



## MODEL PENGEMBANGAN GERAK DASAR MELEMPAR MELALUI PERMAINAN BOLA HALILINTAR UNTUK SISWA KELAS IV SD

**Aprilia Nurhidayah \*, Tri Nurharsono, Andry Akhiruyanto.**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Oktober 2012  
Disetujui Oktober 2012  
Dipublikasikan November 2012

*Keywords:*

**Development, Elementary Motion throw, Game of bola halilintar.**

### Abstrak

Gerak dasar lempar merupakan materi pembelajaran yang perlu dikembangkan di sekolah dasar. Gerak dasar dikembangkan sesuai dengan perkembangan dan karakteristik siswa agar siswa lebih mudah dalam mengikuti materi pembelajaran. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall yang telah dimodifikasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli (ahli Penjas dan ahli pembelajaran), uji coba kelompok kecil (12 siswa SD N Sekaran 02), dan uji lapangan (24 siswa SD N Sekaran 02). Data berupa hasil penilaian mengenai kualitas produk, saran untuk perbaikan produk, dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase untuk mengungkap aspek psikomotorik, kognitif dan afektif siswa setelah menggunakan produk. Dari hasil uji coba diperoleh data dari hasil kuisisioner dan evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 82,67 % (baik), ahli pembelajaran 88,33 % (baik), uji coba kelompok kecil 88,33 % (baik), dan uji lapangan 90,10 % (sangat baik). Berdasarkan hasil penelitian di atas, permainan bola halilintar ini sesuai dengan perkembangan dan karakteristik anak Sekolah Dasar.

### Abstract

*Basic throwing motion is a material that needs to be developed in elementary school. The motion base is developed in accordance with the development and characteristics of students so that students are more easily to follow the lessons. The method of research is the development of a model refers to the development of Borg & Gall has been modified. The data was collected using a questionnaire derived from the evaluation of experts (specialists and experts penjas learning), testing a small group (12 students of SD N Sekaran 02), and field tests (24 students of SD N Sekaran 02). Data such as the results of an assessment of the quality of products, suggestions for improvement of the product, and the results of questionnaires by students. The data analysis technique used is descriptive percentage to reveal aspects of psychomotor, cognitive and affective student after using the product. From the test data obtained from the questionnaires and the expert evaluation, expert penjas 82.67% (excellent), learning expert 88.33% (excellent), a small test group 88.33% (excellent), and a field test 90, 10% (very good). Based on the above results, the game ball lightning is in accordance with the development and characteristics of elementary school children, to develop aspects of psychomotor, affective, cognitive, and physical.*

## Pendahuluan

Guru pendidikan jasmani tradisional cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga. Pendekatan yang dilakukan seperti halnya pendekatan pelatihan olahraga. Dalam pendekatan ini, guru menentukan tugas-tugas ajarnya kepada siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti melatih suatu cabang olahraga. Kondisi seperti ini mengakibatkan tidak optimalnya fungsi pengajaran pendidikan jasmani sebagai medium pendidikan dalam rangka pengembangan pribadi anak seutuhnya.

Untuk itu kebutuhan akan modifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam mengajar pendidikan jasmani mutlak perlu dilakukan. Seperti halnya pembelajaran gerak dasar melempar bisa dikembangkan melalui permainan modifikasi yang menarik bagi siswa.

Pada hakikatnya gerak dasar melempar dapat dipelajari dengan menggunakan berbagai alat bantu. Gerak melempar bisa dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Bisa dilakukan lewat atas kepala, dari samping, dari bawah, dengan jalan dilempar, didorong, dilintarkan dan sebagainya. Benda-benda berbentuk bulat, pipih, panjang seperti: bola kasti, bola tenis, bola softball, bola sepak, batu bulat atau pipih, bata atau pecahan genting, tanah liat, potongan kayu, ban sepeda bekas, gulungan kertas dan sebagainya.

Secara umum ketepatan melempar adalah bagian dari gerak dasar yang harus dikembangkan. Gerak melempar ada bermacam-macam, antara lain melempar sasaran dengan tepat dan melempar jauh, semuanya penting sekali untuk dikembangkan sebelum siswa dikenalkan kecakapan olahraga. Perlu diketahui ada beberapa cabang olahraga yang pemainnya sangat memerlukan gerak melempar dengan tepat. Oleh karena itu ketepatan melempar penting sekali untuk dikembangkan di Sekolah Dasar.

Sesuai dengan standar kompetensi untuk kelas IV Sekolah Dasar no 6 yaitu mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dan kompetensi dasar no 6.3 yaitu mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran. Bahwa modifikasi gerak dasar melempar perlu dilakukan untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar. Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu sis-

wa belajar secara efektif.

Setelah mengetahui karakteristik siswa, penulis mulai membuat model permainan gerak dasar melempar yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV. Penelitian ini dilakukan di SD N Sekaran 02 karena dari hasil pengamatan awal dan wawancara dengan guru penjas tentang proses pembelajaran lempar di SD N Sekaran 02 ditemui beberapa hal, antara lain alat dan fasilitas yang digunakan tidak sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Diketahui ada beberapa siswa tidak aktif mengikuti pembelajaran, pembelajaran permainan melempar yang diberikan oleh guru masih belum dikemas dalam bentuk modifikasi, sehingga dijumpai siswa yang merasa tidak senang, bosan, dan malas untuk bergerak.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan gerak dasar melempar yang diberikan oleh guru masih kurang efektif dan kurang menumbuhkan minat siswa agar aktif bergerak. Dengan demikian penulis membuat model pembelajaran yang menarik yang sesuai dengan kondisi sekolah atau lapangan dan sesuai dengan karakteristik siswa.

Bagaimana Model Pengembangan Gerak Dasar Melempar dalam Permainan "Bola Halilintar" pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sekaran 02 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang? Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pengembangan gerak dasar melempar dalam permainan "Bola Halilintar" pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sekaran 02 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

Permainan dan Olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya.

Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya

Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Aktivitas ritmis meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. Aktivitas air, meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.

Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah,

menjelajah, dan mendaki gunung.

Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek. (Samsudin 2008 : 143)

Bennet, Howell, dan Simri (1983) dalam Samsudin (2008 : 7) melakukan survei tentang aktivitas-aktivitas yang diberikan diberbagai negara. Mereka mengidentifikasi elemen-elemen pendidikan jasmani yang lazim diberikan di SD, adalah:

Gerak-gerak dasar yang meliputi jalan, lari, lompat/loncat, menendang, menarik, mendorong, mengguling (*roll*), memukul, keseimbangan, menangkap, melempar dan bergulir.

*Game* dengan organisasi rendah dan lari beranting

Aktivitas-aktivitas berirama, tarian-tarian rakyat (*folk dance*), bernyanyi dan *game* musik (*musical games*).

Dasar-dasar keterampilan untuk berbagai olahraga dan *game*, biasanya dimulai kira-kira pada tahun keempat atau kelima.

Faktor Program Pendidikan Jasmani di SD Kelas IV menurut Bucher 1979 dalam Samsudin (2008 : 7) :

Program Pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan untuk memerlukan kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga

Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk "Beraksi" (*show off*) dan anak juga mampu menghilangkan ketegangannya.

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke belakang (Djumidar 2001:7.3)

Lemparan adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dilakukan melalui gerakan ayunan dari samping (Djumidar 2001:7.27)

Menurut Yoyo Bahagia, dkk (2000 : 94) karakteristik gerak dasar lempar pada umumnya hampir sama dengan gerakan-gerakan melempar dalam olahraga cabang lainnya. Struktur gerak

dasar lempar merupakan urutan yang tidak sama. Urutan gerakannya dimulai dari sikap awal, gerak awal, awalan, sampai sikap lempar dan gerak pemulihan. Untuk mengembangkan gerak lempar, siswa diberikan tugas melakukan lemparan dengan berbagai alat, arah/target, dan posisi.

Gerakan dasar tersebut merupakan bagian penting dalam meletakkan kemampuan gerak atletik agar menjadi lebih terampil sehingga dapat mengimplementasikan ketika melakukan gerakan pada cabang olahraga lainnya.

### Metode Pengembangan

Langkah yang dilakukan dalam penelitian pengembangan model permainan bola basket dengan pendekatan permainan labu adalah sebagai berikut: 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan mengumpulkan informasi, 2) Kajian pustaka, 3) Mengembangkan produk awal, 4) Evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuisioner dan konsultasi yang kemudian dianalisis, 5) Revisi produk pertama, 6) Uji coba lapangan, 7) Revisi produk akhir, 8) Hasil akhir. (Punaji, 2010:194). Subjek uji coba terdiri atas :

1) Evaluasi ahli yang terdiri dari ahli Penjas dan ahli pembelajaran.

2) Uji coba skala kecil yang terdiri dari 12 siswa kelas IV SD N Sekaran 02 dipilih menggunakan sampel secara random.

3) Uji coba skala besar yang terdiri dari 24 siswa kelas IV SD N Sekaran 02, sampel dipilih secara total.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk kuisioner. Kuisioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba lapangan (Siswa)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk presentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan analisis kualitatif. Dalam pengelolaan data, presentase diperoleh dengan rumusan dari Muhamad Ali (1987:184). Dari hasil presentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data pada tabel 1 akan disajikan dalam bentuk presentase.

### Hasil Pengembangan

Berdasarkan data uji skala kecil yang diperoleh didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 88,33 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan bola ha-

lilintar ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD N Sekaran 02.

Berdasarkan data uji skala besar diperoleh didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 90,10 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan bola halilintar ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD N Sekaran 02.

Secara umum ada 2 manfaat dalam permainan bola halilintar, manfaat pertama sebagai rekreasi yaitu membuat anak akan merasa senang, dan manfaat kedua sebagai pembelajaran yang mencakup aspek-aspek dalam Penjas. Antara lain :

1) Afektif, yaitu sikap siswa saat bermain permainan bola halilintar.

2) Kognitif, aspek kognitif dalam permainan bola halilintar antara lain : Mengetahui, Menyebutkan, Menjelaskan, Menganalisa

3) Psikomotorik, dalam permainan bola halilintar ini aspek psikomotorik anak dapat berkembang, antara lain : melempar dan menangkap bola

4) Fisik, dari 10 komponen kondisi fisik yang ada, permainan bola halilintar yang dimodifikasi ini dapat meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik, antara lain : Kekuatan, Kecepatan, Koordinasi, Kelincahan, Ketepatan, Reaksi

Model pengembangan permainan bola halilintar ini telah mampu menumbuhkan aktivitas jasmani, pengembangan kebugaran jasmani,

### Kajian dan Saran

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan bola halilintar yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil (N=12) dan uji coba skala besar (N=24).

Model permainan bola halilintar sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian

materi pembelajaran lempar untuk siswa SD.

Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Model permainan bola halilintar ini dapat memudahkan siswa dalam mengikuti pembelajaran lempar karena sesuai dengan karakteristik siswa. Bagi guru Penjasorkes di SD diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan lempar yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran gerak dasar melempar di sekolah.

Beberapa acuan yang perlu diperhatikan oleh pembaca, antara lain :

1) Penggunaan model permainan ini harus memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan siswa terutama bagi siswa yang bermain dalam model permainan bola halilintar.

2) Faktor keamanan siswa dapat dijaga melalui penggunaan bola yang tidak terlalu keras. Karena permainan bola halilintar ini merupakan permainan 2 arah.

### Pustaka

- Adang Suherman. 2000. Dasar-Dasar Penjasorkes. Jakarta: Depdikbud
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Dekdikbud
- Len Kravits. 2001. Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Nana Sudjana. 2009. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Punaji Setyosari. 2010. Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Rusli Lutan. 2003. Olahraga dan Etika Fair Play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga
- Rusli Lutan, Adang Suherman. 2000. Perencanaan Pembelajaran Penjaskes. Jakarta: Depdiknas
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/ MI. Jakarta: Prenada Media Group.