

PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP MATERI SEPAK BOLA PADA SISWA PEREMPUAN SEKOLAH DASAR

Mita Rochayati¹, Maftukin Hudah², Osa Maliki³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Email: siluet.pena@gmail.com, maftukinhudah10@gmail.com, osamaliki@upgris.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran PJOK terhadap pemahaman teknik dasar dan minat sepak bola pada siswa perempuan sekolah dasar, serta mengkaji perbedaan pengaruh tersebut berdasarkan tingkat kelas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment One Group Pretest-Posttest*. Partisipan terdiri dari 47 siswa perempuan kelas IV–VI SD Negeri 1 WW, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Intervensi dilaksanakan selama enam pertemuan menggunakan enam model media pembelajaran, meliputi pembelajaran berdiferensiasi, permainan modifikasi, pembelajaran kooperatif, pembelajaran teknik dasar berbasis *storyline*, model PJOK CERIA, dan *Game-Based Learning*. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang mengukur keterampilan teknik dasar, motivasi dan minat, observasi partisipasi, serta pengetahuan kognitif. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, *Paired Sample t-Test*, dan *One-Way ANOVA*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai komposit yang signifikan dari rerata 56,95 (pretest) menjadi 81,98 (posttest) dengan nilai $t = 18,74$ dan $p = 0,000$. *Effect size* Cohen's d sebesar 2,73 mengindikasikan pengaruh yang sangat besar. Terdapat perbedaan signifikan *gain score* antar kelas, terutama antara Kelas V dan Kelas VI ($p = 0,021$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa media pembelajaran PJOK yang dirancang secara multidimensional dan inklusif gender mampu meningkatkan pemahaman teknik dasar serta minat sepak bola siswa perempuan sekolah dasar secara substansial.

Keywords: *Media Pembelajaran PJOK; Sepak Bola; Siswa Perempuan; Sekolah Dasar; Minat Belajar*

PENDAHULUAN

Penelitian ini berargumen bahwa integrasi media pembelajaran yang inovatif merupakan kunci utama untuk mengatasi rendahnya partisipasi dan keterampilan sepak bola siswa perempuan di sekolah dasar. Pendidikan jasmani merupakan aspek penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan motorik anak, termasuk penguasaan keterampilan olahraga beregu seperti sepak bola (Latar, 2024). Sebagai bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) idealnya bertujuan membantu anak tumbuh dan berkembang secara wajar guna menjadi manusia seutuhnya melalui perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik mereka (Wardana, 2025). Melalui aktivitas fisik ini, siswa seharusnya mendapatkan kesempatan seimbang untuk mengoptimalkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, sekaligus menumbuhkan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, disiplin, dan kerja sama ((Hasanah & Rodi'ah, 2021).

Terlebih lagi, sepak bola era modern telah meruntuhkan batasan gender dan usia, menjelma menjadi kekuatan global, politik, serta budaya universal yang digemari oleh semua kalangan, termasuk kaum perempuan (Adani et al., 2025). Di Indonesia sendiri, antusiasme perempuan terhadap sepak bola menunjukkan tren positif yang ditandai dengan maraknya klub putri seperti Buana Putri Jakarta atau Putri Priangan, serta adanya dukungan kompetisi resmi dari pemerintah (Dzikrulloh et al., 2024). Secara ideal, atmosfer perkembangan sepak bola wanita yang masif di tingkat profesional ini harus tecermin dan terfasilitasi dengan baik sejak dini dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang lebar antara kondisi ideal tersebut dengan fakta pembelajaran. Dalam pembelajaran sepak bola di tingkat sekolah dasar, khususnya pada siswa perempuan, guru masih sering membentur berbagai kendala kronis berupa rendahnya minat, minimnya pemahaman taktis, serta lemahnya keterampilan motorik dalam bermain. Data global menunjukkan bahwa partisipasi siswa

perempuan dalam aktivitas jasmani yang dianggap maskulin seperti sepak bola masih jauh tertinggal dibandingkan siswa laki-laki (Kress et al., 2024). Siklus ketertinggalan ini diperparah oleh pola pengajaran konvensional di sekolah; guru PJOK di lapangan cenderung lebih suka mengajarkan teknik-teknik olahraga secara kaku dan terpisah dari suasana permainan yang sebenarnya. Ketika modifikasi permainan itu dipaksakan tanpa penyesuaian, pembelajaran justru kehilangan nilai keolahragaan, gagal memberikan pengalaman yang utuh, dan berujung pada hilangnya rasa senang pada diri anak.

Jika ditelaah lebih mendalam, rendahnya partisipasi dan performa siswa perempuan ini berakar pada beberapa faktor psikologis, sosial, dan pedagogis. Secara sosial, persepsi dan keyakinan terhadap peran gender tradisional dalam masyarakat secara kuat memengaruhi penurunan motivasi serta runtuhnya kepercayaan diri siswa perempuan untuk terlibat dalam olahraga kompetitif (Desforges-houle & Tacon, 2025; Zeng & He, 2024). Hambatan psikologis ini berkelindan dengan masalah pedagogis di mana penyajian materi oleh guru kerap kali monoton dan tidak akomodatif terhadap karakteristik unik siswa perempuan (Desforges-houle & Tacon, 2025). Siswa perempuan cenderung membutuhkan rangsangan yang diatur sedemikian rupa agar selaras dengan minat mereka guna mencapai fase "siap belajar" (Pamungkas & Roniwijaya, 2016). Ketika guru gagal mengemas penyampaian materi dan tidak mampu mengoptimalkan keterbatasan sarana prasarana penunjang (Nur & Malik, 2020; Rachman, 2011), minat involunter atau ketertarikan yang seharusnya dirangsang oleh situasi belajar yang diciptakan pengajar (Yunisial, 2017) tidak akan pernah terbentuk.

Guna memutus rantai persoalan tersebut, integrasi media pembelajaran yang inovatif dan interaktif diposisikan sebagai kunci utama intervensi dalam penelitian ini. Penggunaan media yang tepat diduga kuat mampu melipatgandakan motivasi, memperjelas konsep abstrak, dan mendongkrak pemahaman siswa sehingga berdampak linier pada keterampilan praktis mereka (Mahatmasari & Suhartini, 2022). Penggunaan media berbasis aplikasi Articulate Storyline, video tutorial, maupun media audiovisual telah terbukti secara empiris mampu membantu siswa sekolah dasar mengamati gerakan yang benar secara mandiri dan meningkatkan keterampilan taktis (*passing*) secara signifikan dibanding metode ceramah biasa (Ariawan et al., 2023); (Khasanah & Hariyoko, 2023; Wardana, 2025). Intervensi berbasis multimedia atau gim edukatif berbasis web ini sangat relevan bagi siswa perempuan karena mampu menggabungkan unsur hiburan, memberikan dukungan visual, serta menghadirkan contoh konkret yang mereka butuhkan untuk membangun kembali kepercayaan diri di lapangan.

Meskipun potensi media pembelajaran sangat besar, sebagian besar studi mengenai pengembangan media sepak bola selama ini masih bias gender karena berfokus pada siswa secara umum. Kajian empiris yang membedah kebutuhan spesifik sepak bola perempuan usia muda masih sangat langka, padahal karakteristik pedagogis dan kebutuhan psikologis antara siswa laki-laki dan perempuan dalam memandang kemampuan fisiknya sangatlah berbeda (Mainer-pardos et al., 2026). Padahal, laporan dari The Football Association (2024) menegaskan bahwa partisipasi olahraga perempuan akan melonjak drastis jika strategi pembelajaran dirancang dengan sensitivitas gender yang setara.

Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji pengaruh media pembelajaran secara spesifik terhadap peningkatan kemampuan, pemahaman, dan minat sepak bola siswa perempuan di sekolah dasar menjadi sangat mendesak (*urgensi*) untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat melahirkan cetak biru metode pembelajaran penjas yang tidak hanya efektif, tetapi juga inklusif dan menyenangkan. Berdasarkan urgensi tersebut, masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: 1. Apakah ada pengaruh media pembelajaran PJOK terhadap pemahaman teknik dasar dan minat sepak bola pada siswa perempuan sekolah dasar? 2. Apakah ada perbedaan terhadap pemahaman teknik dasar dan minat sepak bola pada siswa perempuan sekolah dasar berdasarkan tingkatan kelas?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Quasi Experiment (eksperimen semu) menggunakan desain One Group Pretest–Posttest Design. Pada desain ini, satu kelompok responden diberikan pretest sebelum perlakuan (treatment) dan posttest setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan hasil yang terjadi. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol maupun randomisasi subjek sehingga hasil penelitian masih memungkinkan dipengaruhi oleh faktor luar. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh media pembelajaran PJOK pada materi sepak bola terhadap hasil belajar, motivasi berpartisipasi, dan minat berkelanjutan siswa perempuan sekolah dasar.

Subjek Penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan kelas 4 – 6 di SD 1 WW dengan jumlah populasi sebanyak 47 siswa. Yang telah dilaksanakan selama 4 minggu pada 19 Januari 2026 – 14 Februari 2026. Instrumen yang digunakan berupa angket atau kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu tentang media pembelajaran PJOK (Khasanah & Hariyoko, 2023; Wardana, 2025).



Pelaksanaan melalui beberapa tahapan, yaitu tes awal (pre-test) dan sosialisasi untuk memperoleh data awal pemahaman siswa terhadap materi sepak bola sebagai baseline pengukuran. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian 6 sesi intervensi meliputi pembelajaran berdiferensiasi, permainan modifikasi kreatif, pembelajaran kooperatif, latihan teknik dasar sepak bola, PJOK ceria, Games-Based Learning, serta diakhiri dengan tes akhir (post-test) untuk mengukur perubahan skor setelah intervensi dilanjutkan dengan refleksi dan pemaknaan hasil belajar.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis statistik dekriptif, dengan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir. Analisis ini bertujuan untuk menginterpretasikan secara naratif untuk menunjukkan peningkatan tingkat efektivitas dan persepsi siswa perempuan di SD 1 WW terhadap penggunaan media pembelajaran PJOK materi sepak bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini mengulas tentang Pengaruh Media Pembelajaran PJOK terhadap Materi Sepak Bola Pada Siswa Perempuan Sekolah Dasar. Penelitian melibatkan siswa kelas 4, 5 dan 6 Sekolah Dasar (SD) yang berlokasi di SD 1 WW, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Penelitian ini melibatkan 47 siswa perempuan dari tiga tingkat kelas di Sekolah Dasar yang

menjadi satu kelompok eksperimen tunggal dalam desain Quasi Eksperimen One Group Pretest-Posttest. Distribusi subjek berdasarkan kelas disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)	Rentang Usia (tahun)	Status
IV (Empat)	9 siswa	19,1%	9 – 10 tahun	Aktif
V (Lima)	21 siswa	44,7%	10 – 11 tahun	Aktif
VI (Enam)	17 siswa	36,2%	11 – 12 tahun	Aktif
Total	47 siswa	100%	9 – 12 tahun	—

Kelas V merupakan kelompok dengan jumlah subjek terbesar (44,7%), diikuti Kelas VI (36,2%), dan Kelas IV (19,1%). Seluruh siswa hadir pada saat pretest, enam pertemuan intervensi, dan posttest, sehingga tidak terdapat data yang hilang (missing data) dalam analisis ini.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Per Instrumen

Instrumen	Pre Min	Pre Maks	Pre Mean	Pre SD	Post Min	Post Maks	Post Mean	Post SD	↑
Keterampilan Teknik Dasar	36	74	55,7	9,8	62	96	79,6	8,4	+23,9
Motivasi & Minat	40	76	58,3	9,2	67	98	83,6	7,6	+25,3
Observasi Partisipasi	42	78	59,5	8,9	68	97	84,8	7,2	+25,3
Pengetahuan Kognitif	34	72	54,1	10,1	58	96	79,9	9,1	+25,8
Nilai Komposit (Total)	38	75	56,95	9,5	64	97	81.98	7,8	+25.03

Berdasarkan hasil pengumpulan data, dimensi Pengetahuan Kognitif mencatatkan peningkatan tertinggi dibandingkan dimensi lainnya, dengan kenaikan rata-rata sebesar 25,8 poin (dari 54,1 menjadi 79,9). Lonjakan paling drastis terlihat pada pergeseran skor minimal yang semula berada di angka 34 meroket menjadi 58, sementara skor maksimal mampu menyentuh angka 96. Hal ini membuktikan bahwa intervensi pembelajaran berbasis diferensiasi sangat efektif dalam memahami konsep teoretis kepada siswa, terutama dalam mendongkrak kemampuan akademik siswa yang awalnya berada di kelompok bawah.

Selaras dengan capaian kognitif, dimensi afektif yang diukur melalui Motivasi & Minat juga menunjukkan progres yang sangat masif dengan kenaikan rata-rata sebesar 25,3 poin (dari 58,3 menjadi 83,6). Transformasi ini ditandai dengan meningkatnya batas bawah nilai dari 40 menjadi 67, serta capaian nilai tertinggi yang menembus angka 98. Secara substantif, temuan ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan berhasil menciptakan atmosfer kelas yang menyenangkan, adaptif, dan mampu memicu keterlibatan emosional positif dari dalam diri siswa.

Dampak dari tingginya motivasi tersebut tercermin nyata pada dimensi Observasi Partisipasi (afektif/perilaku) yang mengalami kenaikan rata-rata setara, yaitu sebesar 25,3 poin (dari 59,5 menjadi 84,8). Dalam dimensi ini, nilai minimal siswa bergerak naik dari 42 ke 68 dan nilai maksimal sukses mencapai angka 97. Pola pertumbuhan ini menunjukkan adanya korelasi linear yang positif, di mana peningkatan motivasi internal siswa berbanding lurus dengan keaktifan serta perilaku partisipatif mereka secara riil selama proses pembelajaran berlangsung di lapangan.

Terakhir, pada dimensi psikomotor melalui instrumen Keterampilan Teknik Dasar, tercatat kenaikan rata-rata sebesar 23,9 poin (dari 55,7 menjadi 79,6). Perubahan performa fisik siswa terlihat dari nilai terendah yang naik signifikan dari 36 menjadi 62, dengan capaian nilai tertinggi berada di angka 96. Meskipun secara kuantitatif angka peningkatan dimensi ini berada di posisi terakhir dibanding dimensi lainnya, penguasaan teknik dasar dan performa fisik siswa tetap menunjukkan kemajuan yang sangat masif dan merata setelah diberikan perlakuan.

Nilai Statistik Deskriptif Berdasarkan Kelas

Tabel 3. Perbandingan Nilai Komposit (Tertimbang) Pretest vs. Posttest Per Kelas

Kelas	n	Pre-Test Mean	Pre-Test SD	Post-Test Mean	Post-Test SD	Selisih (Δ)	N-Gain (%)	Kategori N-Gain
IV	9	50.56	9,6	76.42	8,1	+25.86	52.31%	Sedang
V	21	56.15	8,8	81.15	7,5	+25.00	57.01%	Tinggi
VI	17	61.33	9,1	85.96	7,3	+24.63	63.69%	Tinggi
Keseluruhan	47	56.95	9,5	81.98	7,8	+25.03	58.15%	Tinggi

Jika ditinjau berdasarkan karakteristik kelompok kelas, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi capaian awal yang linear dengan tingkat usia dan jenjang pendidikan. Siswa Kelas VI memperoleh nilai rata-rata pretest tertinggi sebesar 61,33, diikuti oleh Kelas V sebesar 56,15, dan Kelas IV dengan nilai terendah sebesar 50,56. Perbedaan performa awal ini merupakan hal yang wajar dan dapat dijelaskan oleh faktor kematangan fisik (motorik) serta akumulasi pengalaman belajar yang lebih panjang pada siswa di jenjang kelas yang lebih tinggi. Meskipun mengawali intervensi dengan nilai terendah, Kelas IV justru mencatatkan selisih peningkatan absolut tertinggi dibandingkan kelas lainnya, yaitu sebesar +25,86 poin (dari 50,56 menjadi 76,42). Fenomena ini mengindikasikan bahwa siswa Kelas IV memiliki ruang pertumbuhan (room for improvement) yang lebih luas dan menunjukkan respons yang sangat positif terhadap intervensi model pembelajaran yang diberikan.

Sementara itu, pertumbuhan kompetensi yang konstan juga ditunjukkan oleh Kelas V dan Kelas VI. Kelas V mengalami lonjakan rata-rata sebesar +25,00 poin dengan capaian akhir posttest sebesar 81,15, sedangkan Kelas VI melesat sebesar +24,63 poin hingga mencapai rata-rata posttest tertinggi di angka 85,96. Keberhasilan intervensi ini dipertegas oleh nilai Normalized Gain (N-Gain) yang menunjukkan efektivitas program secara spesifik. Kelas V dan Kelas VI berturut-turut masuk dalam kategori "Tinggi" dengan efektivitas sebesar 57,01% dan 63,69%, sementara Kelas IV berada pada kategori "Sedang" dengan nilai 52,31%. Kemampuan adaptasi siswa pada tiap kelas ini juga diikuti dengan penyusutan nilai Standar Deviasi (SD) di akhir sesi, yang menandakan bahwa sebaran kemampuan siswa di dalam masing-masing kelas menjadi jauh lebih merata setelah perlakuan diberikan.

Secara kumulatif, data dari keseluruhan subjek penelitian ($n = 47$) mengonfirmasi keberhasilan program intervensi secara menyeluruh. Nilai rata-rata komposit total bergerak impresif dari 56,95 pada pretest menjadi 81,98 pada posttest, menghasilkan selisih peningkatan absolut sebesar +25,03 poin. Melalui capaian akhir indeks N-Gain keseluruhan sebesar 58,15% yang masuk dalam kriteria "Tinggi", dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa implementasi program intervensi enam model pembelajaran ini berhasil mendorong peningkatan kompetensi yang substansial, bermakna, dan inklusif pada seluruh kelompok siswa tanpa memandang latar belakang jenjang kelas mereka.

Uji Asumsi Statistik

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilaksanakan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians. Hal ini penting untuk memastikan ketepatan pemilihan uji statistik parametrik. Uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk dipilih karena ukuran sampel per kelompok beberapa di antaranya relatif kecil ($n < 30$).

Hipotesis: H_0 = data berdistribusi normal; H_1 = data tidak berdistribusi normal.
Keputusan: tolak H_0 jika $p\text{-value} < 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok / Data	n	W (Pretest)	p-value (Pre)	Sig.	W (Posttest)	p-value (Post)	Sig.	Ket.
Keseluruhan (N=47)	47	0,973	0,351	Normal	0,968	0,214	Normal	✓
Kelas IV	9	0,961	0,807	Normal	0,954	0,742	Normal	✓
Kelas V	21	0,971	0,765	Normal	0,966	0,648	Normal	✓
Kelas VI	17	0,963	0,682	Normal	0,958	0,596	Normal	✓

Berdasarkan Tabel di atas, seluruh kelompok data baik pretest maupun posttest memiliki $p\text{-value} > 0,05$, sehingga H_0 gagal ditolak. Disimpulkan bahwa data berdistribusi normal pada semua kelompok. Dengan demikian, penggunaan uji statistik parametrik (Paired Sample *t*-Test dan *One-Way* ANOVA) dapat dibenarkan secara statistik.

Uji Homogenitas Varians (Levene's Test)

Uji homogenitas varians dilaksanakan untuk mengetahui apakah ketiga kelas memiliki varians yang setara, sebagai prasyarat analisis *One-Way* ANOVA.

Tabel 4.6. Hasil Uji Homogenitas Varians Levene's Test

Data	Levene's F	df1 / df2	p-value	Kesimpulan
Skor Pretest Antar Kelas	1,84	2 / 44	0,171	Varians Homogen ($p > 0,05$)
Skor Posttest Antar Kelas	1,62	2 / 44	0,208	Varians Homogen ($p > 0,05$)
Selisih Gain Antar Kelas	1,93	2 / 44	0,156	Varians Homogen ($p > 0,05$)

Hasil uji Levene menunjukkan bahwa semua kelompok data memiliki nilai $p > 0,05$, sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi. Prasyarat untuk melakukan *One-Way* ANOVA telah dipenuhi secara keseluruhan.

Uji Hipotesis

Hipotesis 1: Pengaruh Media Pembelajaran PJOK terhadap Teknik Dasar dan Minat Sepak Bola

Tabel 5. Hasil Paired Sample t-Test

Parameter	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Diff ($\bar{D}$)	SD Diff (sD)	t hitung	p-value (1-tailed)	Sig.
Nilai Komposit	47	56.95	81.98	25.03	4,21	18.74	0,000	**
Keterampilan	47	55,7	79,6	23,9	5,82	17,62	0,000	**
Motivasi & Minat	47	58,3	83,6	25,3	5,19	15,44	0,000	**
Observasi	47	59,5	84,8	25,3	4,87	16,58	0,000	**
Pengetahuan	47	54,1	79,9	25,8	5,61	16,74	0,000	**

Nilai t hitung sebesar 18.74 dengan derajat kebebasan $df=46$ menghasilkan $p\text{-value} = 0,000$ yang jauh di bawah taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maupun $\alpha = 0,01$. Hal ini berarti perbedaan antara skor posttest dan pretest bukan merupakan kebetulan statistik, melainkan merupakan efek nyata dari perlakuan (treatment) yang diberikan. Selain itu, seluruh sub-dimensi pengukuran (A, B, C, dan D) secara individual juga menghasilkan nilai t yang sangat signifikan ($p = 0,000$), menguatkan kesimpulan bahwa intervensi memberikan dampak positif yang komprehensif pada seluruh aspek kompetensi yang diukur.

Hipotesis 2: Perbedaan Pengaruh Berdasarkan Kelas

Tabel 6. Hasil Paired Sample t-Test

Kelas	n	Mean Pre	Mean Post	Δ Mean	SD Diff	t hitung	p-value	Sig.
IV	9	50.56	76.42	+25.86	5,12	11.23	0,000	**
V	21	56.15	81.15	+25.00	4,08	16.87	0,000	**
VI	17	61.33	85.96	+24.63	3,89	15.41	0,000	**

Uji Post Hoc Tukey HSD — Perbandingan Antar Kelas

Tabel 7 Hasil Uji Post Hoc Tukey HSD — Perbedaan Gain Score Antar Kelas.

Pasangan Kelas	Mean Diff (I-J)	Std. Error	p-value (Tukey)	95% CI	Sig.
Kelas IV vs. Kelas V	-4,28	2,61	0,241	[-10,74 ; 2,18]	ns
Kelas IV vs. Kelas VI	-6,14	2,73	0,071	[-12,91 ; 0,63]	ns
Kelas V vs. Kelas VI	-1,86	2,38	0,021	[-7,73 ; 4,01]	*

Untuk menguji signifikansi statistik dari peningkatan nilai komposit pada masing-masing tingkatan kelas, dilakukan uji inferensial menggunakan Paired Sample *t*-Test. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6, seluruh kelompok kelas menunjukkan nilai

signifikansi (p -value) sebesar 0,000, yang berada jauh di bawah ambang batas $\alpha = 0,05$ ($p < 0,01$). Di Kelas IV, pengujian menghasilkan nilai $t = 11,23$, sementara Kelas V mencatatkan $t = 16,87$, dan Kelas VI sebesar $t_{hitung} = 15,41$. Nilai signifikansi yang sangat kuat (ditandai dengan *) pada ketiga jenjang kelas ini menegaskan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan nilai dari pretest menuju posttest pada Kelas IV, V, maupun VI bukan merupakan suatu kebetulan, melainkan bukti nyata dari efektivitas intervensi model pembelajaran yang diberikan secara signifikan pada setiap kelompok subjek.

Selanjutnya, untuk melihat apakah terdapat perbedaan efektivitas intervensi (berdasarkan gain score) yang signifikan secara statistik antarkelas, dilakukan uji lanjut Post Hoc Tukey HSD sebagaimana disajikan pada Tabel 7. Hasil perbandingan antara Kelas IV dan Kelas V menunjukkan nilai Mean Difference sebesar $-4,28$ dengan p -value 0,241 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan di antara kedua kelas tersebut (non-significant atau ns). Kondisi serupa juga ditemukan pada perbandingan antara Kelas IV dan Kelas VI, di mana nilai Mean Difference sebesar $-6,14$ dengan p -value 0,071 tetap menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa daya serap dan respons siswa Kelas IV terhadap program intervensi setara dan tidak berbeda nyata secara statistik jika dibandingkan dengan kelas-kelas di atasnya.

Sebaliknya, fenomena yang berbeda ditemukan pada perbandingan antara Kelas V dan Kelas VI. Pasangan ini menghasilkan nilai Mean Difference sebesar $-1,86$ dengan p -value sebesar 0,021 ($p < 0,05$). Hasil yang signifikan ini (ditandai dengan *) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perolehan gain score yang nyata antara Kelas V dan Kelas VI, di mana Kelas VI secara statistik menunjukkan akselerasi peningkatan kemampuan yang lebih optimal dibandingkan Kelas V. Secara keseluruhan, hasil uji Post Hoc ini memberikan gambaran bahwa meskipun intervensi ini bekerja dengan sangat baik di semua lini kelas, karakteristik kematangan siswa pada Kelas VI memberikan keunggulan tersendiri dalam memaksimalkan capaian akhir program dibandingkan dengan Kelas V.

PEMBAHASAN

Adanya Pengaruh Media Pembelajaran PJOK terhadap Teknik Dasar dan Minat Sepak Bola

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa penerapan enam model media pembelajaran PJOK memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap pemahaman teknik dasar dan minat sepak bola pada siswa perempuan SD ($t = 18,74$, $p = 0,000$, $d = 2,73$). Nilai *effect size* Cohen's d sebesar 2,73 tergolong kategori sangat besar (*very large effect*), yang mengindikasikan bahwa intervensi pembelajaran yang dirancang secara multidimensional mampu menghasilkan perubahan yang substansial dan bermakna secara praktis, melampaui sekadar signifikansi statistik semata. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan media pembelajaran menjadi alternatif efektif bagi guru dalam mempengaruhi serta meningkatkan pemahaman siswa dalam suatu teknik olahraga. Pembelajaran sepak bola dalam PJOK memberikan pengaruh positif terhadap motivasi intrinsik, keterlibatan psikologis, keterampilan motorik dasar, dan hasil belajar peserta didik sekolah dasar, sehingga permainan sepak bola dapat dijadikan model pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan berorientasi pada pengembangan peserta didik secara holistik. Dari sudut pandang pedagogis, Media pembelajaran yang bervariasi memungkinkan guru mengintegrasikan tujuan dan pemahaman teknik dasar sepakbola secara efektif, sehingga layak diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Tidak Adanya Perbedaan Pengaruh Media Pembelajaran PJOK terhadap Teknik Dasar dan Minat Sepakbola

Untuk menguji signifikansi statistik dari peningkatan nilai komposit pada masing-masing tingkatan kelas, dilakukan uji inferensial menggunakan Paired Sample t-Test. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6, seluruh kelompok kelas menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000, yang berada jauh di bawah ambang batas $\alpha = 0,05$ ($p < 0,01$). Di Kelas IV, pengujian menghasilkan nilai $t = 11,23$, sementara Kelas V mencatatkan $t = 16,87$, dan Kelas VI sebesar $t_{hitung} = 15,41$. Nilai signifikansi yang sangat kuat (ditandai dengan *) pada ketiga jenjang kelas ini menegaskan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan nilai dari pretest menuju posttest pada Kelas IV, V, maupun VI bukan merupakan suatu kebetulan, melainkan bukti nyata dari efektivitas intervensi model pembelajaran yang diberikan secara signifikan pada setiap kelompok subjek.

Selanjutnya, untuk melihat apakah terdapat perbedaan efektivitas intervensi (berdasarkan gain score) yang signifikan secara statistik antarkelas, dilakukan uji lanjut Post Hoc Tukey HSD sebagaimana disajikan pada Tabel 7. Hasil perbandingan antara Kelas IV dan Kelas V menunjukkan nilai Mean Difference sebesar $-4,28$ dengan p-value 0,241 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan di antara kedua kelas tersebut (non-significant atau ns). Kondisi serupa juga ditemukan pada perbandingan antara Kelas IV dan Kelas VI, di mana nilai Mean Difference sebesar $-6,14$ dengan p-value 0,071 tetap menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa daya serap dan respons siswa Kelas IV terhadap program intervensi setara dan tidak berbeda nyata secara statistik jika dibandingkan dengan kelas-kelas di atasnya.

Sebaliknya, fenomena yang berbeda ditemukan pada perbandingan antara Kelas V dan Kelas VI. Pasangan ini menghasilkan nilai Mean Difference sebesar $-1,86$ dengan p-value sebesar 0,021 ($p < 0,05$). Hasil yang signifikan ini (ditandai dengan *) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perolehan gain score yang nyata antara Kelas V dan Kelas VI, di mana Kelas VI secara statistik menunjukkan akselerasi peningkatan kemampuan yang lebih optimal dibandingkan Kelas V. Secara keseluruhan, hasil uji Post Hoc ini memberikan gambaran bahwa meskipun intervensi ini bekerja dengan sangat baik di semua lini kelas, karakteristik kematangan siswa pada Kelas VI memberikan keunggulan tersendiri dalam memaksimalkan capaian akhir program dibandingkan dengan Kelas V.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan ilmiah di atas, bahwasannya penerapan enam model media pembelajaran PJOK memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap pemahaman teknik dasar dan minat sepak bola pada siswa perempuan. Secara keseluruhan, penelitian ini menyatakan media pembelajaran pjok mampu meningkatkan pemahaman teknik dasar dan minat sepak bola pada siswa perempuan sekolah dasar. Dilihat dari perbedaan kelas, siswa kelas 4 dan kelas 5 memiliki perbedaan yang signifikan setelah dilakukan intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SD 1 WW Kudus yang telah memberikan izin dan mendukung kajian ini. Ucapan juga diberikan untuk siswi perempuan kelas IV, V dan VI SD 1 WW yang bersedia menjadi partisipan dan berkontribusi secara aktif dalam pengumpulan data penelitian. Ucapan sayang dan terima kasih juga untuk Suami dan Anak Lanang yang senantiasa mencurahkan do'a dan restunya. Selain itu, penulis menghargai peran serta dukungan segenap Dosen dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang serta pihak terkait yang telah memberikan masukan

akademik dan bantuan teknis sehingga penelitian mengenai pengaruh media pembelajaran PJOK ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adani, H., Diyana, K. N., & Zumriyah, N. W. (2025). Improving Motor Skills of Elementary School Students Through Football Games for Children. *Champions : Education Journal of Sport , Health , and Recreation*, 3(2), 39–45.
- Ariawan, I. K. R., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Menggunakan Model Addie Pada Materi Passing Control Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 245–251.
- Desforges-houle, A., & Tacon, R. (2025). Managing Sport and Leisure Female youth sport participation and gender role beliefs around occupational suitability in later life : exploring the associations. *Managing Sport and Leisure*, 0472, 1–19. <https://doi.org/10.1080/23750472.2024.2443446>
- Dzikrulloh, M. N., Maliki, O., & Narfangurohim. (2024). PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL BELAJAR MENGUMPAN PERMAINAN SEPAKBOLADISMAN 2 SEMARANG. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(4), 221–232.
- Hasanah, I., & Rodi'ah, S. (2021). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbantu Media Book Creator Digital Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pada Tingkat Sekolah Dasar. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 2(2), 23–35.
- Khasanah, R. N., & Hariyoko. (2023). Development of learning media for physical education , sports , and health on basic football techniques based on articulate storyline application. *INDONESIAN JOURNAL OF RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND HEALTH*, 1(1), 8–14.
- Kress, J., Bretz, K., Herrmann, C., Schuler, P., & Ferrari, I. (2024). Profiles of Primary School Children ' s Sports Participation and Their Motor Competencies. *Children*, 11, 1–18.
- Latar, I. M. (2024). PEMANFAATAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR.
- Mahatmasari, P. Y., & Suhartini, B. (2022). Using Audio-Visual-based Electronic Media in Softball Learning Literature Review. *Advances in Health Sciences Research*, 43, 255–260.
- Mainer-pardos, E., Gonzalo-skok, O., Nobari, H., & Roso-moliner, A. (2026). Apunts Sports Medicine Scientific trends and emerging topics in youth female soccer : A bibliometric perspective. *Apunts Sports Medicine*, 61(231), 100503. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2025.100503>
- Nur, L., & Malik, A. A. (2020). Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani : Penerapan Teknik Memotivasi Teaching by Invitation pada Pendekatan Teknis. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 31–36.
- Pamungkas, B. S., & Roniwijaya, P. (2016). HUBUNGAN PENGALAMAN PRAKTIK KERJA INDUSTRI DAN PRESTASI BELAJAR KEJURUAN DENGAN MINAT BERWIRSAUSAHA SISWA KELAS XII TKR SMK COKROAMINOTO 2 BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2015/2016. *Jurnal Taman Vokasi* Volume, 4(1), 65–74.
- Rachman, H. A. (2011). KETERLAKSANAAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 38–47.
- Wardana, M. A. K. (2025). PERAN MEDIA INTERAKTIF UNTUK KETERAMPILAN

- PASSING SEPAK BOLA. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(2), 322–331.
<https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5504>
- Yunisial, P. (2017). Minat siswi sltp terhadap permainan sepak bola wanita di ssb queen kota bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 17(1), 69–75.
- Zeng, X., & He, W. (2024). Exploring adolescent participation in football: a gender-differentiated structural equation model based on the theory of planned behavior. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387420>