifikan. Hasil analisis ini memberikan wawasan berharga bagi perbaikan dan pengembangan metode pembelajaran ini. Pemahaman tentang area yang perlu ditingkatkan, seperti aspek pemahaman konsep atau variasi metode pembelajaran.

**Kata Kunci:** Pendidikan jasmani, kebugaran, perubahan fisik, aktivitas fisik dan kesehatan mental

**ABSTRACT**

*Physical and health education aims to change physically, mentally and emotionally through physical activity and fitness. This involves the integration of physical, psychological, and emotional aspects in education. The emphasis on physical education is on overall human development, teaching motor skills, knowledge of healthy living, and sportsmanship. Teachers have a central role in this process, guiding students towards maturity and imparting values. However, there are challenges in increasing student interest in physical education. Internal factors such as student boredom and laziness can influence the effectiveness of learning outcomes through monotonous teaching methods. Therefore, this research aims to introduce a new approach by integrating the game of header as an interesting learning method in physical education. This research was conducted at MAN 1 Palembang (State Islamic School 1 Palembang) with a focus on students grade XII. The aim of the research is to evaluate the effectiveness of the game of header in improving physical learning activities, sports and health. This method is expected to overcome challenges in motivating students to actively participate in Sports Physical Education and Health lessons. With a more interactive approach and involving students in games that support educational goals, hopefully that student interest and learning outcomes can increase significantly. The results of this analysis provide valuable insights for the improvement and development of this learning method. Understanding of areas that need improvement, such as aspects of understanding concepts or variations in learning methods.*

**Keywords:** *Physical education, fitness, physical change, physical activity, mental and health.*



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani dan kesehatan ialah fase keilmuan yang memakai aktivitas serta perawatan fisik demi menghasilkan perubahan fisik, mental, dan emosional yang komprehensif serta peningkatan kualitas pribadi. Pendidikan jasmani menganggap anak sebagai satu kesatuan yang utuh, sebagai kesatuan biologis, tidak sekedar makhluk fisik dan mental yang terpisah. Dari segi makna, olahraga didefinisikan dalam banyak ekspresi dan kalimat yang berbeda. Namun maknanya serupa, yaitu menyampaikan bahwa olahraga menggunakan sarana fisik untuk memulihkan keutuhan manusia.

Penjas adalah kegiatan pendidikan yang dirancang demi meningkatkan kekuatan tubuh, menumbuhkan kecekatan gerak tubuh, pemahaman, dan kebiasaan positif dan energik, serta bersikap cerdas sentimennya. Area untuk menuntut ilmu dirancang sebagai mendorong kemajuan serta kelanjutan berbagai aspek kemampuan fisik, emosional, kognitif, dan afektif siswa (Mashud, 2019).

Pendidikan jasmani tidak hanya mencakup pengembangan fisik melalui kegiatan terestrial saja, tetapi juga harus dipertimbangkan pada konteks pendidikan secara umum (*general education*). Prosesnya dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan interaksi sistematis sesama peserta demi menggapai tujuan yang dituju. Pengelolaan program pendidikan olahraga dan kesehatan jasmani sebaiknya menunjukkan ciri-ciri khusus dalam kegiatannya. Yaitu, “*developmentally appropriate practice (DAP)*”. Maksudnya praktik yang selaras dengan sifat tugas pembelajaran yang terus berkembang harus mempertimbangkan peralihan kemampuan anak serta bisa membantu memfasilitasi perubahan tersebut. Tugas belajar yang diberikan hendaknya

mempertimbangkan perubahan kemampuan anak dan membantu memfasilitasinya. Tugas yang cocok dengan cara ini harus mampu mengakomodasi perubahan yang lebih baik. (Heryana et al., 2020).

*“Physical education is a crucial aspect of education that aims to enhance human development through physical activities. It is an essential part of a comprehensive and balanced curriculum, and can also play a significant role in the all-round development of an individual, encompassing physical, emotional, mental, and social growth”.* (Tesfaye et al., 2016). Pentingnya pendidikan jasmani terletak pada peranannya dalam perkembangan perilaku manusia dan perkembangan manusia melalui aktivitas jasmani.

Peran guru sangat menentukan dalam pengembangan integritas intelektual setiap siswa, bangsa yang besar serta berkualitas bisa dilihat dari peran dan pengaruh guru dalam bidang pendidikan. Kehadiran guru di dalam kelas pada saat proses pembelajaran menentukan keefektifan siswa. Ketika guru hanya memberikan tugas tidak ada penjelasan dan contoh yang jelas, maka siswa sulit memahami materi yang diberikan. Guru mempunyai peranan penting pada penciptaan potensi manusia dalam bidang pengajaran melalui proses belajar dan mengajar. Dikarenakan hal itu, salah satu aspek pada bidang pendidikan harus aktif serta berperan sebagai tenaga profesional. Secara khusus bisa dimaknai setiap guru memikul tanggung jawab dalam membimbing siswanya menuju keadaan nyaman maupun tidak nyaman. Pada konteks ini, guru tidak hanya berfungsi sebagai “pengajar” tetapi berperan pula sebagai “pembimbing” yang sekaligus memantau serta membina nilai-nilai peserta didik dalam proses pembelajarannya (Sudirman, 2017)

Menurut Kompetensi Dasar pendidikan jasmani untuk SMA salah satunya sebagai berikut:

- 1) Standar Kompetensi: Menerapkan beragam keterampilan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung dalamnya.

- 2) Kompetensi Dasar 6.1: Melatih diri dalam melaksanakan satu jenis permainan atau olahraga bola, serta bekerja sama dalam tim, menunjukkan kejujuran, dedikasi, dan meningkatkan rasa percaya diri.
- 3) Indikator Keberhasilan: Bermain bola menggunakan aturan yang ditunjukkan untuk menanamkan dan memelihara nilai-nilai seperti kolaborasi, keterbukaan, saling menghormati, antusias dan kepercayaan pribadi seseorang.

Hasil informasi wawancara dan diskusi dengan salah satu guru PJOK yang bernama Indra Maranatha, S.Pd di MAN 1 Palembang yaitu minat siswa MAN 1 Palembang dalam mengikuti pendidikan PJOK masih rendah, siswa lebih memilih duduk dibandingkan mengikuti kelas Pendidikan Jasmani dan Kesehatan secara aktif. Hanya sedikit siswa yang benar-benar mengikuti pendidikan PJOK bola besar dengan penuh semangat dan sungguh-sungguh, setiap materi permainan bola besar peserta didik memperoleh hasil yang baik.

Banyak faktor yang menyebabkan menurunnya ketertarikan siswa terhadap pembelajaran PJOK, yang akhirnya akan mempengaruhi nilai PJOK yang didapat. Salah satu faktornya adalah dalam diri siswa, dimana rasa lelah dan rasa jemu pada ajaran yang disampaikan oleh guru, karena hanya membagikan materi dasar tanpa diikutkan permainan ataupun kegiatan yang menyenangkan sehingga bisa meningkatkan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, penerapan kerangka belajar seperti pertunjukan perlu diterapkan, agar anak didik tetap belajar sambil bermain.

Dengan mempertimbangkan konteks permasalahan yang ada, peneliti bermaksud untuk menyelidiki materi pembelajaran PJOK dengan judul yang ditentukan yaitu “Efektivitas Permainan Sepak Sundul Untuk Meningkatkan Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas XII MAN 1 Palembang”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang timbul dari konteks latar belakang adalah bagaimana meningkatkan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas XII MAN 1 Palembang dengan permainan sepak sundul?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang dapat diperoleh dalam penelitian ini yaitu agar dapat mengenal keberhasilan suatu permainan sepak sundul dalam memajukan kegiatan pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas XII MAN 1 Palembang.

## 1.4. Manfaat Penelitian

Hasil dari pemahaman latar belakang, perumusan masalah, dan tujuan penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa :

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan bantuan teori pada pembelajaran dan pengajaran PJOK menggunakan permainan sepak sundul dalam meningkatkan aktivitas siswa kelas XII MAN 1 Palembang.
2. Secara praktis, manfaat penelitian ini ialah:
  - a) Bagi guru : Menerapkan strategi ini dapat mempermudah guru dalam menyampaikan konsep bola besar kepada murid secara lebih efisien.
  - b) Bagi siswa : Pemanfaatan game ini memiliki potensi untuk meningkatkan keterlibatan siswa, sehingga dapat membantu mereka menggapai target pembelajaran dengan lebih efektif.
  - c) Bagi sekolah : Pemanfaatan permainan ini memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas, terutama dalam konteks materi bola besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, *11*(2), 297–310. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Dian Juwita. (2018). Efektivitas program prona dalam rangka peningkatan pelayanan pensertifikasian tanah di badan pertanahan nasional kabupaten labuhan batu. *Efektivitas*, 10–11.
- Hasan, M., Harahap, T. K., Inanna, Khasanah, U., Rif, ati, B., Musyaffa, Susanti, Hasyim, S. H., Nuraisyiah, Fuadi, A., Suranto, M., Fakhurrizi, Arisah, N., Zaki, A., & Setyawan, C. E. (2021). Landasan Pendidikan. In *CV Tahta Media Group*.
- Hasan, M. I. (2014). *Pokok-Pokok Materi Statistika* (2nd ed.). Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Heryana, D., Setiawan, A. B., Tinggi, S., Pendidikan, I., Banten, M., & Kemis, P. (2020). *MEMPRAKTIKAN HEADING BOLA SUNDUL MENGGUNAKAN BOLA VOLI ( STUDI KASUS SMK ISLAM IQRO )*. *5*(2), 9–16.
- Mahendra, A., Nugroho, A., Kristen, U., & Wacana, S. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Dengan Imt Kategori Gemuk Di Sekolah Dasar Desa Butuh. *Arya Mahendra Aji Nugroho*, *1*(8), 730–737.
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *17*(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Pembelajaran, M., Based, P., Terhadap, L., Berpikir, K., & Dalam, K. (2022). *DESAIN KUASI EKSPERIMEN DALAM PENDIDIKAN: LITERATUR*. *8*(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800/http>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *4*(6), 1707–1715.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, *2*(1), 1–8.

- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Rudi Herwaman. (2020). Efektivitas akad murabahah terhadap pelaksanaan pembelian barang melalui bmt. *Skripsi*.
- Setyanto, A. E. (n.d.). *Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi*. 37–48.
- Sudirman. (2017). Peran Guru Sebagai Pembelajar dalam Memotivasi Peserta Didik Usia SD. *Prosiding Diskusi Panel Pendidikan, April*, 60–76.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods), (Cet. IV; Bandung: Alfabeta, 2013), h. 19.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D, Bandung : Alfabeta, 2009, h.225.
- Susanto, N. (2017). Hakikat Dan Signifikansi Permainan. *Jendela Olahraga*, 2(1), 99–104.
- Syifian Siregar, Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif, (Cet. II; Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2014), h.379
- Tesfaye, H., Singh, N., Head, D., & Deol, N. S. (2016). Analytical study of attitude and infrastructure of physical education/sport in Addis Ababa, Ethiopia. ~ 334 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(6), 334–337. [www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)