

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LEMPARAN MELALUI PERMAINAN BOLA PANAS****Wahyu Prihantini**[✉]

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

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013

Disetujui September 2014

Dipublikasikan

September 2014

Keywords:

*Learning outcomes; basic
throwing motion; hot ball
games*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk peningkatan hasil belajar gerak dasar lemparan melalui permainan bola panas pada siswa kelas IV SD Negeri Sendang Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Tahun 2013. Dari data penelitian diketahui bahwa terdapat peningkatan persentase ketuntasan hasil belajar secara klasikal untuk aspek kognitif yaitu dari 72,73% pada siklus I meningkat menjadi 81,82% pada siklus ke II. Untuk hasil belajar aspek psikomotorik meningkat dari 57,58% pada siklus I menjadi 84,85% pada siklus II. Sedangkan untuk hasil belajar aspek afektif diperoleh nilai sebesar 78,79% pada siklus I meningkat menjadi 84,85% pada siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa melalui permainan bola panas dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lemparan pada siswa kelas IV SD Negeri Sendang Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Tahun 2013.

Abstract

The purpose of this study is to increase learning outcomes about basic throwing motion through the hot ball game for student at class IV Sendang Elementary School Wonotunggal Batang in 2013. From the research data is known that there is an increase in the percentage of completeness results in the classical study of the cognitive aspects of 72.73% in the first cycle increased to 81.82% in the second cycle. For psychomotor aspects of learning outcomes increased from 57.58% in the first cycle to 84.85% in the second cycle. As for the affective aspects of learning outcomes obtained a value of 78.79% in the first cycle increased to 84.85% in the second cycle. Based on the results obtained the conclusion that through the hot ball games can improve learning outcomes basic motion throws for student at class IV Sendang Elementary School Wonotunggal Batang Year 2013.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: nashita_zalfa@vmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, Melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor selama masa perkembangan yang menjadi bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Salah satu tahap penting dalam perkembangan seseorang adalah pada usia 6-12 tahun. Pada masa ini seorang anak memiliki karakter khusus sehingga terkait dengan proses pembelajaran perlu adanya perbaikan dalam menyajikan proses pembelajaran. Salah satu karakter yang perlu diperhatikan dalam mendukung proses pembelajaran yang efektif dan menyenangkan adalah kecenderungan akan lebih senangnya siswa untuk bermain dan bergembira. Salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Untuk anak-anak sekolah dasar materi atletik berbeda dengan mereka yang sudah dewasa, salah satu gerak dasar yang di ajarkan pada cabang olah raga atletik adalah gerak dasar lempar. Lempar adalah nomor atletik yang sering “terlupakan”. Pada Sekolah dasar perbedaan karakter antara siswa kelas I dan kelas IV baik secara fisik maupun psikis menuntut perbedaan juga bagi seorang guru penjas dalam penyajian proses pembelajaran penjaskes. Siswa kelas IV sekolah dasar digolongkan ke dalam stadium operasional konkret, yaitu anak mampu melakukan aktivitas logis, mampu menyelesaikan masalah dengan baik tetapi masih sulit mengungkapkan sesuatu yang masih tersembunyi. Anak sudah mulai terdorong untuk berprestasi di sekolahnya,

tetapi anak juga masih senang untuk bermain dan bergembira.

Dengan memperhatikan karakter siswa kelas IV, maka pada masa ini proses pembelajaran siswa kelas IV seharusnya mulai disajikan proses pembelajaran yang menyajikan kegembiraan, tanggung jawab, dan prestasi. Salah satu penyajian proses pembelajaran yang menyenangkan adalah dengan metode bermain. Dengan metode yang diciptakan oleh guru diharapkan hasil belajar dapat dicapai secara maksimal, serta dapat meningkatkan pembelajaran atletik khususnya gerak dasar lempar. Tidak berbeda dengan permasalahan yang diuraikan di atas, hasil belajar gerak dasar lemparan yang diperoleh siswa pada kelas IV SD Negeri Sendang Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang belum mencapai ketuntasan belajar klasikal sesuai dengan batas minimal dan siswa terlihat kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Maka dengan memperhatikan peranan dari modifikasi permainan dalam penyajian proses belajar mengajar maka solusi untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Sendang Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang dalam pembelajaran gerak dasar lemparan akan ditempuh pembelajaran melalui permainan bola panas.

METODE

Metode adalah cara yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian dengan menggunakan alat dan teknik tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau biasa dikenal dengan sebutan *Classroom Action Research*.

Rincian Kegiatan Waktu Penelitian Dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan penelitian	Bulan dan Minggu Ke					
		April		Mei			
		3	4	1	2	3	4
1	Persiapan	√					
2	Menyusun Model Pembelajaran	√	√				

3	Menentukan Sampel Penelitian	√		
4	Menyusun Instrumen Penelitian		√	√
5	Menerapkan Peralatan		√	
6	Menyusun Program Pembelajaran		√	√
7	Melakukan Kegiatan Siklus I			√
8	Melakukan Kegiatan Siklus II			√

Teknik Pengumpulan Data

NO	Aspek	Indikator	Sumber Data	Teknik Pengumpulan Data
1	Afektif	Motivasi dan sikap siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.	Siswa	Observasi
2	Kognitif	Pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan	Siswa	Angket/Kuisisioner
3	Psikomotorik	Kemampuan Teknik gerak dasar lemparan.	Siswa	Observasi
4.	Proses pembelajaran	1. Peranan guru 2. Metode pembelajaran yang digunakan	Siswa	Angket/Kuisisioner

Instrumen Pengumpulan Data, Instrumen angket penilaian aspek kognitif siswa

No	Aspek yang diamati	Indikator Penilaian	Jumlah item	Skor
1	Sikap Awal	1. Sikap awal melempar dilakukan dengan berdiri yang tidak kaku	1 item	
		Penentuan Jawaban: 1. Jika dijawab "Ya" 2. Jika dijawab "Tidak"		1 0
2	Lemparan bawah	1. Teknik dasar gerakan tangan 2. Arah pandangan 3. Teknik tumpuan 4. Teknik saat melempar	5 item	
		5. Hasil lemparan Penentuan Jawaban: 1. Jika dijawab "Ya" 2. Jika dijawab "Tidak"		1 0
3	Lemparan atas	1. Teknik dasar gerakan kaki 2. Teknik dasar gerakan tangan 3. Teknik saat melempar	4 item	
		4. Hasil lemparan Penentuan Jawaban: 1. Jika dijawab "Ya" 2. Jika dijawab "Tidak"		1 0
3	Lempar ke sasaran	1. Teknik saat melempar 2. Teknik dasar gerakan kaki 3. Teknik dasar gerakan tangan	5 item	
		4. Teknik tumpuan badan 5. Teknik melempar bola diantara lengan dan badan Penentuan Jawaban: 1. Jika dijawab "Ya"		1

2. Jika dijawab “Tidak”	0
-------------------------	---

Instrumen penilaian angket persepsi siswa

No	Aspek yang diamati	Indikator Penilaian	Jumlah Pernyataan		Jawaban	Skor	
			Positif	Negatif			
1	Guru	1. Kedisiplinan guru	1 item	2 item	Ya dan Tidak	1 0 0 1	
		2. Cara mengajar guru	2 item				
		Penentuan Jawaban:					
		1. Jika pernyataan positif dijawab “Ya”					
		2. Jika pernyataan positif dijawab “Tidak”					
		3. Jika pernyataan Negatif dijawab “Ya”					
		4. Jika pernyataan Negatif dijawab “Tidak”					
2	Siswa	1. Kedisiplinan siswa	1 item	1 item	Ya dan Tidak	1 0 0 1	
		2. Motivasi siswa	2 item				
		3. Sikap siswa	1 item				
		Penentuan Jawaban:					
		1. Jika pernyataan positif dijawab “Ya”					
		2. Jika pernyataan positif dijawab “Tidak”					
		3. Jika pernyataan Negatif dijawab “Ya”					
		4. Jika pernyataan Negatif dijawab “Tidak”					
3	Model pembelajar-an	1. Proses pembelajaran	2 item		Ya dan Tidak	1 0 0 1	
		2. Model pembelajaran dengan permainan	2 item	1 item			
		Penentuan Jawaban:					
		1. Jika pernyataan positif dijawab “Ya”					
		2. Jika pernyataan positif dijawab “Tidak”					
		3. Jika pernyataan Negatif dijawab “Ya”					
		4. Jika pernyataan Negatif dijawab “Tidak”					

Instrumen Observasi untuk menilai aspek afektif siswa

No	Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
1.	Motivasi	1. Datang tepat waktu	1 - 4	
		2. Mengikuti semua sesi latihan mulai dari pemanasan, inti, dan pendinginan		
		3. Menanyakan materi yang belum paham		
		4. Mengikuti pembelajaran permainan		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 4 kriteria terpenuhi		4
		2. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		3. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		4. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
2.	Sikap	1. Memperhatikan penjelasan materi dengan baik	1 - 4	
		2. Tidak bergurau dalam proses pembelajaran		
		3. Menjalankan tugas dengan tertib		
		4. Melakukan kerja sama dengan baik dalam pembelajaran permainan		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 4 kriteria terpenuhi		4
		2. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		3. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		4. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1

Instrumen Observasi Penilaian teknik gerak dasar lemparan atas

No	Aspek yang dinilai	Indikator Penilaian	Rentang Skor	Skor
1.	Sikap Awal	1. Sikap berdiri awal	1 - 3	
		2. Tangan memegang bola dengan benar		
		3. Gerakan tidak kaku Sikap Badan		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
2.	Saat Melempar	1. Lengan lurus di samping belakang telinga	1 - 3	
		2. Pandangan ke arah depan bawah		
		3. Saat melempar berat badan pada kaki		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
3.	Lemparan	1. Lepasnya bola dari tangan	1 - 3	
		2. Bola diarahkan dari depan ke bawah		
		3. Bola dapat memantul ke atas		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1

Instrumen Observasi Penilaian teknik gerak dasar lemparan bawah

No	Aspek yang dinilai	Indikator Penilaian	Rentang Skor	Skor
1.	Sikap Awal	1. Sikap berdiri awal	1 - 3	
		2. Tangan memegang bola dengan benar		
		3. Gerakan tidak kaku Sikap Badan		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
2.	Saat Melempar	1. Kaki sedikit ditekuk	1 - 3	
		2. Posisi tangan sedikit ke belakang		
		3. Bola diayun dari bawah ke atas		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
3.	Lemparan	1. Bola dapat ditangkap kembali tanpa berpindah	1 - 3	
		2. Bola melambung dari bawah ke atas		
		3. Sudut naik bola atau benda yang dilempar		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama		3

No	Aspek yang dinilai	Indikator Penilaian	Rentang Skor	Skor
		sekali		2 1

Instrumen Observasi Penilaian teknik gerak dasar lemparan ke sasaran

No	Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
1.	Sikap Awal	1. Badan menyampingi arah lemparan	1 - 3	
		2. Salah satu kaki di depan		
		3. Gerakan tidak kaku		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
2.	Saat Melempar	1. Lengan lurus di samping belakang telinga	1 - 3	
		2. Pandangan ke arah sasaran		
		3. Saat melempar berat badan berada pada kaki depan		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
3.	Lemparan	1. Lepasnya bola dari tangan	1 - 3	
		2. Tepat mengarah ke sasaran		
		3. Lepasnya bola antara lengan dan badan		
		Penentuan Skor :		
		1. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
		2. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
		3. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1

Analisis Data

Untuk menganalisis data yang diperoleh dari lembar observasi, menggunakan persentase (%) dengan rumus :

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100$$

Keterangan :

NP = Nilai persen yang dicari

R = Skor mentah yang diperoleh siswa

SM = Skor maksimum

100 = Bilangan tetap

Dari hasil perhitungan prosentase akan dideskripsikan dalam beberapa kriteria atau yaitu :

No	Rentang nilai	Kriteria
1	86 - 100	Sangat Baik
2	71 - 85	Baik
3	50 - 70	Cukup
4	0 - 49	Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Data hasil belajar siswa aspek kognitif pada siklus I

No	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Sangat Baik	8 Siswa	24,20 %
2.	Baik	16 Siswa	48,50 %

3.	Cukup	9 Siswa	27,30 %
4.	Kurang	-	%

Data hasil belajar siswa gerak dasar lemparan pada siklus I

No	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Sangat Baik	-	0 %
2.	Baik	19 Siswa	57,58 %
3.	Cukup	14 Siswa	42,42 %
4.	Kurang	-	0 %

Data hasil belajar siswa aspek afektif pada siklus I

No	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Sangat Baik	16 Siswa	48,48 %
2.	Baik	10 Siswa	30,30 %
3.	Cukup	7 Siswa	21,21 %
4.	Kurang	-	0 %

Siklus II

Data hasil belajar siswa aspek kognitif pada siklus II

No	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Sangat Baik	27 Siswa	81,82 %
2.	Baik	6 Siswa	18,18 %
3.	Cukup	-	0 %
4.	Kurang	-	0 %

Data hasil belajar siswa gerak dasar lemparan siklus II

No	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Sangat Baik	9 Siswa	27,27 %
2.	Baik	24 Siswa	72,73 %
3.	Cukup	-	0 %
4.	Kurang	-	0 %

Data hasil belajar aspek afektif siswa pada siklus II

No	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Sangat Baik	20 Siswa	60,61 %
2.	Baik	8 Siswa	24,24 %
3.	Cukup	5 Siswa	15,15 %
4.	Kurang	-	0 %

Data hasil belajar siswa Siklus I dan Siklus II

Aspek Hasil Belajar	Siklus I	Siklus II
KOGNITIF	72,73%	81,82%
PSIKOMOTOR	57,58%	84,85%

AFEKTIF	78,79%	84,85%
---------	--------	--------

Hasil Tanggapan / Respon Siswa Siklus I dan II

No	Pernyataan	SIKLUS I			SIKLUS II		
		Jawaban		Prosen-tase	Jawaban		Prosen-tase
		Ya	Tidak		Ya	Tidak	
1.	Guru datang tepat waktu	27	6	81,82%	29	4	87,88%
2.	Cara guru yang mengajar menyenangkan	27	6	81,82%	32	1	96,97%
3.	Cara guru yang mengajar membosankan	12	21	36,36%	11	22	33,33%
4.	Guru tidak menjelaskan materi pelajaran dengan baik	20	13	60,61%	6	28	81,82%
5.	Guru memberikan contoh gerak dasar melempar dengan baik	30	3	91,91%	31	2	93,94%
6.	Saya datang ke sekolah tepat waktu	30	3	90,91%	32	2	96,97%
7.	Saya sangat senang mengikuti pelajaran olahraga	29	4	87,88%	30	3	90,91%
8.	Saya selalu mengikuti sesi pelajaran pemanasan, inti, dan pendinginan	30	3	90,91%	31	2	93,94%
9.	Saya selalu memperhatikan jika guru saya menjelaskan materi	28	5	84,85%	31	2	93,94%
10.	Saya merasa bosan dengan pelajaran olahraga	15	18	45,45%	10	23	30,30%
11.	Pembelajaran yang saya ikuti menyenangkan	32	1	96,97%	32	1	96,97%
12.	Pembelajaran yang saya ikuti sangat menarik	31	2	93,94%	32	1	96,97%
13.	Pembelajaran dengan permainan lebih menyenangkan	32	1	96,97%	32	1	96,97%
14.	Saya senang bekerja sama dengan teman dalam pembelajaran	25	8	75,76%	33	0	100 %
15.	Pembelajaran yang saya ikuti membuat saya bosan	15	18	45,45%	12	21	36,36%

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa melalui permainan bola panas dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lemparan siswa Kelas IV SD Negeri Sendang Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Tahun 2013. Peningkatan tingkat ketuntasan tersebut di tunjukan pada peningkatan disetiap siklusnya dari siklus I mengalami peningkatan di Siklus II setelah melalui perbaikan-perbaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono. 2011. Cooperative Learning. Surabaya: Pustaka Belajar.
- Aunurrahman. 2010. Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- H.J.S Husdarta. 2011. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Halym Dwi Pambudi. 2012. Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas II Sekolah Dasar Negeri 3 Kandangwangi Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2012. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Heru Widijoto. 2009. Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan Bidang Studi Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang UPT. Program Pengalaman Lapangan.
- Indrawati dan Wawan Setiawan. 2009. Pembelajaran Aktif, kreatif, Efektif, dan Menyenangkan untuk Guru SD. Malang: Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan

- Pendidik dan Tenaga kependidikan Ilmu Pengetahuan Alam (PPPPTK IPA).
- Kunandar. 2008. Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Muhammad Thobroni dan Arif Mustofa. 2011. Belajar dan Pembelajaran: Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran dalam Pembangunan Nasional. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mulyani Sumantri dan Nana Syaodah. 2008. Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Universitas Terbuka.
- Mulyani Sumantri dan Johar Permana. 2001. Strategi Belajar Mengajar. Bandung: CV Maulana.
- Munasifah. 2008. Atletik Cabang Lari. Demak: Aneka Ilmu
- Purwanto. 2011. Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Simanjuntak, V. G. 2009. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Dirjen Dikti, Departemen Pendidikan Nasional.
- Siti Khabibah. 2006. Pengembangan Model Pembelajaran Matematika dengan Soal Terbuka untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa SD. Surabaya: Program Pascasarjana Unesa.
- Sobur, A. 2009. Psikologi Umum. Jakarta: Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunarto. 2009. Pengertian Prestasi Belajar. <http://sunartombs.wordpress.com>. Diakses
- Wasis D. Dwiyoogo. 2008. Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2010. Prinsip-prinsip pengembangan dan Modifikasi Cabang olahraga. Jakarta: Depdiknas