

IMPLEMENTASI GAME SILENT BALL SEBAGAI PEMBELAJARAN PJOK UNTUK MENINGKATKAN FOKUS BELAJAR PADA SISWA

Navisa Dwi Zahroh¹, Topo Yono², Ahmad Sulaiman³

Universitas Muhammadiyah Jember^{1,2,3}

Navisadwi05@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar melalui penerapan permainan *Silent Ball* pada pembelajaran PJOK. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas IV SDN Jatisari 03. Data diperoleh melalui observasi dengan indikator fokus, memperhatikan maksimal lima menit, dan kesesuaian dalam tugas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata konsentrasi siswa dari 55% pada prasiklus menjadi 65% di siklus I, dan 79% di siklus II. Peningkatan sebesar 24% tersebut membuktikan bahwa penerapan permainan *Silent Ball* efektif dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar siswa. Simpulan, penerapan permainan *Silent Ball* dalam pembelajaran PJOK efektif dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci : Silent Ball, fokus belajar, konsentrasi, PJOK, Penelitian Tindakan Kelas.

ABSTRACT

This study aims to improve the focus and concentration of elementary school students' learning through the implementation of the Silent Ball game in Physical Education (PJOK) learning. The research method used was Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis and McTaggart model, which includes planning, implementation, observation, and reflection. The subjects were 20 fourth-grade students at SDN Jatisari 03. Data were obtained through observation, with indicators of focus, paying attention for a maximum of five minutes, and appropriateness in tasks. The results showed an increase in the average student concentration score from 55% in the pre-cycle to 65% in the first cycle and 79% in the second cycle. This 24% increase proves that the implementation of the Silent Ball game is effective in improving student focus and concentration. In conclusion, the application of the Silent Ball game in PJOK learning is effective in increasing students' focus and concentration in learning.

Keywords: Silent Ball, learning focus, concentration, PJOK, Classroom Action Research.

PENDAHULUAN

Pembelajaran PJOK (pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan) merupakan pembelajaran yang sangat di minati oleh siswa-siswi sekolah dasar karena berbagai permainan olahraga yang mampu membuat mereka senang dan tidak jenuh ketika belajar. Definisi olahraga sendiri diartikan sebagai mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi jasmani maupun mental individu melalui segala kegiatan atau upaya dalam bentuk permainan, perlombaan dan pertandingan demi membentuk kegembiraan dalam individu itu sendiri (Ado Aran, 2021). Secara esensial olahraga memiliki tujuan sebagai mengembangkan dalam kesehatan, kebugaran,

keterampilan, stabilitas emosional dan berpikir kritis (Sari, 2024). Sebab itu pentingnya pembelajaran PJOK terhadap siswa disekolah.

Sekolah dasar merupakan masa adaptasi anak dalam lingkungan sekitar sehingga membuat anak mudah terpengaruh di lingkungan sekolah baik dari perilaku, cara belajar dan gaya bahasa yang dipakai, maka dari itu perilaku atau perubahan sikap harus diperhatikan secara detail dan memahami karakteristik setiap individu siswa. Sehingga tugas guru menciptakan berbagai pembelajaran semenarik mungkin supaya dapat membentuk kelas yang kondusif bagi siswa agar konsentrasi siswa dapat terfokus pada pembelajaran yang telah disampaikan oleh guru (Silaswati, 2022).

Pembelajaran bertujuan untuk menerapkan kurikulum sebagai konsep penggerak kualitas pendidikan. Dalam proses praktek pembelajaran, guru adalah bagian penting sebagai penggerak untuk menciptakan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman siswa di sekolah. Upaya melaksanakan pembelajaran terstruktur dan tersistematis siswa diwajibkan berpartisipasi atas aktivitas kegiatan pembelajaran melalui fokus belajar agar mengantarkan mereka pada pemahaman dan menghasilkan hasil sesuai tujuan pembelajaran. Proses fokus belajar siswa dilakukan untuk dapat menjaga pikiran mereka pada hal-hal lain yang mengganggu dalam pembelajaran (Septantiningtyas, 2023). Banyak jenis pembelajaran sekolah dalam kurikulum untuk memenuhi proses belajar siswa supaya siswa dapat belajar dengan beragam pembelajaran. Salah satu pembelajaran yang sering disukai oleh siswa-siswi disekolah dasar yaitu pembelajaran PJOK berisi tentang kegiatan belajar melalui berbagai praktek permainan dan aktivitas fisik.

Permainan dalam pembelajaran PJOK disekolah memiliki banyak jenis permainan dan aktivitas fisik yang bermacam-macam. Dimulai dengan permainan yang berisi tentang lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Salah satu permainan yang dapat dilakukan disekolah dasar dan mampu untuk membuat siswa-siswi fokus dalam kegiatan belajar yaitu permainan silent ball (Handayani, 2019; Lubay & Purnama, 2020).

Permainan silent ball yaitu permainan yang dilakukan berkelompok dan menggunakan alat seperti bola untuk melangsungkan permainan tersebut. Permainan ini dilakukan dengan melempar bola antar satu sama lain sambil menjaga keheningan penuh. Peraturan permainan ini dilarang untuk berbicara ketika permainan berlangsung, menjatuhkan bola, atau melempar bola dengan buruk. Ketika peraturan tersebut dilanggar pemain wajib terkena hukuman yang telah di sepakati bersama sebelum permainan dilakukan. Dari peraturan yang dilihat permainan ini membutuhkan konsentrasi pada pemain supaya memenangkan permainan. Hal ini dijelaskan bahwa permainan tersebut mampu untuk membantu siswa lebih fokus terhadap permainan dan mampu melaksanakan pembelajaran PJOK dengan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan melalui permainan silent ball. Hal ini memberikan pandangan pada siswa agar dapat fokus terhadap permainan dan dapat mampu memahami pentingnya belajar berkonsentrasi untuk dapat memberikan dampak baik pada diri sendiri.

KAJIAN TEORI

PJOK merupakan pembelajaran yang ada disekolah untuk mengembangkan kesadaran melalui aktivitas fisik agar dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh dalam gaya hidup aktif sepanjang hayat, dapat mengelola diri dalam pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, menjalankan kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat. PJOK dapat mengembangkan

ketrampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik dalam permainan olahraga (Arifin, 2023).

Permainan *silent ball* yakni permainan yang berdominan untuk melatih konsentrasi pada pembelajaran PJOK. Permainan ini mampu untuk meningkatkan fokus belajar siswa, melatih koodinasi gerak, serta membangun kemampuan social dan emosional melalui peraturan yang telah ditentukan. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Kemampuan yang dapat memusatkan perhatian seseorang pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relavan. Stimulus internal merupakan gangguan pikiran ataupun perasaan dan stimulus eksternal yakni gangguan dari luar diri.

METODE PENELITIAN

Dalam pembuatan penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang dilakukan dengan tujuan mempermudah dan meningkatkan mutu praktek pembelajaran di kelas. Penelitian tindakan (*action research*) sendiri tergolong dalam lingkup penelitian terapan (*applied research*) yang berisi tentang pengetahuan, penelitian dan Tindakan.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV di SDN Jatisari 03 yang berjumlah 20 orang, terdiri atas 7 siswa perempuan dan 13 siswa laki-laki untuk usia pada partisipasi memiliki usia sekitar 9-10 tahun. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti berperan sebagai guru yang memberikan pembelajaran kepada siswa melalui permainan *Silent Ball* sebagai objek penelitian. Selain itu, terdapat guru pendamping yang bertugas sebagai kolaborator untuk membantu mengamati proses pembelajaran, memberikan masukan, serta menafsirkan data yang diperoleh selama penelitian berlangsung. Berikut merupakan aspek-aspek kosentrasi sebagai indikator peningkatan kosentrasi dan fokus siswa dalam penelitian.

Tabel 1 Aspek-aspek konsentrasi

Aspek – aspek kosentrasi	Sub indicator
Fokus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenang mendengarkan aturan permainan dari guru 2. Memperhatikan satu objek sesuai arahan guru 3. Perhatian peserta didik tidak mudah teralihkan
Memperhatikan maksimal lima menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memperhatikan dan duduk rapih 2. Peserta didik merespon baik penjelasan guru 3. peserta didik mampu menjawab dengan benar pertanyaan guru
Kesesuaian dalam mengerjakan tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. peserta didik mampu mengikuti aturan kegiatan sesuai dengan arahan guru 2. menyelesaikan tugas kegiatan yang diberikan 3. ketepatan dalam menelesaikan tugas yang diberikan

Desain penelitian ini menggunakan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan (*plan*), pelaksanaan tindakan (*act*), pengamatan

(*observe*), dan refleksi (*reflect*). Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan rencana tindakan dan instrumen penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan tindakan sesuai rencana yang telah dibuat. Selanjutnya, pada tahap pengamatan, peneliti mencatat hasil dan respon peserta didik selama proses berlangsung. Tahap refleksi digunakan untuk menilai hasil tindakan dan menentukan langkah perbaikan. Jika pada siklus pertama belum terlihat peningkatan, maka penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya sampai mencapai hasil yang diharapkan. Adapun Interpretasi Perkembangan Konsentrasi Anak sebagai rujukan penilaian 1-3 pada tabel 2 dan rumus persentase dibawah ini.

Tabel 2 Interpretasi Perkembangan Konsentrasi Anak

Keterangan	Skor
1	Mulai Berkembang (MB)
2	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)
3	Berkembang Sangat Baik (BSB)

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN

Pada tahap awal observasi atau prasiklus, peneliti melakukan kegiatan pengumpulan data untuk mengetahui tingkat konsentrasi atau kefokusn siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi nyata siswa sebelum diberikan tindakan atau perlakuan pembelajaran menggunakan permainan. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek dan indikator yang telah ditentukan, yaitu: (1) fokus siswa saat mengikuti pembelajaran, (2) kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian maksimal selama lima menit terhadap kegiatan belajar, serta (3) kesesuaian siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Data dari tahap prasiklus ini menjadi acuan bagi peneliti untuk merancang tindakan pada siklus berikutnya agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Tabel 3 Prasiklus

NO	Nama	Fokus		Memperhatikan Maksimal Lima Menit			Kesesuaian Dalam Tugas			skor	%	
		Indikator										
		1	2	3	1	2	3	1	2			3
1	AFR	2	2	1	2	2	1	2	2	1	15	56%
2	ARM	2	1	1	2	2	1	2	2	2	15	56%
3	AR	1	2	1	1	2	1	2	2	2	14	52%
4	DS	2	2	2	1	2	1	1	2	2	15	56%
5	DUD	2	2	1	2	2	2	1	1	2	15	56%
6	EO	2	1	1	2	1	2	2	1	2	14	52%
7	EUA	2	1	1	2	1	2	2	1	2	14	52%
8	FZ	2	2	2	2	1	2	2	2	1	16	59%
9	FLI	1	2	2	1	2	2	2	1	1	14	52%
10	MIA	2	1	2	2	2	2	2	1	2	16	59%
11	MAD	2	2	2	2	2	1	1	1	2	15	56%
12	MWO	2	2	1	1	2	1	1	2	2	14	52%
13	MAB	2	1	2	2	1	2	2	1	1	14	52%

14	MAF	2	2	2	1	2	2	1	2	1	15	56%
15	MAN	1	2	2	2	3	1	2	2	2	17	63%
16	MAT	2	1	1	2	1	1	1	1	2	12	44%
17	MH	2	2	1	1	2	2	2	2	2	16	59%
18	MKT	1	2	2	1	2	2	1	2	2	15	56%
19	MMP	2	2	2	2	2	1	2	1	1	15	56%
20	NAR	1	2	1	2	1	2	1	2	2	14	52%
Jumlah											1093%	
Rata-Rata											55%	

Pada observasi fase prasiklus, skor rata-rata konsentrasi siswa adalah 55%. Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih berada pada kategori 1 (perkembangan awal) dan 2 (perkembangan sesuai harapan). Artinya, kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus saat mengikuti pembelajaran, memperhatikan penjelasan guru selama lima menit penuh, serta kesesuaian dalam mengerjakan tugas masih relatif rendah. Selama kegiatan pembelajaran, beberapa siswa masih kurang memperhatikan instruksi guru, mudah teralih oleh teman yang lain, dan tidak mampu menyelesaikan tugas sesuai arahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa belum mencapai tingkat yang diharapkan. Oleh karena itu, hasil prasiklus ini menjadi dasar bagi peneliti untuk merancang tindakan yang lebih tepat guna meningkatkan fokus dan perhatian siswa dalam proses pembelajaran. Salah satu upaya yang akan diterapkan adalah melalui permainan *Silent Ball*, yang diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, menantang, dan melatih kemampuan siswa untuk tetap tenang serta fokus dalam kegiatan belajar.

Pada tahap selanjutnya Siklus I, peneliti akan menerapkan kegiatan pembelajaran menggunakan permainan *Silent Ball*. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui perubahan atau peningkatan tingkat konsentrasi siswa setelah mengikuti permainan. Data observasi dari Siklus I kemudian akan dibandingkan dengan data prasiklus untuk mengetahui efektivitas permainan *Silent Ball* dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa.

Tabel 4 Siklus I

N O	Nama	Fokus			Memperhatikan maksimal lima menit			Kesesuaian dalam tugas			skor	%
		Indikator										
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	AFR	2	1	1	2	2	2	2	2	3	17	63%
2	ARM	3	2	1	2	2	2	2	3	2	19	70%
3	AR	2	3	2	1	3	1	2	2	3	19	70%
4	DS	2	2	2	2	1	2	2	2	3	18	67%
5	DUD	3	2	2	2	1	2	3	2	1	18	67%
6	EO	2	1	2	2	2	3	2	3	2	19	70%
7	EUA	3	1	1	3	2	1	1	1	2	15	56%
8	FZ	1	2	2	1	2	2	2	2	3	17	63%
9	FLI	2	3	1	1	2	2	2	2	1	16	59%
10	MIA	1	1	1	2	2	2	2	3	1	15	56%
11	MAD	2	2	2	2	2	2	3	3	2	20	74%
12	MWO	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	70%
13	MAB	1	2	1	2	2	2	2	3	2	17	63%
14	MAF	3	3	2	1	3	2	2	3	2	21	78%

15	MAN	2	1	2	2	2	1	3	2	2	17	63%
16	MAT	2	2	2	2	1	2	3	2	2	18	67%
17	MH	1	2	2	2	2	2	2	1	2	16	59%
18	MKT	2	2	2	1	2	1	1	2	2	15	56%
19	MMP	2	1	2	2	1	2	2	2	2	16	59%
20	NAR	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	67%
jumlah											1296%	
rata-rata											65%	

Hasil yang diperoleh pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan tahap prasiklus. Setelah diterapkannya permainan *Silent Ball* dalam kegiatan pembelajaran PJOK, terjadi peningkatan rata-rata hasil observasi konsentrasi siswa menjadi 65%, yang berarti mengalami kenaikan sebesar 15% dari hasil prasiklus sebelumnya yaitu 55%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penerapan permainan *Silent Ball* mampu memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus, memperhatikan instruksi guru, serta menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Berdasarkan hasil observasi dari siklus pertama menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif yang lebih besar dalam proses pembelajaran. Mereka mulai tetap tenang selama permainan dan lebih memperhatikan penjelasan guru. Namun, hasilnya masih belum mencapai target yang diharapkan. Beberapa siswa masih mudah kehilangan fokus, mengobrol dengan teman sekelas, dan tidak sepenuhnya memahami aturan permainan.

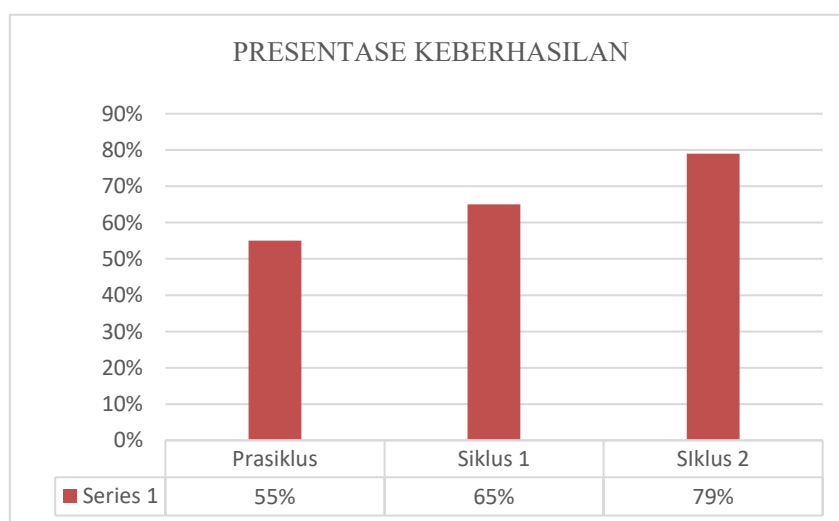
Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melanjutkan tindakan ke siklus II dengan memberikan arahan dan pemahaman ulang mengenai aturan permainan *Silent Ball* secara lebih terstruktur. Tujuan dari pelaksanaan siklus II adalah untuk memperkuat pemahaman siswa terhadap peraturan permainan, menumbuhkan kebiasaan menjaga fokus lebih lama, serta meningkatkan hasil konsentrasi belajar agar dapat mencapai nilai yang diharapkan.

Tabel 5 Siklus II

Tabel 3 Siklus II												
N O	Nama	Fokus			Memperhatikan maksimal lima menit			Kesesuaian dalam tugas			skor	%
		Indikator										
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	AFR	3	3	2	2	2	2	3	2	2	21	78%
2	ARM	2	3	2	2	2	2	3	2	2	20	74%
3	AR	3	3	2	2	1	2	3	2	3	21	78%
4	DS	3	3	3	1	1	3	2	3	3	22	81%
5	DUD	2	2	3	2	2	3	2	3	3	22	81%
6	EO	3	2	2	2	2	3	2	3	2	21	78%
7	EUA	3	2	2	3	2	3	2	2	2	21	78%
8	FZ	3	2	3	2	1	2	3	2	3	21	78%
9	FLI	3	3	3	2	2	2	3	2	3	23	85%
10	MIA	2	2	2	2	3	3	3	2	3	22	81%
11	MAD	3	2	2	1	3	3	2	1	2	19	70%
12	MWO	3	3	3	2	3	2	2	2	3	23	85%
13	MAB	3	3	2	3	3	2	3	2	2	23	85%
14	MAF	2	3	3	3	2	3	2	3	2	23	85%
15	MAN	2	3	1	3	2	3	2	2	3	21	78%
16	MAT	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20	74%
17	MH	3	2	3	2	3	2	3	2	2	22	81%

18	MKT	3	3	2	2	2	2	3	2	3	22	81%
19	MMP	3	3	1	3	2	3	2	1	2	20	74%
20	NAR	2	3	1	2	3	3	2	3	3	22	81%
Jumlah											1589%	
rata rata											79%	

Data pada tabel di atas, siklus II menunjukkan hasil yang telah mencapai target yang diharapkan oleh peneliti. Pada siklus ini, rata-rata nilai konsentrasi belajar siswa meningkat menjadi 79%, dengan selisih peningkatan sebesar 14% dibandingkan hasil pada siklus I yang mencapai 65%. Peningkatan ini menunjukkan adanya perkembangan yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Kenaikan nilai tersebut disebabkan oleh adanya keterbiasaan siswa terhadap aturan permainan *Silent Ball* yang sebelumnya telah disampaikan dan diterapkan pada siklus I. Siswa menjadi lebih memahami tata cara permainan, mampu menjaga ketenangan, serta menunjukkan perhatian yang lebih baik terhadap instruksi guru. Selain itu, siswa juga terlihat lebih disiplin dan fokus saat mengikuti kegiatan pembelajaran tanpa mudah terdistraksi oleh hal-hal di sekitarnya. Dengan demikian, siklus II menjadi tahap terakhir penelitian, karena hasil yang diperoleh telah memenuhi indikator keberhasilan yang diharapkan peneliti.



Gambar 1 . Presentase Keberhasilan

Berdasarkan grafik hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tahap prasiklus dan siklus I. Pada tahap persiapan, hasil observasi menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi siswa masih rendah, banyak yang belum mampu fokus pada instruksi guru, dan mudah teralihkan perhatiannya selama pelajaran. Setelah diperkenalkannya permainan "*Silent Ball*" pada siklus I, terjadi peningkatan konsentrasi rata-rata sebesar 10% dibandingkan dengan tahap prasiklus. Peningkatan ini menunjukkan dampak positif permainan terhadap kemampuan berkonsentrasi siswa, meskipun skor yang diperoleh masih belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan, yaitu 75. Sebagai tindak lanjut dari hasil tersebut, penelitian dilanjutkan pada Siklus II dengan menerapkan sejumlah perbaikan, seperti memberikan instruksi yang lebih jelas, memperkuat aturan permainan, dan meningkatkan keterlibatan siswa. Hasil Siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih besar, dengan nilai rata-rata meningkat sebesar 14% dibandingkan Siklus I. Hasil ini melampaui KKM, yang berarti bahwa dengan

menerapkan permainan Silent Ball dalam pembelajaran PJOK, konsentrasi siswa kelas empat meningkat secara signifikan dan mencapai tujuan yang diinginkan peneliti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan di SDN Jatisari 03 pada siswa kelas IV yang berjumlah 20 orang ini menghasilkan data melalui metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terkait tingkat fokus dan konsentrasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Pada tahap prasiklus, siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 55%. Tahap ini merupakan observasi awal untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam mempertahankan konsentrasi dan fokus selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Fokus belajar merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan perhatian terhadap suatu hal dan menghindari gangguan dari faktor luar (Hastari et al., 2020). Berdasarkan hasil observasi pada tahap prasiklus, terlihat bahwa sebagian besar siswa masih kurang mampu mempertahankan fokusnya (Septantiningtyas, 2023). Mereka cenderung bermain sendiri saat guru menyampaikan materi dan tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan. Kondisi ini disebabkan oleh rendahnya ketertarikan siswa terhadap materi serta metode pembelajaran yang digunakan guru. Metode dan materi yang bersifat monoton serta kurang sesuai dengan karakteristik anak usiakk dini dapat menurunkan tingkat konsentrasi siswa, sehingga interaksi dan kontak mata antara guru dan siswa menjadi berkurang selama proses pembelajaran (Pratiwi, 2022)

Pada hasil prasiklus yang menunjukkan rendahnya tingkat fokus siswa, maka dilakukan tindakan pembelajaran dengan menerapkan permainan Silent Ball dalam pembelajaran PJOK. Penerapan permainan ini bertujuan untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung serta mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah penerapan metode tersebut.

Pada siklus I, setelah permainan *Silent Ball* diterapkan pada minggu kedua, rata-rata nilai konsentrasi siswa meningkat menjadi 65%, atau mengalami kenaikan sebesar 15% dibandingkan dengan tahap prasiklus. Pada tahap ini, peneliti telah menetapkan aturan permainan yang jelas agar kegiatan berlangsung kondusif. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mulai mampu berkonsentrasi lebih baik, memperhatikan penjelasan guru, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Namun, karena siswa masih berada pada tahap penyesuaian, hasil yang diperoleh belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75. Oleh sebab itu, penelitian dilanjutkan ke tahap siklus II.

Pada siklus II, rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 79%, yang menunjukkan adanya peningkatan sebesar 14% dari siklus I. Pada tahap ini, siswa telah memahami aturan permainan dengan baik dan mampu menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih fokus, mampu menjaga konsentrasi dari awal hingga akhir permainan, serta menunjukkan respon positif terhadap kegiatan pembelajaran. Meskipun masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai nilai KKM karena kurangnya perhatian, secara keseluruhan dalam pengamatan penelitian pada penerapan permainan Silent Ball terbukti efektif dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK di kelas IV SDN Jatisari 03.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SDN Jatisari 03 terhadap siswa kelas IV, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan Silent Ball dalam pembelajaran PJOK efektif dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar

siswa. Pada tahap prasiklus, tingkat konsentrasi siswa masih tergolong rendah dengan rata-rata 55%. Setelah diberikan tindakan melalui penerapan permainan Silent Ball pada siklus I, terjadi peningkatan menjadi 65%, dan meningkat lagi menjadi 79% pada siklus II. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan sebesar 24% dari prasiklus hingga siklus II. Oleh karena itu, permainan silent ball bisa menjadi cara yang efektif untuk membantu siswa lebih memperhatikan pembelajaran, terutama di kelas Pendidikan Jasmani (PJOK). Permainan ini membuat belajar menjadi menyenangkan sekaligus mengajarkan siswa cara disiplin dan menjaga fokus mereka dalam jangka waktu yang lama dalam aktivitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ado Aran, K. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Rekreasi. *Jurnal Porkes*, 4(1), 39–44. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3439>
- Arifin, A. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Pengajaran Langsung untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran PJOK Materi Gerak Spesifik Permainan Bola Basket di Kelas VII-G Semester 1 SMPN 1 Bolo Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 3(1), 69–82. <https://doi.org/10.53299/jppi.v3i1.311>
- Handayani, H. Y. (2019). Sosialisasi Streching Dinamis Bola Basket Bersama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia Kabupaten Bangkalan Di Sekolah Dasar Negeri Keraton 3. *Jurnal Cemerlang: Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 24–33.
- Hastari, T. B., Bakhtiar, Y., Wibisono, D. S., & Muttaqin, Z. (2020). The Effect of Circuit Training on Concentration of Medical Students in Diponegoro University. *Diponegoro International Medical Journal*, 1(1), 1–4.
- Lubay, L. H., & Purnama, A. D. (2020). An effort to improve the playing skill through the application of tool modification in small ball game (a classroom action research). *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 403–405. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icsshpe-19/125934787>
- Pratiwi. (2022). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Menjahit. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini (Anaking)*, 1(1), 114–122. <https://doi.org/10.37968/anaking.v1i1.194>
- Sari. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Septantiningtyas. (2023). Gaya Kognitif Field Independent Sebagai Ikhtiyar Kontrol Fokus Siswa dalam Pembelajaran. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 6(1), 48–56. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v6i1.378>
- Silaswati, D. (2022). Mempersiapkan Kelas Yang Kondusif Dalam Upaya Optimalisasi Fokus Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Creative of Learning Students Elementary Education*, 5(6), 1253–1258.