

## Improvement of Learning Outcomes Basic Motion Throwing Catching Small Ball (Class V Students of SDN 1 Kemiri 2019/2020)

Diah Rum Lestari

SD Negeri 1 Kemiri  
yuky\_antoni@yahoo.co.id

---

### Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

---

### Abstract

*This study aims to improve learning outcomes of throwing and catching small balls through the application of a play approach to fifth grade students of SD Negeri 1 Kemiri in the 2019/2020 academic year. The research method is Classroom Action Research (CAR) in two cycles. The research subjects were the fifth-grade students of SD Negeri 1 Kemiri for the 2019/2020 academic year, totaling 18 students consisting of 9 male students and 9 female students. Data collection techniques through performance tests and observations. The results of the research on the ability to throw small balls in Cycle 1 = 55.5% (10 students), Cycle I 66.7% (12 students), and Cycle II 88.8% (16 students). So, it was concluded that the application of the play approach could improve the learning outcomes of small ball throwing and catching for fifth grade students of SD Negeri 1 Kemiri for the 2019/2020 academic year.*

**Keywords:** Basic movement, baseball approach, learning outcomes

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola kecil melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kemiri Tahun Ajaran 2019 / 2020. Metode penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Kemiri Tahun Ajaran 2019 / 2020 yang berjumlah 18 siswa yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data melalui tes unjuk kerja dan observasi. Hasil penelitian kemampuan lempar tangkap bola kecil Siklus 1= 55,5% (10 siswa), siklus I 66,7% (12 siswa), dan siklus II 88,8% (16 siswa). Sehingga disimpulkan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola kecil siswa kelas V SD Negeri 1 Kemiri Tahun Ajaran 2019 / 2020.

**Kata kunci:** Gerak dasar, pendekatan bermain bola kasti, hasil belajar

---

**Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series**  
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284  
e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang secara umum mengutamakan aktivitas gerak sebagai media pembelajarannya serta memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia terutama dalam bidang gerak. Dalam pendidikan jasmani terdapat suatu tujuan yang disebut keterampilan. Gerak untuk berolahraga bagi anak sekolah dasar, bukan berarti anak sekolah dasar harus dilatih untuk pencapaian prestasi tinggi, tetapi anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangannya, dan tahap kematangannya. Pendidikan jasmani di sekolah sudah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Materi pendidikan jasmani terbagi menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Salah satu pembelajaran yang masuk ke dalam materi pokok pendidikan jasmani yaitu gerak dasar lempar tangkap bola.

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani menurut Badan Standarisasi Nasional Pendidikan atau dapat disebut BSNP 2006, terdapat dua yaitu: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup melalui berbagai aktivitas jasmani, (2) mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Terdapat penekanan pada standar isi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar yang terangkum dalam Badan Standarisasi Nasional Pendidikan (BSNP) 2006 adalah menstimulasi kemampuan gerak dasar peserta didik, seperti : (1) Lokomotor (berjalan, berlari, melompat, dan lain lain), (2) Non-Lokomotor (memutar, meliuk, membungkuk, menengadahkan, dan lain-lain), dan (3) Manipulatif (melempar, menangkap, dan lain-lain). Lempar tangkap bola merupakan dasar dalam bermain bola kecil dalam menerapkan keterampilan gerak dasar manipulatif dalam permainan sederhana. Secara definisi, gerak dasar manipulatif merupakan sebuah gerak yang bertindak melakukan sesuatu bentuk dari anggota badannya secara lebih terampil dan arti manipulatif dipakai karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda diluar dirinya yang dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Lempar tangkap adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks, dimana satu atau dua tangan digunakan untuk melemparkan/ menangkap suatu objek menjauhi tubuh keruang tertentu/ mendekati tubuh.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani banyak sekali kendala yang ditemukan, diantaranya yaitu kurangnya atensi atau perhatian siswa terhadap guru atau pengajar di bidang pendidikan jasmani terutama di sekolah dasar. Berkaitan dengan gerak dasar lempar tangkap bola kecil, penelitian ini akan meneliti tentang pembelajaran lempar tangkap bola kecil pada siswa sekolah dasar yang dalam pembelajarannya perlu diterapkan metode yang baik dan tepat. Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat mengajar siswa kelas V SDN 1 Kemiri dalam pembelajaran gerak lempar tangkap bola kecil, masih banyak siswa yang kurang memperhatikan materi maupun praktik pembelajaran gerak dasar lempar tangkap bola kecil. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya dalam pembelajarannya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran lempar tangkap bola hanya cenderung pada lempar dan tangkap bola saja, kurang kreatif dan inovatif, sehingga banyak siswa yang kurang tertarik dan merasa bosan pada saat pembelajaran lempar tangkap bola. Selain itu ada juga beberapa dari siswa putri yang merasa takut terkena lemparan bola. Hal ini mengakibatkan banyak siswa yang perkembangan gerakannya terlambat termasuk kemampuan gerak melempar dan menangkap. Untuk itu guru pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi perlu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran

pendidikan jasmani akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Berangkat dari hal tersebut maka diperlukan usaha dari guru untuk dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola. Salah satu pendekatan dalam pembelajaran lempar tangkap bola yang dapat digunakan dalam hal ini yaitu dengan pendekatan pembelajaran melalui permainan bola kasti, yaitu suatu pendekatan yang dapat membantu siswa dalam mempelajari materi lempar tangkap bola kecil. Melalui permainan bola kasti diharapkan pembelajaran lempar tangkap bola kecil akan lebih menyenangkan dan siswa akan tertarik untuk mempelajari gerak dasar lempar tangkap bola kecil.

Berdasarkan uraian diatas penulis melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Tangkap Bola Kecil Pada Siswa Kelas V SDN 1 Kemiri Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2019.

### **METODE**

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Kemiri, Kabupaten Temanggung. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Kemiri yang berjumlah siswa, terdiri atas siswa putra dan putri. Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa dan guru. Teknik pengumpulan data adalah dengan pengamatan gerak secara langsung dalam pembelajaran penjas yaitu dengan observasi. Teknik uji validitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi, Waktu penelitian dilakukan dua bulan, dengan harapan data yang diperoleh dirasa sudah lengkap sesuai dengan yang diharapkan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Pratindakan**

Berdasarkan hasil pra siklus, diketahui bahwa 18 siswa atau sekitar siswa mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik dan memperoleh nilai 75 sebagai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

#### **B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus**

##### **1. Siklus I**

##### **a. Perencanaan Tindakan I**

Peneliti dan guru merancang skenario pembelajaran lempar tangkap bola dengan menggunakan penerapan pendekatan bermain. Penerapan pendekatan bermain yang digunakan adalah pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri 1 Kemiri. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan instrumen penelitian disusun pada tahap ini.

##### **b. Pelaksanaan Tindakan I**

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan 2 x 35 menit pada hari kamis tanggal 19 Agustus 2019 dan 26 Agustus 2019.

##### **c. Observasi Tindakan I**

Hasil observasi pada siklus I adalah sebagai berikut: (1) siswa yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran lempar tangkap bola menggunakan penerapan pendekatan bermain mengalami peningkatan; (2) berdasarkan hasil tes diperoleh hasil 27 siswa atau sekitar 64, 2% sudah mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik dan memenuhi nilai KKM, serta (3) adanya peningkatan dari kondisi awal dan memenuhi indikator target capaian maka siklus I diakhiri dan beranjak pada siklus II.

##### **d. Refleksi Tindakan I**

Perbaikan yang akan diupayakan pada siklus II, antara lain: (1) apersepsi lebih ditingkatkan untuk memberi gambaran kepada siswa tentang materi pembelajaran, (2) pemanasan yang lebih menarik lagi untuk menarik keaktifan siswa, (3) proses pembelajaran lebih rileks lagi dan guru memberikan penguatan tidak hanya berupa

kata-kata melainkan juga reward, (4) mengkondusifkan situasi supaya terhindar dari gangguan luar, dan (5) pemantauan kepada siswa ditingkatkan lagi.

## 2. Siklus II

### a. Perencanaan Tindakan II

Peneliti dan guru merancang skenario pembelajaran lempar tangkap bola dengan menggunakan penerapan pendekatan bermain.

### b. Pelaksanaan Siklus II

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan 2 x 35 menit pada hari Kamis tanggal 19 Agustus 2019 dan 26 Agustus 2019.

### c. Observasi Tindakan II

Hasil observasi pada siklus I adalah sebagai berikut: (1) siswa yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran lempar tangkap bola menggunakan penerapan pendekatan bermain mengalami peningkatan; (2) berdasarkan hasil tes diperoleh hasil 35 siswa atau sekitar 83,4% sudah mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik dan memenuhi nilai KKM, serta (3) adanya peningkatan dari tindakan I dan memenuhi indikator target capaian maka siklus II diakhiri dan penelitian tindakan kelas dinyatakan selesai.

### d. Refleksi Tindakan II

Secara umum kelemahan dalam pembelajaran lempar tangkap bola yang ditemukan pada siklus I telah dapat diatasi dan diminimalkan dalam siklus II. Guru telah berhasil dalam memimpin pembelajaran. Guru telah mampu membangkitkan semangat siswa dan membimbing siswa dalam proses pembelajaran lempar tangkap bola.

Dari tugas lempar tangkap bola menggunakan penerapan pendekatan bermain dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain tersebut terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam lempar tangkap bola. Pendekatan bermain yang digunakan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola yang dilakukan siswa, dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada siswa membuat siswa lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik.

## C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Tabel 1. Hasil Perbandingan Hasil Belajar Lempar Tangkap bola Setelah Diberikan Penerapan Pendekatan Bermain Siklus I dan Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Presentasi		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
>80	Baik Sekali	16,7 % 3 siswa	16,7% 3 Siswa	44,4% 8 Siswa
75-79	Baik	38,8% 7 siswa	50% 9 Siswa	44,4% 8 siswa
70-74	Cukup	22,2% 4 Siswa	22,2% 4 Siswa	11,1% 2 Siswa
65-69	Kurang	22,2 % siswa	11,1% 2 siswa	0%

## D. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Keberhasilan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kualitas kemampuan pembelajaran gerak dasar lempar tangkap bola kecil, yang dapat dilihat dari hasil belajar yang terus meningkat.

Peningkatan hasil belajar gerak belajar lempar tangkap bola kecil dapat dilihat dari hasil psikomotor tes lempar tangkap bola siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 75 untuk hasil rangkaian lempar tangkap bola sebanyak 10 siswa atau sekitar 55, 5%. Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes rangkaian lempar tangkap bola menjadi 66, 7% atau sekitar 12 siswa yang telah mencapai indikator target capaian pada siklus I. Pada siklus II ini hasil lempar tangkap bola menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai batas ketuntasan untuk hasil tes rangkaian lempar tangkap bola sebanyak 16 siswa atau sekitar 88,8% siswa. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kemiri dalam upaya meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola kecil menggunakan penerapan pendekatan bermain ini telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

### SIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kemiri dalam upaya meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola menggunakan penerapan pendekatan bermain ini telah mencapai keberhasilan meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola. Guru hendaknya mengoptimalkan penerapan pendekatan bermain, sebagai penunjang pembelajaran lempar tangkap bola pada mata pelajaran penjasorkes.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(1).
- Hortigüela D, Pérez-Pueyo A. & Calderón A. (2016). *Effect of the model of teaching on physical self-concept of students in physical education*. Retos, 30: 76-81.
- Anggraeni, D & Sutiyarsih. (2018). Peningkatan hasil belajar gerak dasar melempar melalui pendekatan bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 11-17.
- Gani, R. A. (2016). Implementasi pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan. *Seminar Nasional Keolahragaan Refleksi prestasi dan Budaya Olahraga dalam perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif*. Yogyakarta: UNY Press.
- Stolz S, & Pill S. (2014). *Teaching games and sport for understanding: exploring and reconsidering its relevance in physical education*. EPER, 20: 36-71.
- Wiraatmadja. (2014). *Metode penelitian tindakan kelas*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Wang, L., & Ha, A. S. (2012). Factors influencing pre-service teachers' perception of teaching games for understanding: A constructivist perspective. *Sport, Education and Society*, 17(2), 261–280.