

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWAKELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI BENERWETAN KECAMATAN AMBAL KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2014/ 2015

EFFORTS TO INCREASE THROW BASIC MOTION STUDY WITH PLAYING APPROACH CASE STUDY ON STUDENTS CLASS IV ELEMENTARY SCHOOL STATE BENERWETAN DISTRICT AMBAL KEBUMEN YEAR 2014/2015

Oleh : Badar Eko Saputro

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen relatif rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen tahun 2014/2015. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian yang digunakan siswa kelas IV sejumlah 23 anak. Penelitian tindakan selama dua siklus, setiap siklus dengan dua kali pertemuan, setiap pertemuan selama 70 menit. Peningkatan pembelajaran gerak dasar lempar difokuskan pada suasana proses pembelajaran yang berupa aktif, semangat, dan tekun serta kemampuan gerak dasar lempar. Data yang diambil oleh peneliti dan kolaborator dengan menggunakan instrumen berupa lembar observasi pengamatan, angket tanggapan siswa dan evaluasi unjuk kerja kemampuan gerak dasar lempar. Pengambilan data dilakukan saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan pendekatan bermain yang dilakukan dalam 2 siklus dengan keseluruhan 4 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Peningkatan tersebut meliputi : suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung. Saat proses pembelajaran terlihat meningkatnya keaktifan belajar siswa, semangat beraktifitas dari siswa, dan ketekunan dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu juga terlihat adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lempar siswa.

Kata Kunci: *Pembelajaran, Gerak dasar lempar, pendekatan bermain*

Abstract

The problem in this study is throw basic motion study on students class IV Elementary School State Benerwetan District Ambal Kebumen are relatively low. The purpose of this study to improve throw basic motion study with playing approach on students class VI Elementary School State Benerwetan District Ambal Kebumen in year 2014/2015. This study is a classroom action research. Amount the subjects of this study are students class IV amount 23 children. Action study for two cycles, each cycle with two meetings for 70 minutes. It focused on the atmosphere of learning like active, spirit, diligence and throw basic motion ability. The Data taken by researcher and collaborators use observation sheet, questionnaire responses of students and performance evaluation to motor skill of throw basic motion. The data were collected during and after learning. Then data were analyzed use descriptive analysis. Based on the results of study and discussion, it can be concluded that the action by playing approach conducted in two cycles with four meetings, was able to improve throw basic motion study on students class VI Elementary School State Benerwetan District Ambal Kebumen. Such improvements include: an atmosphere of learning and students skill of throw basic motion. It can be seen from the results of observations done by collaborators during the learning process takes place. When this process looked increase activeness their learning, spirit activity of students, and the persistence of students on participate in learning activities. A side from that looked there are an increase in students skill of throw basic motion.

Keywords: *Learning, throw basic motion, playing approach*

PENDAHULUAN

Pembelajaran penjasorkes di SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen memperlihatkan bahwa terkait dengan kemampuan gerak dasar lempar pada materi gerak dasar lempar belum mampu menunjukkan hasil yang baik. Menurut Rusli Lutan (1999:15) proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak merupakan dua makna yang patut di pegang oleh guru penjasorkes. Proses belajar untuk bergerak mengamanatkan guru penjasorkes harus mampu memilih gerakan-gerakan yang sesuai materi pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan siswa. Tujuan akhir dalam proses untuk bergerak adalah siswa mampu menampilkan gerakan dengan efektif, efisien, dan terampil. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu (1) Kemampuan lokomotor, (2) Kemampuan non lokomotor, (3) Kemampuan manipulatif.

Lempar merupakan suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas, berdasarkan pendapat Djumidar. A Widya, (2008:121). Keterampilan tersebut disebut dengan keterampilan manipulatif. Dalam upaya membina dan mengembangkan kemampuan tersebut, guru merancang proses pembelajaran yang lebih menarik bagi anak agar mereka lebih giat mempelajarinya.

Penyajian tugas gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain akan

menciptakan persyaratan keterampilan yang menguntungkan bagi pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap selanjutnya akan dapat ditingkatkan teknik lemparan yang sesuai dengan keterampilan atletik yang sesungguhnya.

Bagi anak yang memperoleh hasil belajar rendah dalam pembelajaran gerak dasar lempar, proses pembelajaran tersebut sangat membosankan, melelahkan, sulit untuk dipelajari, apalagi siswa yang memperoleh nilai rendah tidak berminat dengan pembelajaran gerak dasar lempar. Data yang diperoleh dari 23 siswa pada saat penilaian rangkaian gerak dasar lempar tahun pelajaran 2014/2015 mendapatkan hasil di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah baru 8 siswa, sehingga baru tercapai 40 %.

Hasil observasi di SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran gerak dasar lempar. Kurang sukanya terhadap materi gerak dasar lempar disebabkan karena beberapa faktor antara lain adalah : (1) bosan dengan pembelajaran yang diberikan, (2) melelahkan, (3) merasa sulit mempelajari gerak dasar lempar. Pada pembelajaran atletik khususnya gerak dasar lempar anak cepat malas dan merasa bosan karena sebagian anak kurang berminat pada atletik. Anak lebih suka pembelajaran permainan. Selain itu juga suasana pembelajaran yang kurang menyenangkan akibat dari guru yang kurang inovatif dalam mengajar.

Dari uraian di atas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar

Lempar Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen tahun 2014/ 2015”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan model yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Teggart tahun 1998 yang dikutip oleh Pardjono, dkk (2007: 22) yang menjelaskan bahwa mereka menggunakan empat komponen dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini adalah SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen pada tahun pelajaran 2014/ 2015.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen pada tahun pelajaran 2014/ 2015. Jumlah siswa kelas IV adalah 23 siswa, dengan rincian 13 siswa putri dan 10 siswa putra.

Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa dan lembar pedoman observasi guna mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh peneliti dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung.

Pengamatan Observasi dilakukan selama pelaksanaan tindakan dengan

pendekatan bermain. Pengamatan diarahkan pada keaktifan, kesenangan, dan ketekunan dalam pembelajaran gerak dasar lempar. Hasil observasi akan digunakan sebagai bahan refleksi, diakhir pembelajaran pada akhir siklus juga diadakan evaluasi berupa tes unjuk kerja dan angket tanggapan siswa yang bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Prosedur penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan dalam 2 siklus dan setiap siklus melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) menyusun rencana (*planning*), (2) melakukan tindakan (*acting*), (3) mengadakan observasi (*observing*), dan (4) melakukan refleksi (*reflecting*).

Dalam penelitian ini menggunakan 2 orang kolaborator. Kolaborator bertugas membantu peneliti, dalam hal pelaksanaan tindakan pembelajaran gerak dasar lempar, dengan kriteria kolaborator merupakan teman sejawat atau sesama guru Penjasorkes yang telah bergelar sarjana.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan pendekatan bermain akan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar, yaitu suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar. Suasana pembelajarn berupa keaktifan dalam pembelajaran, semangat dalam pembelajaran, dan ketekunan dalam pembelajaran. Siklus pertama dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan memperoleh nilai lebih besar dari KKM 75 yang telah ditentukan sekolah, ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas

yang tuntas belajar 80%. Siklus kedua dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lempar dengan awalan memperoleh nilai lebih besar dari KKM 75 dengan ketuntasan klasikal 80%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal

kemampuan gerak dasar lempar untuk penilaian siswa yang mendapat nilai diatas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah di tentukan sekolah baru 8 siswa, sehingga baru tercapai 40 %. Kondisi awal suasana pembelajaran gerak dasar lempar berdasarkan hasil observasi di SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran gerak dasar lempar. Kurang sukanya terhadap materi gerak dasar lempar disebabkan karena beberapa faktor antara lain adalah : 1) bosan dengan pembelajaran yang diberikan, 2) melelahkan, 3) merasa sulit mempelajari gerak dasar lempar.

Siklus I Pertemuan Pertama

Kegiatan inti pada siklus I pertemuan pertama yaitu memberikan gerak dasar lempar tanpa awalan ke sasaran atau target dengan bermain menjatuhkan kardus diatas bangku, kemudian dilanjut bermain menggeser kardus. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, seluruh siswa melakukan lemparan secara berulang kali dengan pendekatan bermain ini karena mereka ingin menang. Mereka melakukan semua tugas tanpa ada yang mengeluh.

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan gerak dasar lempar jauh tanpa awalan dengan permainan melempar bola berekor.

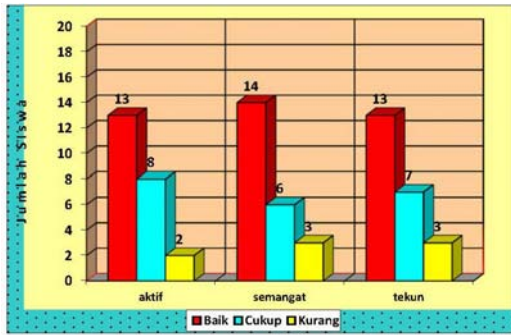
Rasa senang dan semangat siswa tetap terus berlanjut. Pada kegiatan ini, siswa saling berebut untuk melakukan lemparan. Seluruh siswa dengan semangat melakukan lemparan tanpa kenal lelah. Mereka seperti mendapat mainan baru dan tantangan baru.

Hasil pengamatan oleh peneliti maupun kolaborator tentang suasana pembelajaran gerak dasar lempar ditampilkan dalam bentuk histogram di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Pertama

Mengacu histogram di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 14 anak (60,87%) termasuk baik, 7 anak (30,43%) termasuk cukup, dan 2 anak (8,70%) termasuk kurang. Semangat 15 anak (65,22%) termasuk baik, 5 anak (21,74%) termasuk cukup, 3 anak (13,04%) termasuk kurang, Tekun 14 anak (60,87%) termasuk baik, 6 anak (26,09%) termasuk cukup, dan 3 anak (13,04%) termasuk kurang.



Gambar 2. Grafik Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Pertama

Mengacu histogram di atas hasil observasi kolaborator dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 13 anak (56,52%) termasuk baik, 8 anak (34,78%) termasuk cukup, dan 2 anak (8,70%) termasuk kurang. Semangat 14 anak (60,87%) termasuk baik, 6 anak (26,09%) termasuk cukup, 3 anak (13,04%) termasuk kurang, Tekun 13 anak (56,52%) termasuk baik, 7 anak (30,44%) termasuk cukup, dan 3 anak (13,04%) termasuk kurang.

Pertemuan Kedua

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lempar tanpa awalan ke sasaran atau target dengan bermain melempar bola berekor melewati simpai yang digantung, kemudian dilanjut bermain melempar tongkat estafet melewati simpai yang digantung. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, seluruh siswa melakukan lemparan secara berulang kali dengan pendekatan bermain ini karena mereka ingin menang. Mereka melakukan semua tugas tanpa ada yang mengeluh. Rasa senang dan semangat siswa tetap terus berlanjut. Pada kegiatan ini, siswa saling berebut untuk melakukan lemparan. Seluruh siswa dengan semangat

melakukan lemparan tanpa kenal lelah. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja terhadap gerak dasar lempar tanpa awalan.



Gambar 3. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Kedua

Mengacu histogram di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 20 anak (86,96%) termasuk baik, 2 anak (8,70%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Semangat 19 anak (82,60%) termasuk baik, 4 anak (17,40%) termasuk cukup, 0 anak (0%) termasuk kurang, Tekun 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang.



Gambar 4. Grafik Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Kedua

Mengacu histogram di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk

kurang. Semangat 19 anak (82,60%) termasuk baik, 4 anak (17,40%) termasuk cukup, 0 anak (0%) termasuk kurang, Tekun 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang.

Diakhir Pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	82,78
Jumlah Siswa Tuntas	19
Jumlah Siswa Belum Tuntas	4
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	82,61%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	17,39%

Mengacu tabel 1 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 19 siswa (82,61%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 4 siswa (17,39%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lempar tanpa awalan 80%.

Tabel 2. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	83,74
Jumlah Siswa Tuntas	20
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	86,96%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	13,04%

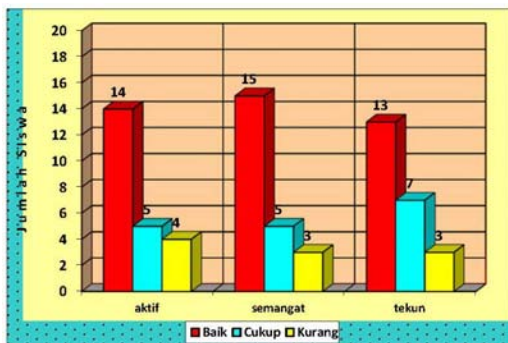
Mengacu tabel 2 dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (86,95%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (13,04%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lempar tanpa awalan 80%.

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan untuk meningkatkan hasil yang diharapkan.

Siklus II Pertemuan Pertama

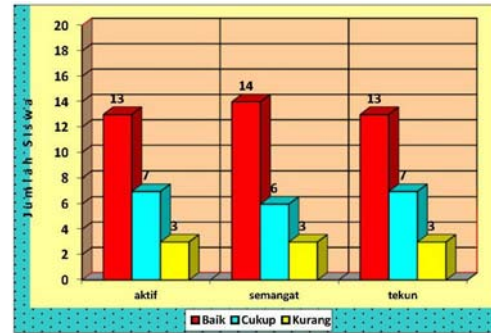
Kegiatan inti pada siklus II pertemuan pertama yaitu memberikan gerak dasar lempar dengan awalan ke sasaran atau target dengan bermain dan berlomba menjatuhkan kardus diatas bangku, kemudian dilanjut bermain dan berlomba menggeser kardus. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, seluruh siswa melakukan lemparan dengan awalan secara berulang kali dengan pendekatan bermain dan berlomba ini karena mereka ingin menang. Mereka melakukan semua tugas tanpa ada yang mengeluh. Kegiatan selanjutnya adalah inti ketiga, yaitu melakukan gerak dasar lempar jauh dengan awalan menggunakan permainan melempar bola berekor. Rasa senang dan semangat siswa tetap terus berlanjut. Pada kegiatan ini, siswa saling berebut untuk melakukan lemparan. Seluruh siswa dengan semangat melakukan lemparan dengan awalan tanpa kenal lelah. Mereka seperti mendapat mainan baru dan tantangan baru.

Hasil perolehan suasana proses pembelajaran menurut peneliti anak yang Aktif 14 anak (60,87%) termasuk baik, 5 anak (21,74%) termasuk cukup, dan 4 anak (17,39%) termasuk kurang. Semangat 15 anak (65,22%) termasuk baik, 5 anak (21,74%) termasuk cukup, 3 anak (13,04%) termasuk kurang, Tekun 13 anak (56,53%) termasuk baik, 7 anak (30,43%) termasuk cukup, dan 3 anak (13,04%) termasuk kurang. Hasil ini tertera pada histogram di bawah ini.



Gambar 5. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Pertama

Hasil observasi kolaborator dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 13 anak (56,52%) termasuk baik, 8 anak (34,78%) termasuk cukup, dan 2 anak (8,70%) termasuk kurang. Semangat 14 anak (60,87%) termasuk baik, 6 anak (26,09%) termasuk cukup, 3 anak (13,04%) termasuk kurang, Tekun 13 anak (56,52%) termasuk baik, 7 anak (30,44%) termasuk cukup, dan 3 anak (13,04%) termasuk kurang. Jika dilihat dari hasil di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:

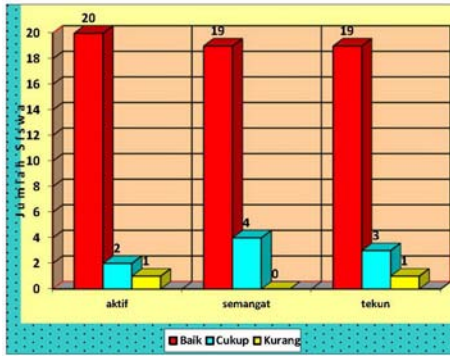


Gambar 6. Grafik Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Pertama

Pertemuan Kedua

Kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lempar dengan awalan ke sasaran atau target dengan bermain dan berlomba melempar bola berekor melewati simpai yang digantung, kemudian dilanjut bermain dan berlomba melempar tongkat estafet melewati simpai yang digantung. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, seluruh siswa melakukan lemparan dengan awalan secara berulang kali dengan pendekatan bermain dan berlomba ini karena mereka ingin menang. Mereka melakukan semua tugas tanpa ada yang mengeluh. Rasa senang dan semangat siswa tetap terus berlanjut. Pada kegiatan ini, siswa saling berebut untuk melakukan lemparan. Seluruh siswa dengan semangat melakukan lemparan tanpa kenal lelah, mereka seperti mendapat mainan baru dan tantangan baru.

Hasil suasana proses pembelajaran hasil observasi peneliti tertera pada grafik sebagai berikut:



Gambar 7. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Kedua

Hasil suasana proses pembelajaran Aktif 20 anak (86,96%) termasuk baik, 2 anak (8,70%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Semangat 19 anak (82,60%) termasuk baik, 4 anak (17,40%) termasuk cukup, 0 anak (0%) termasuk kurang, Tekun 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang.

Hasil suasana proses pembelajaran hasil observasi kolaborator tertera pada grafik sebagai berikut:



Gambar 8. Grafik Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Kedua

Selanjutnya diakhir pembelajaran diadakan evaluasi berupa tes unjuk kerja

gerak dasar lempar dengan awalan dengan hasil sesuai tabel 19 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	82,78
Jumlah Siswa Tuntas	20
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	86,96%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	13,04%

Mengacu tabel 3 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lempar dengan awalan diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (86,96%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (13,04%).

Tabel 4. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	83.74
Jumlah Siswa Tuntas	20
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	86,96%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	13,04%

Mengacu tabel 4 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (86,95%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (13,04%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lempar tanpa awalan 80%.

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran gerak dasar lempar dengan awalan yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan pada siklus pertama sudah cukup karena nilai kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (86,96%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (13,04%).

Pendekatan pembelajaran melalui pendekatan bermain dan berlomba perlu dikembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Disamping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain dan berlomba meningkat. Peningkatan tersebut diantaranya :

1. Pembelajaran gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain dan berlomba sudah mampu meningkatkan suasana pembelajaran yang meliputi keaktifan, semangat dan ketekunan siswa selama pembelajaran. Melalui bermain dan berlomba siswa diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran gerak dasar lempar menjadi bermakna.
2. Pembelajaran gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain dan berlomba meningkat. Terbukti dengan

pendekatan bermain dan berlomba meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar siswa dibuktikan dengan ketuntasan siswa dalam penyampaian pembelajaran gerak dasar lempar di dua siklus, perkembangan gerak dasar lempar siswa meningkat dan telah mencapai sesuai indikator keberhasilan pembelajaran, yaitu sebanyak 80% siswa telah dapat melakukan pembelajaran gerak dasar lempar.

3. Pengertian siklus dalam penelitian ini adalah satu putaran kegiatan beruntun yang kembali ke langkah semula, jadi satu siklus adalah dari tahap penyusunan rancangan sampai dengan refleksi, yang tidak lain adalah evaluasi (suharsimi arikunto, 2008:20). Tindakan pembelajaran melalui pendekatan bermain dan berlomba, telah dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar, terbukti bahwa kenyataannya dalam 2 kali tatap muka proses pembelajaran di setiap siklus, sudah dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Peningkatan tersebut meliputi suasana pembelajaran dan peningkatan kemampuan gerak dasar lempar siswa. Peningkatan yang signifikan tersebut, terjadi karena adanya perlakuan atau tindakan yang terjadi dalam dua siklus dengan keseluruhan empat kali proses pembelajaran dan sudah sesuai perangkat pembelajaran SD/MI yang tercantum dalam kurikulum KTSP, yaitu siklus pertama rangkaian tindakan untuk gerak dasar lempar tanpa awalan dan siklus kedua untuk

rangkaian tindakan gerak dasar lempar dengan awalan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu tindakan dengan pendekatan bermain dan berlomba yang dilakukan dalam 2 siklus dengan keseluruhan 4 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Peningkatan tersebut meliputi: suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti yang dibandingkan dengan kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung. Pada siklus I meningkatkan suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan dan pada siklus II dapat meningkatkan suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar dengan awalan. Suasana pembelajaran disini meliputi keaktifan, semangat dan ketekunan siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lempar.

Saran

Setelah penelitian, ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu :

1. Bagi sekolah
Perlu penyediaan fasilitas disesuaikan dengan metode yang akan digunakan untuk pengajaran pendidikan jasmani.
2. Bagi guru
Guru-guru pendidikan jasmani sebaiknya dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani

dengan pendekatan bermain dan berlomba untuk mengatasi kebosanan siswa pada materi-materi tertentu.

3. Bagi siswa
Siswa hendaknya membiasakan diri untuk belajar sambil bermain dan berlomba yang mengarah kemateri pembelajaran, sehingga akan terbiasa dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.
4. Bagi peneliti lain
Melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor atau pendekatan lain sehingga dapat diketahui pengaruh dari tindakan yang dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar. A Widya. (2004). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian UNY.
- Rusli Lutan. (1999). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.