



***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 Agustus 2014  
Dipublikasikan Agustus  
2014

---

*Keywords:*

*Motion Throw Improved  
Learning Outcomes*

---

---

**Abstrak**

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar melempar melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Kutowinangun 01 Salatiga tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas ini merupakan penelitian kualitatif, teknik analisa data, menggunakan hasil observasi dan juga instrumen penilaian psikomotor, afektif dan kognitif. 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. Dari ketiga aspek tersebut, terjadi peningkatan rata-rata nilai akumulatif sebanyak 4 poin, yaitu 87, dan ketuntasan KKM juga meningkat dari 72,5% menjadi 92,5%. 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.*

---

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the increase in learning outcomes approach to playing the throw through fourth grade elementary school students Kutowinangun 01 Salatiga school year 2012/2013. Classroom Action Research is a qualitative study, data analysis techniques, using observation and assessment instruments also psychomotor, affective and cognitive. 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. Of these three aspects, an increase in the average value of accumulative total of 4 points, which is 87, and completeness KKM also increased from 72.5% to 92.5%. 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.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

---

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [pono.pranoto@gmail.com](mailto:pono.pranoto@gmail.com)

## PENDAHULUAN

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*.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ 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”

**METODE**

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kutowinangun 01 Salatiga yang berjumlah 40 siswa dan guru yang mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani.

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

Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Adapun empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas,yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

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

**Tabel 4. Rekap Nilai Hasil Belajar Siswa**

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			NILAI AKHIR
		KOGNITIF	AFEKTIF	PSIKOMOTOR	
1					
2					
3					
4					
5					
Nilai Rata – rata Kelas					

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	

Rumus :

$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Hasil penilaian penjasorkes dengan nilai KKM : 75

$$\text{Rumus NA} = \frac{(N \text{ Kognitif} \times 2) + (N \text{ Afektif} \times 1) + (N \text{ Psikomotor} \times 3)}{6}$$

Nilai rata-rata didapat dengan menggunakan rumus:

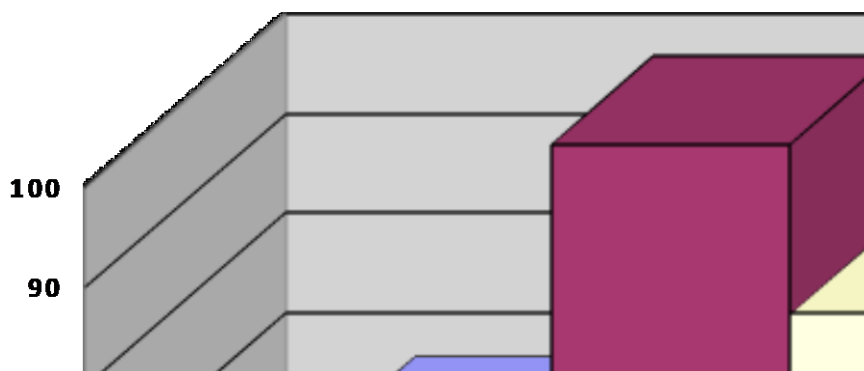
$$x = \frac{\sum X}{\sum N}$$

### HASIL DAN PEMBAHASAN

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 :

**Gambar 1.** Nilai Melempar Bola Siklus 1



**Tabel 1.** Ketuntasan Siklus 1

No	Kategori	Interval	$\sum n$	P	Keterangan
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

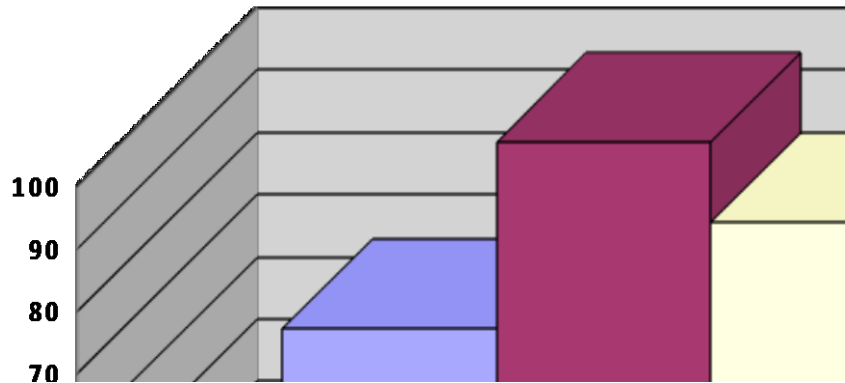
seluruh siswa, sehingga kegiatan permainan untuk melatih gerak dasar melempar menjadi lebih ramai dan menarik.

#### 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



**Tabel 2.** Ketuntasan Siklus 2

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

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.

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

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.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pend Jasmani & Kepelatihan 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.PsikologiBermainAnak.com/ Index. php](http://www.PsikologiBermainAnak.com/Index.php)
- [www.kamusbahasaIndonesia.org](http://www.kamusbahasaIndonesia.org)