



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN LEMPAR TANGKAP BOLA KECIL DENGAN MODIFIKASI PERMAINAN TRADISIOANAL BOI

Anik Aliyanti ✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2013
Disetujui Juni 2014
Dipublikasikan Juni
2014

Keywords:
throw catch the ball, play

Abstrak

Penelitian ini adalah merupakan Penelitian Tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan penguasaan lempar tangkap bola kecil pada siswa kelas V SDN Pucangrejo. Berdasarkan tes pada siklus pertama rata-rata 9 sampai 10 kali dan mengalami peningkatan pada siklus ke dua 11 sampai 12 kali dalam waktu 30 detik, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat diterima lebih mudah oleh siswa. Simpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran dengan metode bermain dapat berpengaruh positif terhadap perkembangan peserta didik dalam menguasai teknik lempar tangkap dan memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, serta dapat menambah wawasan bagi guru dalam mengembangkan macam-macam model pembelajaran.

Abstract

This research is a classroom action research that consists of two siklus. Hasil studies show that the approach can improve mastery of playing small ball throwing catching on fifth grade students of SDN Pucangrejo. Based on the test siklus pertama average of 9 to 10 times and an increase in the cycle to two 11 sampai 12 times within 30 seconds, the results obtained show that pendekatan bermain dapat diterima more easily by students. Conclusions from this research is the method of learning can play a positive influence on the development of learners in mastering the techniques of throwing and catching motivate students in learning to follow, and can add insight to teachers in developing various learning models.

PENDAHULUAN

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah sebagai perwujudan dari kurikulum pendidikan dasar dan menengah. KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok atau satuan pendidikan dan komite sekolah dibawah koordinasi dan supervisi dinas pendidikan. Penyusunan KTSP berpedoman pada standar isi dan standar kompetensi kelulusan serta panduan penyusunan kurikulum yang disusun oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2006).

Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang mengacu pada standar nasional pendidikan untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Kurikulum disusun agar memungkinkan pengembangan keragaman potensi, minat, kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, dan kinestetik peserta didik secara optimal sesuai dengan tingkat perkembangannya.

Pendidikan jasmani merupakan integral dari sistem Pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek aktifitas jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003: 5).

Tentunya pendidikan jasmani ini akan bertujuan lebih dari itu, yakni bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam memahami suatu materi pelajaran atau permainan dalam olahraga yang akhirnya suatu saat akan berguna dalam peningkatan hasil.

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani tersebut maka sebagai seorang guru harus

mampu menyusun kurikulum yang baik sebagai pedoman dalam kegiatan pengajaran.

Dalam pelaksanaannya, pendidikan merupakan proses pembinaan yang berlangsung terus menerus selama hidup. Dalam pembentukan karakter manusia agar lebih baik untuk hari ini maupun yang akan datang. Untuk menunjang keberhasilan pendidikan diperlukan metode atau cara yang tepat dalam menyapaikan materi yang ada.

Pendidikan jasmani merupakan sarana pendukung pendidikan, karena didalamnya terdiri dari beberapa unsur yang sangat berperan dalam pembentukan karakter masing-masing individu. Didalam pendidikan jasmani tersebut terdapat unsur pengembangan keterampilan motorik, fisik, sosial, dan kebiasaan pola hidup sehat. Dengan pendidikan jasmani inilah akan membentuk siswa mendapatkan kecakapan, keterampilan, kreatif dan inovatif

Sekarang ini banyak hal yang perlu dipersiapkan oleh daerah, karena sebagian besar kebijakan yang berkaitan dengan implementasi standar nasional pendidikan dilaksanakan oleh sekolah atau daerah. Sekolah harus dapat menyusun kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) atau silabusnya dengan cara melakukan penjabaran dan penyesuaian standar kompetensi lulusan yang ditetapkan dengan Permendiknas No.23 Tahun 2006.

Kewenangan sekolah dalam menyusun kurikulum memungkinkan sekolah menyesuaikan dengan tuntutan kebutuhan siswa, keadaan sekolah, dan kondisi daerah.

Dengan demikian, daerah atau sekolah memiliki cukup kewenangan untuk merancang dan menentukan hal-hal yang diajarkan, Pengelolaan pengalaman belajar, cara mengajar, dan menilai keberhasilan belajar mengajar (KBM). Salah satu mata pelajaran yang kurikulumnya disusun sendiri guna menyesuaikan kebutuhan siswa, kondisi sekolah dan kondisi daerah adalah pendidikan jasmani.

Permainan lempar tangkap bola sudah dikenal secara menyeluruh bahkan berkembang dengan pesat baik di Indonesia maupun didunia. Pada saat ini olahraga lempar tangkap bola bukan hanya merupakan olahraga rekreasi, tetapi sudah merupakan olahraga prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh *Sharno H.P* (1979:10) bahwa "Lempar tangkap bola pada abad ke-20 ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi, tetapi sudah merupakan olahraga prestasi setinggi-tingginya". Karena ada tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembang permainan lempar tangkap bola maka akan mengalami beberapa perkembangan baik secara tehnik maupun taktik. Selain itu juga perlu dicari cara latihan yang efektif dan efisien, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik, terutama penguasaan tehnik dasar yang sempurna sehingga hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai (M Yunus,1992 :K2)

METODE PENELITIAN

Hakekat Pembelajaran

Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Pengertian belajar telah banyak didefinisikan oleh para pakar psikologi. Menurut *James O.whittaker* (Joe, 2009:1), belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.

Menurut *Winkel* (Joe, 2009:1), belajar adalah aktivitas mental atau psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai dan sikap.

Menurut *Hudojo* (1988:1), mendefinisikan belajar sebagai suatu proses yang mengakibatkan suatu perubahan kegiatan yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah laku. Menurut *Gagne* dan *Berliner* (Anni, dkk, 2004: 2)

belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman.

Selain itu, pengertian tentang belajar menurut *the Liang Gie* (Arinato, 2008: 1), belajar adalah segenap rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sadar oleh seseorang yang mengakibatkan perubahan dalam dirinya berupa penambahan pengetahuan. Sedangkan *Hilgart* dan *Lower* (Arinato, 2008: 1),

Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, ketrampilan, dan sikap (Baharudin dan Esa, 2008:11). Belajar menurut *Slameto* (2003:2) " Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya". *Supriyono* (2009:3) "Belajar dalam idialisme berarti kegiatan psiko- fisik-sosio menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya".

Kerangka Berpikir

Standar kompetensi dan kompetensi dasar pendidikan jasmani dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan dalam penalaran dan mengkomonikasikan ide atau gagasan. Sehingga guru selau dituntut untut kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar menumbuhkan minat, motifasi dan mendapatakn hasil yang maksimal atas peningkatan pembelajaran siswa.

Salah satu upaya untuk meningkatkan penguasaan lempar tangkap khususnya perlu diterapkan pendekatan pembelajaran yang tepat.

Dalam hal ini peneliti menggunakan pendekatan pembelajaran bermain. Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang pendidkian untuk suatu kegiatan yang menyenangkan.

Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Pucangrejo Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013. Peneliti yang dilaksanakan dalam dua siklus ini akan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan bagaimana cara meningkatkan hasil belajar penguasaan tehnik lempar bola dengan menggunakan metode bermain.

Menurut *Arikunto*, (2006 :131), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Maka peneliti akan menggunakan sebagian kecil dulu baru nantinya akan diujicobakan dalam kelompok besar. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Pucangrejo Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal.

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Mei semester II pada tahun pelajaran 2012/2013 .

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan model yang didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah satu putaran siklus, komponen tersebut yaitu:

3.3.1. Perencanaan atau *planning*, yaitu tindakan yang akan dibangun dan akan dilaksanakan, sehingga harus mampu melihat jauh kedepan

3.3.2. Tindakan atau *acting*, yaitu implementasi tindakan kedalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya.

3.3.3. Pengamatan atau *Oserving*, yaitu proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi

3.3.4. Refleksi atau *reflecting*. yaitu upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan o rang-orang yang terlibat didalamnya.

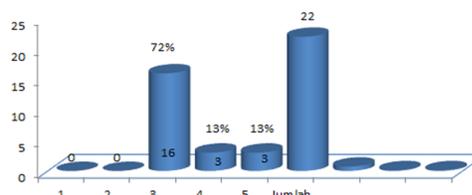
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data awal dapat diketahui jumlah siswa yang tuntas dalam melakukan tehnik lempar tangkap bola 13,63 % untuk siswa putra dan 18,18% untuk anak putri. Hal ini masih jauh dari harapan sesuai dengan KTSP dimana keberhasilan atau ketuntasan siswa mencapai 22,72 %. Berdasarkan keseharian siswa SD Negeri Pucangrejo Pegandon Kendal.

Hasil Pembelajaran Siklus 1

No	Rentang Nilai	Kreteria	Frekuensi	Presentase
1	2,5 - 3	Sangat Rendah	0	0%
2	3,5 - 5	Rendah	0	0%
3	5,5 - 7	Sedang	16	72%
4	7,5 - 8	Tinggi	3	13%
5	8 - 10	Sangat tinggi	3	13%
Jumlah Siswa			22	100%

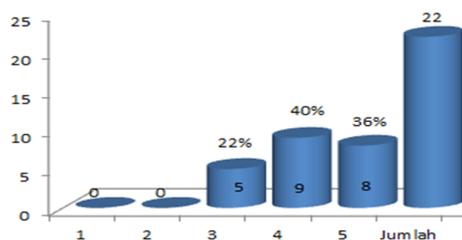
Untuk hasil pembelajaran siklus I dapat dilihat dengan grafik dibawan ini dengan diagra batang walaupun daya dan dukung masih rendah menunjukkan juga hasil yang belum maksimal karena adanya berbagai kekurangan yang dihadapi oleh peneliti maupun anak maka hasil dari siklus I ini akan dikaji bersama kolaborator untuk mengadakan evaluasi dimana letak kekurangan dan kelebihan sebagai bahan acuan untuk siklus yang selanjutnya yaitu siklus II



: Hasil Pembelajaran Siklus 2

No	Rentang Nilai	Kreteria	Frekuensi	Presentase
1	2,5 - 3	Sangat Rendah	0	0%
2	3,5 - 5	Rendah	0	0%
3	5,5 - 7	Sedang	16	72%
4	7,5 - 8	Tinggi	3	13%
5	8 - 10	Sangat tinggi	3	13%
Jumlah siswa			22	

Pada penelitian ini anak-anak sudah dapat memahami permainan dan berbagai aturan yang telah diterapkan oleh guru dengan terbukti pemahaman aturan permainannya tidak banyak yang dilanggar justru diterapkan oleh anak mengenai lempar tangkap bola ataupun pada saat tes unjuk kerja yaitu melambungkan bola keudara juga sudah memenuhi harapan dari guru sebagai peneliti. Hal ini diharapkan oleh anak-anak dengan permainan yang dipadu dengan permainan tradisional boi. Walaupun Anak-anak merasa mendapat suatu permainan baru yang jarang dilakukan sehingga ingin mencoba lagi permainan ini anak-anak mencoba menerapkan bakat dan minat mereka melalui permainan ini. Anak banyak yang antusias dan meningkatnya tingkat keterampilan yang dikuasi lebih maksimal. Hal ini bisa dilihat di garfik berikut ini. Pada anak kelas V SD Negeri Pucangrejo Kecamatan Pegandong Kabupaten Kendal



SIMPULAN

Dari pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Terdapat pengaruh hasil belajar siswa lempar tangkap setelah diadakan pembelajaran dengan metode bermain anak lebih baik dalam penguasaan materi dan kemampuan, keberanian juga meningkat tidak seperti waktu terdahulu sebelumnya karena pembelajaran yang diikutinya pola yang diterapkan berbeda adanya media pendukung yang laintidak dengan komando dari guru tetapi guru terjun langsung dalam proses pembelajaran.

Metode bermain mungkin lebih baik dibanding dengan metode yang lain karena siswa lebih mampu dalam menguasai materi yang diberikan karena adanya suasana yang lain dalam mengikuti pembelajaran dan terhadap kemampuan anak dalam melakukan lempar tangkap dengan ditunjukan peningkatan kemampuan siswa dalam memperoleh hasil nilai yang meningkat

DAFTAR PUSTAKA

Sarumpaet, 1992, *Permainan Besar*, Depdikbud, Jakarta

Anni,Catharina Tri, dkk. 2004 *Psikologi Belajar*. Semarang : UPT MKK UNNES

Arianti.2008.*PengertianBelajar*.<http://sobatbaru.blogspot.com/2008/05/pengertianbelajar.html> (diakses 13 April 2012)

Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineksa Cipta

Depdikbud. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.

Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani tingkat SD/MI)*. Jakarta: Depdiknas

Depdiknas. 2008. *Materi pelatihan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP)*. Jakarta Depdiknas

Harsono. 1988 *Coacing dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam coaching*, Jakarta:Depdikbud.
[http:// klupguru.com/view.php](http://klupguru.com/view.php) 16 April 2012

[http://www.koni.or.id/Konsep Dasar](http://www.koni.or.id/Konsep_Dasar)

Pelatihan Conditioning Dalam Olahraga.pdf.

Jeo.2009,Pengertianbelajar.<http://joegolan.wordpress.com/2009/04/13/pengertinbelajar/artikel> (diakses 13 April)

Kriswantoro.(2007). *Permainan dan Olahraga*. Semarang. Dikbud. Prop Jateng

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang:Dahara Prize

Raven. 1981. *Atlas Kinisiologi*. Semarang:Dhahara.

Rusli Ibrahim. 2001. *Landasan psikologi pendidikan jasmani disekolah dasar*. Jakarta : Depdiknas.

Suharno HP. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta; Fkikip yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek"* jakarta Rineka Cipta.

Sutrisno, Hadi. 1986. *Metode Statistika*. Yogyakarta:Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.