

**PENERAPAN BERMAIN “TEMBAK IKAN” UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR GERAK DASAR MELEMPAR PADA SISWA KELAS IV  
SEMESTER II SD NEGERI KUTOWINANGUN 01 KEC. TINGKIR  
KOTA SALATIGA TAHUN PELAJARAN 2012/2013****Pono Pranoto** ✉

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

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013  
Disetujui Oktober 2013  
Dipublikasikan April  
2014

*Keywords:*

*Motion Throw Improved  
Learning Outcomes*

**Abstrak**

*Penelitian Tindakan Kelas ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar gerak dasar lempar yang dicapai oleh siswa SDN Kutowinangun 01, Salatiga, dimana hanya 32,5% dari keseluruhan siswa yang mampu mencapai ketuntasan KKM yaitu 75. Penelitian Tindakan Kelas ini merupakan penelitian kualitatif, yang berlangsung selama 2 siklus yang melibatkan seluruh siswa kelas IV SDN Kutowinangun 01 Salatiga yang berjumlah 40 orang. Berdasarkan hasil yang di dapat, pada siklus 1, rata-rata nilai kognitif nilai rata-rata siswa 26 dari 30, untuk afektif, rata-rata siswa sempurna yaitu 20 dari 20, dan untuk nilai psikomotor, mencapai 37 dari maksimal 50 poin, sedangkan rata-rata nilai akumulatif untuk siklus ini adalah 83 dari nilai maksimal 100, dan ketuntasan KKM mencapai 72,5%. Pada siklus 2 terdapat peningkatan pada aspek kognitif dan psikomotor. Untuk aspek kognitif, rata-rata naik 1 poin menjadi 27. Untuk aspek afektif, karena nilai sudah maksimal pada siklus 1, maka tidak terjadi peningkatan, dan bertahan pada rata-rata nilai 20. Untuk nilai psikomotor, nilai rata-rata juga naik 3 poin menjadi 40. Berlandaskan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan tembak ikan bisa meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa dalam gerak dasar lempar pada siswa kelas IV SDN Kutowinangun 01 Salatiga. Para guru Penjasorkes juga disarankan untuk lebih mengetahui batas-batas fisik para siswa, sehingga bisa lebih tepat dalam mengembangkan materi, sehingga sesuai dengan kemampuan para siswa.*

**Abstract**

*Classroom Action Research is motivated by the low base throwing motion learning outcomes achieved by students of SDN Kutowinangun 01, Salatiga, where only 32.5% of all students are able to achieve mastery KKM is 75. Classroom Action Research is a qualitative study, which lasted for 2 cycles involving all fourth grade students of SDN 01 Kutowinangun Salatiga, containing 40 students. Based on the results that could, in cycle 1, the average value of the cognitive value of the average student 26 of 30, for the affective, the average student is a perfect 20 of 20, and for the value of psychomotor, reaching 37 of the maximum 50 points, while accumulative average value for this cycle is 83 out of a maximum 100, and completeness KKM reached 72.5%. In cycle 2 there is an increase in the cognitive and psychomotor aspects. For the cognitive aspect, the average rose 1 point to 27. For the affective aspect, because it has a maximum value in cycle 1, then there is an increase, and survive on an average value of 20. For psychomotor value, the average value also rose 3 points to 40. Based on the above results, it can be concluded that the shooting game and fish can increase the ability of student learning outcomes in basic throwing motion at the fourth grade students of SDN 01 Kutowinangun Salatiga. Penjasorkes Teachers are also advised to be aware of the physical limits of the students, so it could be more appropriate in developing the material, so according to the ability of the students.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
E-mail: pono.pranoto@gmail.com

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting untuk diajarkan pada setiap level pendidikan. Seperti yang diungkapkan oleh Heri Rahyubi dalam bukunya yang berjudul *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik* (2012:208), bahwa keterampilan gerak, yang diajarkan di pendidikan jasmani dan olahraga, harus dimiliki oleh setiap orang agar dapat memenuhi kecakapan hidup yang dibutuhkan. Heri Rahyubi juga menambahkan dalam bukunya bahwa selain meningkatkan keterampilan gerak, pendidikan jasmani dan olahraga juga bisa melatih para peserta didik, untuk lebih mahir dalam olahraga permainan dan juga melatih peserta didik untuk mempraktikkan pola hidup sehat.

Mata pelajaran olahraga merupakan pelajaran yang menjadi idola, selalu ditunggu dan dinanti setiap minggunya. Dengan begitu guru sudah tidak memiliki kesulitan tersendiri dalam memberikan materi serta menyampaikannya, karena murid jelas sudah sangat antusias dalam mengikuti pelajaran yang disampaikan. Tetapi berbeda bila materi yang disampaikan memiliki tingkat kesulitan dan kerumitan dalam menguasainya maka akan membuat suatu kejenuhan dan kemalasan murid untuk mengikutinya.

Akan tetapi, pentingnya pendidikan jasmani tersebut, tidak sejalan dengan kurangnya apresiasi masyarakat terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, yang berdampak pada minimnya minat peserta didik terhadap mata pelajaran tersebut. Sebagai contoh adalah sikap orang tua siswa yang akan langsung memberikan pelajaran tambahan pada putra-putrinya ketika prestasi mereka di pelajaran seperti matematika atau IPA rendah, sedangkan untuk pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, orang tua kurang begitu memperhatikan.

Hal ini diperparah dengan maraknya permainan-permainan elektronik, yang membuat kemampuan motorik anak didik, yang

merupakan generasi muda, semakin menurun. Salah satu contoh menurunnya kemampuan motorik peserta didik adalah kemampuan dalam melempar bola, yang merupakan salah satu materi yang harus dikuasai siswa, yang sesuai dengan standar isi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, tahun 2006, yang tertera pada buku *Penjas Orkes Untuk SD Kelas IV*, yang diterbitkan oleh pusat pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional, bahwa pada semester 2, salah satu materi yang diajarkan adalah gerakan dasar melempar, sebagai salah satu gerakan dasar atletik. Seperti yang penulis amati pada perkembangan motorik siswa kelas IV di SD Negeri Kutowinangun 01 kecamatan Tingkir, kota Salatiga, tahun pelajaran 2012-2013.

Setelah menemukan bahwa para peserta didik mengalami kesulitan dalam latihan melempar, serta mengamati bahwa hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi para siswa saat permainan lempar tangkap bola secara berpasangan, yang juga mempengaruhi kinerja psikomotorik siswa, maka penulis memutuskan untuk mengadakan sebuah penelitian untuk meningkatkan kemampuan melempar bola, dengan sebuah permainan sederhana yang penulis sebut dengan permainan *Tembak Ikan*.

*Tembak ikan* adalah salah satu permainan bola kecil yang diciptakan untuk melatih kemampuan melempar siswa yang saat ini mulai melemah, terutama di kota. Permainan ini mudah dilaksanakan. Lapangan berbentuk persegi yang luasnya disesuaikan dengan jumlah peserta yang ikut. Masing-masing sisi lapangan diberi nama sisi A, B, C, D. Semua peserta berada di dalam area persegi, kecuali 4 orang siswa yang menjadi penjaga di masing-masing sisi. Setelah peluit ditiup, penjaga di sisi A melempar peserta yang ada di dalam area persegi, dan peserta yang terkena lemparan bola tersebut harus keluar lapangan menjadi penjaga di sisi A, menemani penjaga pertama di sisi A. Setelah itu giliran penjaga di sisi B, C, dan D secara bergantian.

Pada Penelitian Tindakan Kelas ini, penulis ingin mengetahui seberapa efektif kah latihan melempar bola kecil dengan menggunakan permainan *Tembak Ikan*.

## **METODE PENELITIAN**

### **SUBYEK PENELITIAN**

SD Negeri Muktiharjo Lor Kota Semarang, melibatkan siswa kelas IV SD Negeri Kutowinangun 01 Salatiga, yang berjumlah 40 siswa.

### **OBJEK PENELITIAN**

Didalam penelitian ini peneliti menerapkan permainan Tembak Ikan dalam materi pembelajaran gerak dasar melempar, untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar

### **WAKTU PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan bulan Maret 2013 pada kelas IV SD Kutowinangun 01. Saat pembelajaran Penjasorkes berlangsung.

### **LOKASI PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Nglumpit kota Salatiga.

### **PERENCANAAN TINDAKAN PER SIKLUS**

Penelitian ini direncanakan dua siklus dengan berbagai kemungkinan yang dianggap penting.

#### **a. Tahap Perencanaan**

Tahap perencanaan ini merupakan refleksi awal dari kegiatan penelitian. Atas dasar hasil studi pendahuluan, maka disusun perencanaan melalui beberapa tahap. Tahap yang dilalui dalam perencanaan ini adalah:

1. Rencana pelaksanaan pembelajaran
2. Perangkat pembelajaran yang berupa lembar pengamatan siswa berupa *checklist* dan lembar evaluasi.
3. Dalam persiapan juga akan diurutkan siswa sesuai absen.

#### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan tindakan dengan mengimplementasikan perencanaan yang dipersiapkan yaitu pelaksanaan pembelajaran dengan bermain

tembak ikan pada mata pelajaran penjasorkes materi bolavoli kelas IV SD Negeri Kutowinangun 01.

#### **c. Tahap Observasi**

Kegiatan observasi atau pengamatan terhadap objek penelitian dilakukan secara langsung oleh teman sejawat pada saat proses pembelajaran Bolavoli dengan bermain Bolavoli Api Kegiatan yang diamati meliputi: (1) Aktivitas gerak anak pada saat melakukan gerakan servis bawah dan passing bawah dalam bermain, (2) Kerjasama anak didalam permainan, (3) Motifasi anak terhadap pembelajaran.

#### **d. Tahap Refleksi**

Tahap ini berisi diskusi dari peneliti dengan teman sejawat selaku obsver. Materi diskusi menitik beratkan pada kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan siklus I, sekaligus menentukan tindakan yang harus dilakukan pada siklus berikutnya. Pada tahap ini juga dilakukan analisis data untuk mengetahui sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai sehingga ditentukan apakah perlu siklus berikutnya atau tidak.

#### **e. Perbaikan Pembelajaran Siklus II**

Pada rancangan siklus II, tindakan yang diambil dari hasil yang telah dicapai pada siklus I sebagai usaha perbaikan. Langkah-langkah yang dilaksanakan peneliti dalam siklus II hampir sama dengan siklus I.

## **TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah metode pengamatan atau observasi, tes tertulis, tes praktek dan dokumentasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil

peningkatan minat siswa terhadap pembelajaran lari estafet.

2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan metode bermain.

#### INSTRUMENT PENGUMPULAN DATA

Instrumen penelitian ini menggunakan pedoman observasi pengetahuan anak tentang pembelajaran perkembangan gerak dasar bolavoli, serta kerjasama dan motivasi anak dalam permainan.

Tabel 1. Kognitif siswa

NO	INDIKATOR
1	Jika siswa mengetahui posisi kaki saat melemparkan bola
2	Jika siswa mengetahui gerakan ayunan lengan saat melemparkan bola
3	Jika siswa mengetahui posisi kaki dan ayunan
Jumlah skor maksimal = 30	

Tabel 2. Afektif Siswa

NO	INDIKATOR
1	Kerjasama
2	Sportivitas
3	Kejujuran
4	Semangat
Jumlah Skor Maksimal = 20	

Tabel 3. Perkembangan Psikomotor

NO	Indikator
1	jika siswa tahu penempatan kaki saat melempar bola
2	jika siswa tahu sikap lengan saat melempar bola

3	jika siswa tahu posisi badan saat melempar bola
4	jika siswa bisa menempatkan kaki, posisi lengan dan posisi badan saat melempar
5	jika siswa dapat melakukan semua gerak dasar dalam permainan Tembak Ikan
Jumlah Skor Maksimal = 50	

Tabel 4. Rekap Nilai Hasil Belajar Siswa

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			NILAI AKHIR
		KOGNITIF	AFEKTIF	PSIKOMOTOR	
Nilai Rata – rata Kelas					

Hasil penilaian penjasorkes dengan nilai KKM : 75

### ANALISIS DATA

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, angket siswa, dan tes hasil belajar.

#### 1. Analisis Data Lembar Observasi

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

#### 2. Analisis Hasil Tes Belajar

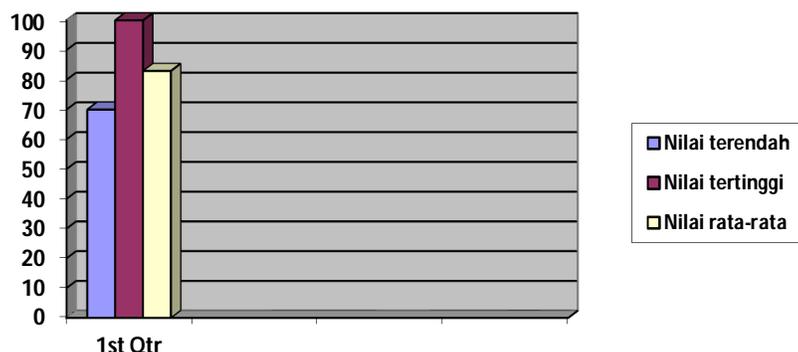
Hasil tes belajar yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

### HASIL PENELITIAN SIKLUS PERTAMA

Hasil pengamatan berupa hasil belajar siswa yang diperoleh dari hasil pemahaman konsep berupa tes tertulis dan pengamatan unjuk kerja. Selama proses pembelajaran melempar bola siswa mengikuti pembelajaran dengan antusias, memahami cara melakukan melempar bola dengan berbagai desain bermain yang menyenangkan. Secara umum suasana kelas cukup aktif. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru dibantu oleh teman sejawat, pengisian lembar observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, keadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran. Hasil belajar pada siklus 1 dengan nilai terendah 70, nilai tertinggi 100 dan nilai rata-rata 83. Agar lebih nampak dapat dilihat pada grafik dan tabel sebagai berikut :

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambar 1. Nilai Melempar Bola Siklus 1



Tabel 1. Ketuntasan Siklus 1

No	Kategori	Interval	$\Sigma n$	$\rho$	Ket
1	Tuntas	$\geq 75$	29	72,5%	
2	Tidak Tuntas	$> 75$	11	27,5%	
		N	40	100	

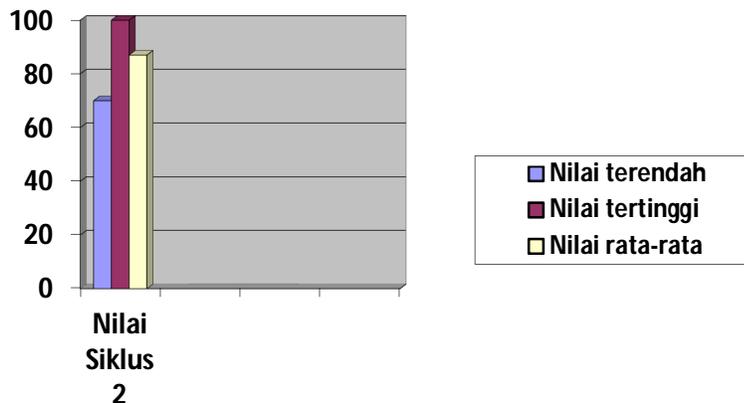
Dari hasil penilaian pada siklus 1 ini, terjadi peningkatan nilai. Dari kondisi awal, dimana hanya 13 dari 40 siswa (32,5%) yang tidak memenuhi KKM, meningkat menjadi 29 anak, atau 72,5% dari jumlah keseluruhan siswa. Siswa menjadi lebih bersemangat karena kegiatan sebelumnya yang hanya merupakan permainan berpasangan, sekarang melibatkan seluruh siswa, sehingga kegiatan permainan

untuk melatih gerak dasar melempar menjadi lebih ramai dan menarik.

#### HASIL PENELITIAN SIKLUS KEDUA

Hasil pengamatan berupa hasil belajar yang diperoleh dari hasil pemahaman konsep berupa tes tertulis dan unjuk kerja. Dimana pada siklus kedua ini nilai terendah 70, nilai tertinggi 100 dan nilai rata-rata 87 ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Gambar 2. Nilai Siklus 2



Siklus II penerapan teori bermain tembak ikan menunjukkan adanya peningkatan karena siswa mulai terbiasa dengan model pendekatan

pembelajaran yang sedang diterapkan. Peningkatan terjadi pada aktivitas siswa yaitu aktivitas dalam aspek kognitif, afektif, dan

psikomotor, serta hasil belajar siswa. Siswa yang tidak tuntas hanya 3 anak dibandingkan dari siklus I yang 11 anak tidak tuntas.

NO	Uraian	Nilai			Σ siswa	Σ Siswa Tuntas	Σ Siswa Belum Tuntas
		Terendah	Tertinggi	Rata-rata			
1	Nilai siklus II	70	100	87	40	37	3

## PEMBAHASAN

Secara umum model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat membuat siswa aktif, kreatif, dan menyenangkan dalam belajar siswa. Dapat pula mengatasi kejenuhan dalam belajar gerak melempar bola serta memupuk rasa kerjasama dalam kelompok, kejujuran, kompetisi, dan kemandirian.

Hasil yang didapat, bisa diamati bahwa permainan tembak ikan bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar pada siswa kelas IV SD Negeri Kutowinangun 01 Salatiga. Permainan tembak ikan memberi suasana baru dalam proses belajar gerak dasar melempar yang biasanya hanya diaplikasikan dengan kegiatan lempar tangkap bola.

Hasil yang didapat pada siklus 1, dengan permainan tembak ikan, bisa meningkatkan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan yang di pra siklus hanya mencapai 32,5% naik signifikan menjadi 72,5%. Walaupun pada siklus ini masih belum bisa memenuhi KKM yang sebesar 85%.

Pada siklus 2, terjadi peningkatan yang juga cukup berarti, dari 67,5% menjadi 85% jumlah murid yang mencapai ketuntasan. Hal ini disebabkan oleh dipersempitnya area permainan, sehingga lebih banyak siswa, terutama perempuan, yang pada siklus sebelumnya mengalami kesulitan untuk melempar secara akurat, bisa mengikuti permainan dan meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar secara lebih baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapat dari penelitian tindakan kelas ini kita dapat menyimpulkan bahwa penerapan permainan tembak ikan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mempelajari gerak dasar melempar.

### SARAN

Dengan berhasilnya permainan tembak ikan untuk membantu siswa mempelajari gerak dasar melempar, maka penulis ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar lebih aktif dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuan psikomotor, baik itu dalam pelajaran Penjasorkes, maupun di lingkungan sekitar dengan permainan-permainan yang dapat memicu perkembangan motoric
2. Bagi guru, untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mengembangkan materi-materi yang sesuai kurikulum, akan tetapi bisa memberikan suasana baru, supaya para siswa lebih antusias dalam mengikuti pelajaran. Para guru Penjasorkes juga disarankan untuk lebih mengetahui batas-batas fisik para siswa, sehingga bisa lebih tepat dalam mengembangkan

materi, sehingga sesuai dengan kemampuan para siswa

3. Bagi peneliti sendiri, agar lebih aktif dalam menciptakan suasana belajar, materi belajar, dan media pembelajaran yang inovatif, agar dapat membantu peserta didiknya menguasai materi-materi yang akan disampaikan

## DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pend Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Arma Adullah, 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PMTK

Bahagia Y. (2012). *Pengembangan Media Pengajaran Penjaskes*. Direktorat Pendidikan Luar Biasa.

Depdiknas, 2004. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.

Decaprio, R. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jakarta: Rajawali Pers.

Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Rahyubi, H. (2012). *Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik: Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Majalengka: Referens.

Rusli, Lutan. 2001. *Asas – asas Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.

Sudharto, Tri Suyati, Agus Suharno, Wiwik KUSDARYANI, A.Y Soegeng, 2009. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: FIP IKIP PGRI Semarang

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sugihartono, 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pres

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani. Filosofi Pembelajaran & Masa Depan*. Bandung: Nuansa.

Wahyuni, T. (2013). *Mengenal Karakteristik anak SD*.

<http://twahyu.student.fkip.uns.ac.id/2011/09/30/> pada tanggal 24 Maret 2013

Wasty Sumanto, 1998. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Yoyo Bahagia, 2003. *Pembelajaran Atletik Untuk Sekolah Luar Biasa*. Jakarta:

Dirjen Dikdasmen Direktorat Pendidikan Luar Biasa.

[www. Psikologi Bermain Anak. com/ Index. php](http://www.Psikologi.Bermain.Anak.com/Index.php)

[www.kamusbahasaindonesia.org](http://www.kamusbahasaindonesia.org)