

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL
MENGUNAKAN METODE BERMAIN DENGAN SASARAN BOM
AIR PADA KELAS IV A SD NEGERI TEGALPANGGUNG KOTA
YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**EFFORT OF SMALL BALL THROWING ABILITY IMPROVEMENT
USING PLAYING METHOD WITH WATER BOMB ON FOURTH
GRADE A CLASS STUDENT IN TEGALPANGGUNG STATE
ELEMENTARY SCHOOL YOGYAKARTA CITY
ACADEMIC YEAR 2018/ 2019**

Oleh: **Galang Surya Trisnanda**
Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Galangkelun@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar bola kecil pada siswa kelas IV A SD Negeri Tegalpanggung Kota Yogyakarta dalam mengikuti pembelajaran melempar bola kecil. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif, penelitian ini terdiri dari dua siklus, setiap siklus terdiri dari dua tatap muka dan setiap sekali tatap muka dengan alokasi waktu 105 menit. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV A yang berjumlah 21. Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kemampuan melempar bola kecil dengan sasaran bom air melalui metode bermain dapat meningkat. Peningkatan proses pembelajaran meliputi tahap observasi aktivitas siswa dalam pembelajaran dan tes unjuk kerja. Target ketuntasan keterampilan melempar bola kecil siswa dalam penelitian ini adalah mencapai nilai KKM 75, hal ini dapat dibuktikan dari data prasiklus yang semula hanya mencapai 23% pada siklus pertama terjadi peningkatan sebesar 38% dan pada siklus kedua ketuntasan belajar klasikal meningkat sebesar 85,8%.

Kata kunci : melempar bola kecil, bermain, siswa kelas IV A.

Abstract

The research aims to improve small ball throwing ability of fourth grade A class students at Tegalpanggung State Elementary School, Yogyakarta City in participating in small ball throwing learning.

This research employed Classroom Action Research (CAR) conducted collaboratively and participative, this research consists of two cycles, each cycle consisting of two meetings and every meeting with 105 minutes allocation. Research subject were fourth grade A class students totalling 21 students.

Based on research results, they indicate that effort of small ball throwing ability improvement with water bomb targets through playing method can increase. The increased learning process includes the observation phase of student activities in learning and performance tests. The target of completeness of small ball throwing ability of students in this research is to achieve KKM/Minimal Completeness Criteria score that is 75, this can be proven from the pre-cycle data which only reaches 23% in the first cycle then increases 38% and in the second cycle classical learning completeness increased by 85.8%.

Keywords: small ball throwing, playing, fourth grade A student

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Guru sebagai faktor utama keberhasilan pengajaran dituntut kemampuannya untuk dapat menyampaikan bahan ajar kepada siswa dengan baik. Untuk itu guru perlu mendapat pengetahuan tentang materi yang tepat dan efektif sesuai dengan kondisi dan karakter siswa. Dengan melihat secara langsung, anak dapat termotivasi untuk membangun gagasan-gagasan yang menarik dan membentuk konsepsi sendiri. Keberhasilan pembelajaran harus kembali pada pemikiran bahwa siswa akan belajar lebih baik jika lingkungan belajar diciptakan secara alamiah. Belajar akan bermakna jika siswa mengalami apa yang dipelajari sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya. Pembelajaran yang berorientasi pada keterampilan proses diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pada materi pembelajaran dan meningkatkan hasil pembelajaran siswa.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang dilakukan secara sistematis (Permendikbud No 24 Tahun 2016).

Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan PJOK memberikan kesempatan kepada para siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman

belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap bola tidak dapat diberikan sesuai dengan konsep pembelajaran yang sebenarnya yaitu pembelajaran yang mengembangkan bentuk permainan sehingga memberikan faktor menyenangkan dan menarik bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajarannya. Pembelajaran permainan dan olahraga seringkali menekankan pada belajar bagaimana bermain dengan aturannya. Begitu juga kenyataannya di SD Negeri Tegalpanggung.

Pembelajaran permainan melempar bola kecil yang diajarkan tidak menekankan keterampilan anak terlebih dahulu. Faktor lainnya juga muncul karena kurangnya sarana bola bagi anak untuk mendapatkan kesempatan memainkan bola. Dari hasil observasi di SD Negeri Tegalpanggung dan hasil evaluasi melempar bola kecil dengan menggunakan metode konvensional (ceramah, demonstrasi dan pemberian tugas) nilai ketuntasan minimum (KKM) yang harus dicapai siswa tersebut adalah 75, sementara dalam melakukan praktek lempar tangkap bola kasti tersebut pada siswa kelas IV A Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 21 orang terdapat 5 orang yang tuntas, dan 16 siswa tidak mencapai KKM.

Guru pendidikan jasmani di dalam pembelajaran melempar bola cenderung pada pelaksanaan melemparnya saja, kurang inovatif, sehingga kurangnya motivasi siswa yang kurang tertarik dan merasa bosan pada saat pembelajaran melempar bola. Akibatnya banyak siswa yang malas dan kurang semangat saat pembelajaran melempar bola. Hal ini mengakibatkan banyak siswa yang perkembangan motoriknya terlambat termasuk

kemampuan gerak dasar melempar, sehingga hasil belajar melempar bola kasti kelas IV A hanya mencapai 24% atau 5 siswa dari 21 siswa.

Disamping itu ada juga kelemahan posisi anak ketika melempar bola kasti adalah posisi kaki yang tidak sesuai dengan cara bola dipegang, anak cenderung ketika melakukan lemparan dengan tangan kanan posisi kaki kanan berada didepan, sehingga lemparan yang akan dilakukan tidak tepat dengan sasaran maupun jauhnya hasil lemparan tersebut, padahal seharusnya kaki berlawanan dengan tangan yang melempar, kemudian saat hendak melempar bola, posisi tangan ketika memegang bola kurang tepat, kebanyakan dari anak pada saat memegang bola langsung mencengkram bola dengan posisi kelima jari seutuhnya mencengkram bola, sehingga pada saat bola hendak dilepas kurang dorongan dari jemari dan cenderung bola lambat untuk dilepaskan, masalah yang paling sering terjadi adalah ayunan tangan ketika hendak melempar kurang jauh kebelakang sehingga gaya dorong bola menjadi kurang kuat untuk dilepaskan. Hal ini disebabkan karena Kemampuan peserta didik dalam melakukan lemparan bola sangat kurang

Melempar dengan cara cepat dan akurat kearah sasaran akan memperoleh hasil yang sangat maksimal tetapi tidak terlepas dari kerjasama tim. Guru hanya mengajarkan dengan metode ceramah sehingga belajar siswa kurang maksimal, untuk itu diperlukan usaha-usaha dalam menyesuaikan konsep pembelajaran permainan bola kasti yang sesuai dengan keadaan siswa. Untuk memperoleh kualitas gerak dasar melempar tentunya harus selalu dipelajari dan diulang sebaik-baiknya. Sehubungan dengan masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai pentingnya perbaikan hasil belajar melempar bola kecil dalam permainan melempar bola kasti siswa sekolah dasar

melalui metode bermain yang sesuai dengan tingkatan umur dan kemampuan anak melalui penelitian yang berjudul: Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Menggunakan Metode Bermain Dengan Sasaran Bom Air Pada Siswa Kelas IV A SD Negeri Tegalpanggung Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019

Kajian Teori

Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses sebab akibat. Guru sebagai pengajar merupakan penyebab utama terjadinya proses pembelajaran siswa. Meskipun tidak semua perbuatan belajar siswa merupakan akibat guru yang mengajar. Oleh sebab itu, guru sebagai figur sentral, harus mampu menetapkan strategi pembelajaran yang tepat sehingga dapat mendorong terjadinya perbuatan belajar siswa yang aktif, produktif, dan efisien. Sebagaimana yang dikutip oleh Asep Herry Hermawan (2006) bahwa tujuan pembelajaran dapat dipilih menjadi tujuan yang bersipat kognitif (pengetahuan), efektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan).

Derajat pencapaian tujuan pembelajaran ini merupakan indikator kualitas pencapaian tujuan dan hasil perbuatan belajar siswa. Menurut Udin S.W (2007) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan proses belajar maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis hakikat, dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut.

Siddiq dkk (2009) istilah pembelajaran adalah salah satu upaya yang dilakukan oleh seseorang (guru atau yang lain) untuk membelajarkan siswa yang belajar. Pada pendidikan formal (sekolah), pembelajaran merupakan tugas yang dibebankan kepada guru, karena guru merupakan tenaga profesional yang dipersiapkan untuk itu. Kegiatan

pembelajaran bukan lagi sekedar kegiatan mengajar (pengajaran) yang mengabaikan kegiatan belajar, yaitu sekedar menyiapkan pengajaran dan melaksanakan prosedur mengajar dalam pembelajaran tatap muka. Akan tetapi kegiatan pembelajaran lebih kompleks lagi dan dilaksanakan dengan pola-pola pembelajaran yang bervariasi. Secara umum pembelajaran merupakan suatu pelajaran yang bersifat sadar tujuan, serta sistematik terarah pada perubahan tingkah laku menuju kearah kedewasaan anak didik.

Pendapat senada dikemukakan oleh Cholik dan Lutan dalam Helmy Firmansyah (2009:41) bahwa pembelajaran pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematik menuju pembentukan manusia seutuhnya. Secara esensial, pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak (Helmy Firmansyah, 2009:42). Jadi pembelajaran pendidikan jasmani yang harus diterapkan pada peserta didik harus mengarah kepada *Development Appropriate Practic* (DAP), artinya dalam proses mengajar pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kondisi perkembangan peserta didik secara praktis, maksudnya dalam penyelenggaraan PBM tidak berpanjang lebar, baik itu cara memberikan intruksi maupun pelaksanaan kepada siswa. Paling utama dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dalam situasi yang demokratis dan *Enjoyment Of Sport* (dalam berolahraga penuh dengan kegembiraan). (Sujijandoko A., 2008)

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaborasi dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerjasama dengan guru pendidikan jasmani dan siswa kelas IV SD Negeri Tegalpanggung Kota Yogyakarta

tahun 2018/2019. Secara partisipatif, peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah.

Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SD Negeri Tegalpanggung yang terletak di Jl. Tegalpanggung No.41, Tegalpanggung, Danurejan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pertimbangan sekolah ini menjadi tempat penelitian karena sebelumnya peneliti pernah melakukan observasi dan Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) di SD Negeri Tegalpanggung dan mengetahui ada berapa masalah terutama permasalahan yang terjadi pada siswa saat mata pelajaran pendidikan jasmani. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2018/ 2019 dalam rentang waktu 2 (dua) bulan, mulai bulan Februari sampai dengan Maret 2019

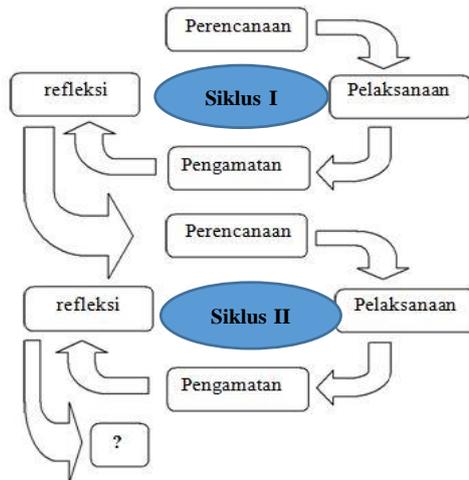
Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai subjek penelitian adalah seluruh kelas IV A SD Negeri Tegalpanggung Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. Jumlah seluruh siswa seluruhnya adalah 21 siswa terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan

PROSEDUR PENELITIAN DAN TEKNIK ANALISIS DATA

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan prosedur dan langkah-langkah yang digunakan mengikuti model yang dikembangkan oleh Kemmis dan M.C. Taggart. Model PTK yang dimaksud menggambarkan adanya empat langkah. Prosedur pelaksanaan PTK secara umum mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan tahap refleksi. Hubungan keempat tahapan tersebut merupakan sebuah siklus yang dapat digambarkan dalam skema berikut :



Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif

1. Teknik Analisis Data Kuantitatif

Langkah-langkah untuk menganalisis data kuantitatif sebagai berikut:

- a. Menentukan mean atau rerata kelas

$$\text{Mean} = \frac{\sum \text{Nilai siswa}}{\sum \text{siswa}}$$

- b. Menentukan ketuntasan belajar

Ketuntasan belajar siswa dapat dilihat dari ketuntasan belajar secara individu maupun klasikal. Ketuntasan belajar individu setiap siswa ditentukan dengan menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). KKM yang ditetapkan oleh SD Negeri Tegalpanggung Kota Yogyakarta dalam pembelajaran, yaitu sebesar 75

Menentukan ketuntasan belajar klasikal dapat digunakan rumus

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

100 %

Keterangan : P : Persentase ketuntasan belajar

2. Teknik Analisis Data Kualitatif

Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi aktivitas belajar siswa Kriteria Penilaian Aktivitas Siswa. Dalam instrumen observasi aktivitas siswa terdapat 7 indikator dengan rentang nilai 0 sampai 1 untuk setiap indikator, maka:

- Skor maksimal = 7
- Skor minimal = 0
- Banyaknya data = 7

- Persentase keberhasilan aktivitas belajar siswa dihitung dengan menggunakan rumus : $\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembahasan didasarkan pada hasil pengamatan dan refleksi terhadap penerapan model pembelajaran melempar bola kecil menggunakan metode bermain dengan sasaran bom air di setiap siklusnya.

1. Peningkatan aktivitas siswa

Dari hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran melempar bola kecil menggunakan metode bermain dengan sasaran bom air pembelajaran diperoleh skor rata-rata aktivitas siswa mengalami peningkatan pada tiap siklusnya. Peningkatan tersebut terjadi karena pengaruh dari peneliti yang selalu memperbaiki kekurangan yang terjadi pada setiap pertemuan untuk menjadikan pertemuan selanjutnya lebih baik lagi agar pembelajaran yang dilakukan lebih berkualitas. Dengan begitu, akan berpengaruh langsung terhadap aktivitas siswa yang akan meningkat juga seiring dengan meningkatnya kualitas pembelajaran yang dilakukan. Siswa akan lebih mengerti bagaimana mereka harus menempatkan diri saat pembelajaran dilaksanakan dan mereka akan lebih fokus pada pembelajaran disetiap pertemuan.

Secara keseluruhan aktivitas siswa dari siklus I dan siklus II mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan pada aktivitas siswa siklus I memperoleh rata-rata skor sebesar 52 kategori baik. Pada siklus II terjadi peningkatan jumlah rata-rata skor menjadi 78 kategori sangat baik. Peningkatan-peningkatan aktivitas siswa pada setiap siklus ditandai dengan peningkatan ketercapaian indikator di setiap siklusnya.

2. Peningkatan hasil tes unjuk kerja

Ketuntasan belajar klasikal siswa kelas IV SD Negeri Tegalpanggung, Kota Yogyakarta terjadi peningkatan.

Ketuntasan belajar klasikal pada prasiklus yaitu terdapat 5 anak yang telah tuntas atau sekitar 23%. Pada siklus I terjadi peningkatan ketuntasan belajar klasikal sebesar 38,1% atau 8 orang yang telah mencapai nilai ketuntasan, pada siklus II ketuntasan belajar klasikal meningkat sebesar 85,8% atau sekitar 18 siswa yang telah mencapai nilai diatas KKM.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran melempar bola kecil siswa kelas IV A Sekolah Dasar Negeri Tegalpanggung, Kota Yogyakarta yang dilakukan dengan media sasaran bom air dapat meningkatkan kemampuan melempar siswa, nilai KKM 75 untuk pembelajaran melempar dapat tercapai. Berikut ini paparan peningkatan tersebut.

1. Penerapan Model Pembelajaran Melempar Bola Kecil Menggunakan Metode Bermain dengan Sasaran Bom Air pembelajaran dapat meningkatkan aktivitas siswa pada pembelajaran PJOK di kelas IV SD Negeri Tegalpanggung, Kota Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan aktivitas siswa pada setiap siklusnya. Pada siklus I aktivitas siswa mendapatkan jumlah rata-rata skor 52 dengan kategori baik. Pada siklus II aktivitas siswa mendapatkan jumlah rata-rata skor 78 dengan kategori sangat baik.
2. Penerapan pendekatan Pembelajaran Melempar Bola Kecil Menggunakan Metode Bermain dengan Sasaran Bom Air pembelajaran dapat meningkatkan kompetensi kemampuan siswa. Pada prasiklus kompetensi pengetahuan siswa yang dicapai yaitu terdapat 5 anak yang telah tuntas atau sekitar 23%. Pada siklus I terjadi peningkatan ketuntasan belajar klasikal sebesar 38,1% atau 8 orang yang telah mencapai nilai ketuntasan, pada siklus II ketuntasan belajar klasikal meningkat sebesar 85,8% atau sekitar 18 siswa yang telah mencapai nilai diatas KKM.

Saran

Berikut adalah saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian dan pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang berjudul “Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Menggunakan Metode Bermain Dengan Sasaran Bom Air Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalpanggung Tahun Pelajaran 2018/2019” Sebagai berikut :

1. Guru dapat menerapkan model dan media pembelajaran yang digunakan peneliti yaitu Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Menggunakan Metode Bermain Dengan Sasaran Bom Air pembelajaran di kelas agar dapat memotivasi siswa untuk bersemangat dalam pembelajaran.
2. Pembelajaran melempar pada siswa SD sangat perlu media sasaran yang beraneka ragam
3. Pada saat pembelajaran sebaiknya guru lebih kreatif dalam melakukan setiap pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Firmansyah Helmy. (2009). “Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (volume 6, no.1) hlm.41-42*
- Hermawan, Asep Herry dkk. (2006). *Pengembangan Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Winataputra, Udin S, dkk. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.