

Efforts to improve the throwing and catching skills of elementary school students by playing small ball games

Muhammad Irfan ^{1ABCDE}

Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Corresponding Author: Muhammad Irfan, irfanfatur224@gmail.com

Abstract

There is a lack of value in learning to throw and catch, so this study aims to improve the throwing and catching abilities of elementary school students using the playing method. The research method used is classroom action research (PTK). consisting of cycles I and II. In order to obtain data for this study, a learning achievement test I (in cycle I) and a learning achievement test II (in cycle II) were carried out using the wall pass instrument to determine the ability to produce results in two meetings of throwing and catching. The results of the analysis of the first cycle of learning tests obtained 12 people (52%) who had achieved learning mastery, while 13 people (48%) had not reached the learning mastery level, with an average student score of 61.4. From the test results of cycle II, it was found that 23 people (92%) had achieved learning completion, while 2 people (8%) had not achieved learning completion. With an average of 80 student learning outcomes, it can be seen that there was an increase in the average value of learning outcomes per cycle. It can be stated that the application of sports and health physical education learning through the playing method has been shown to improve elementary school students' ability to throw and catch.

Keywords: *throw*¹, *catch*², *play*³

Pendahuluan

Guru juga merupakan faktor utama bagi keberhasilan seorang murid, kemampuannya untuk dapat menyampaikan materi bahan ajar dengan baik akan berdampak kepada siswa. Maka dari itu seorang pendidik harus terbiasa dengan konten yang relevan dan efektif untuk keadaan dan kepribadian siswa (Safitri *et al.*, 2021). Melihat secara langsung siswa bisa termotivasi buat membangun pandangan baru yang menarik serta membuat pendapat pribadi, sesuai dengan kurikulum yang dipergunakan pada saat ini yaitu kurikulum 2013. Menurut Hasan (2013), Kurikulum 2013 bertujuan untuk mendorong siswa agar lebih mampu melakukan observasi, bertanya, bernalar, dan mengkomunikasikan (mempresentasikan) apa yang mereka dapatkan atau ketahui setelah menerima materi pembelajaran. Diharapkan anak didik kita memiliki kompetensi sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang jauh lebih baik. Kurikulum juga menambah jam belajar dan menyederhanakan serta terintegrasi secara tematis. Untuk itu perlunya guru untuk memberikan pengetahuan gerak secara keseluruhan melalui aktivitas jasmani dan olahraga kepada peserta didik sebagai bagian dari tujuan pendidikan (Widodo, 2018).

Tumbuh kembang anak tidak hanya diukur dari kognitif dan afektifnya saja, tetapi kemampuan psikomotor juga sangat dibutuhkan, melempar dan menangkap salah satunya (Trisnarningsih *et al.*, 2019). Tanpa disadari aktivitas ini sering dilakukan oleh anak ketika bermain pada kesehariannya, namun bisa saja mereka tidak menguasainya sesuai dengan tahapan gerakannya. Kedudukan guru PJOK sangat penting untuk memastikan kemampuan gerak dasar peserta didik salah satunya melempar dan menangkap. Rohendi *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa proses penuaan terjadi sebagai akibat interaksi antara faktor biologis (kedewasaan) dan pengalaman siklus hidup manusia, dan bahwa perkembangan motorik merupakan proses yang berjalan seiring dengan bertambahnya usia. Dalam proses ini, gerakan individu secara bertahap dan terus meningkat dari yang sederhana menjadi kompleks, dari tidak teratur menjadi terorganisir dengan baik, dan akhirnya menuju penyesuaian keterampilan (Vernadakis *et al.*, 2015). Oleh karena itu guru sebagai pendidik harus membuat proses pembelajaran yang menarik sehingga dapat menciptakan situasi belajar yang aktif, menyenangkan dan efektif (Sutrisno *et al.*, 2022).

Kemampuan melempar dan menangkap perlu dilakukan sesuai dengan tahapan gerakannya agar anak dapat melakukan penguasaan gerakannya secara menyeluruh. Kemampuan ini bisa dikuasai oleh anak dengan banyaknya melakukan pengulangan-pengulangan, pembelajaran dan aktivitas keseharian anak pada lingkungan tempat tinggalnya (Saripudin, 2019). Dalam proses pembelajaran lempar tangkap tidak akan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana apabila kemampuan anak dalam gerak melempar dan menangkap belum dikuasai secara menyeluruh. Melempar merupakan gerakan yang mengarahkan pada suatu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu (Hafifah, 2016). Sementara menangkap adalah keterampilan gerakan manipulatif mendasar yang bertujuan untuk menghentikan momentum objek dengan bantuan tangan seseorang, kemampuan visual seseorang untuk mengikuti gerakan objek juga berperan (Sugito, 2015). Keterampilan motorik dasar melempar dan menangkap tidak dapat diajarkan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang sebenarnya, yaitu pengajaran yang mendorong siswa untuk bermain agar pembelajaran menjadi menyenangkan dan menarik bagi mereka (Trisnanda *et al.*, 2019).

Bettelheim (dalam Hurlock, 2013:320) mengemukakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan oleh pemain sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar. Pelajaran permainan dan olahraga sering memfokuskan pada belajar dengan cara bermain memakai sesuai ketentuannya. Demikian juga fakta pada Sekolah Dasar yang diteliti. Pelajaran permainan melempar dan menangkap yang diberikan tidak memfokuskan pada keterampilan anak terlebih awal, sehingga observasi awal peneliti menemukan kemampuan di waktu pembelajaran siswa masih sering terlihat melempar kadang tidak tepat sasaran, bola melenceng jauh dari target sasaran, serta kurangnya koordinasi dalam menangkap bola, hal ini terlihat ketika bola yg telah menyentuh tangan seringkali jatuh ke tanah dan cenderung mempunyai fokus yang kurang (Gråstén *et al.*, 2022). Menurut penelitian oleh Fitriyani *et al.*, (2018) menyatakan bahwa kemampuan anak untuk melempar bola dan memasukkannya ke dalam ring masih menjadi kelemahan pada kemampuan motorik kasarnya. Muzaffar *et al.*, (2019) berpendapat bahwa permainan yang melibatkan melempar dan menangkap bola dapat membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasarnya. Bersumber pada riset di atas hingga anak yang keahlian melempar dan menangkapnya masih rendah mempengaruhi terhadap keahlian motoriknya, sehingga bermain melempar dan menangkap salah satu gerak yang bisa meningkatkan motorik pada anak.

Dalam observasi ini, masih banyak siswa yang belum tuntas melakukan gerak melempar dan menangkap sesuai dengan tahapannya. Selama ini masih banyak peneliti melihat penelitian kemampuan dan keterampilan gerak anak di ajarkan tidak sesuai dengan tahapan gerakannya dan dititik beratkan kepada guru saja. Oleh sebab itu pentingnya guru memberikan pembelajaran khususnya lempar tangkap sesuai dengan tahap gerak nya karena tuntas motorik akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, sosial dan prestasi anak. Madyawati (2012) mengemukakan tentang bermain lempar tangkap bola, yaitu dapat 1) melatih konsentrasi anak, 2) melatih motorik anak, 3) melatih kemampuan kognitif anak, dan 4) mengasah kecerdasan kinestetik. Peneliti tertarik meneliti ini karena ketika anak belum mampu melakukan gerak melempar dan menangkap maka akan mengambat proses pembelajaran PJOK di sekolah.

Pada penelitian kali peneliti bertujuan buat menaikkan kemampuan melempar dan menangkap siswa Sekolah Dasar melalui modifikasi permainan dengan metode bermain disebabkan masih banyak siswa belum mampu melakukan gerak melempar dan menangkap dengan baik. Dengan memakai modifikasi game ini diharapkan keahlian siswa dalam melontarkan serta menangkap dalam pendidikan bisa bertambah. Bersumber pada observasi ini di Sekolah Dasar Tahun Pelajaran 2022 yang berjumlah 25 orang, hasil menampilkan kalau sebagian besar siswa kurang dalam gerak dasar lempar tangkap pada pembelajaran. Dari hasil pengamatan awal dengan jumlah 25 siswa, yang tuntas melaksanakan cuma 13 siswa ataupun 52% sementara itu yang tidak tuntas 12 siswa 48 % serta nilai rata-rata 56% dengan nilai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang mesti dicapai siswa tersebut 75. Hasil ini lebih meyakinkan kalau kekurangan mampuan siswa dalam melaksanakan gerak melempar dan menangkap ini diakibatkan para pendidik disekolah cuma mempraktikkan metode ceramah serta bermain tanpa memakai tata cara ataupun siswa cuma diberikan bola serta dibiarkan secara individual tanpa tutorial serta arahan. Bersumber pada kasus yang sudah dikemukakan lebih dahulu penulis tertarik buat mengadakan riset dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lempar Tangkap Siswa Sekolah Dasar dengan Metode Bermain dalam Permainan Bola Kecil”

Metode penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan metode investigasi yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Variasi bermain sebagai sasaran utama yang akan mengarahkan ke peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani pada lempar tangkap. Sesuai dengan jenis penelitian ini memiliki tahap-tahap penilaian berupa siklus. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu proses kegiatan pembelajaran yang sengaja di munculkan yang dilakukan di sebuah kelas oleh guru untuk melakukan perubahan dan peningkatan kepada siswa. Pada acuan yang dibuat oleh Kemmis dan M.C. Taggart, prosedur dan langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah Empat langkah yang dijabarkan dalam model PTK tersebut di atas. Tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi merupakan bagian dari keseluruhan proses implementasi PTK. SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin memilih model ini karena hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk meningkatkan dan menyempurnakan lempar dan tangkap. Skema berikut dapat dipakai untuk mendiskripsikan hubungan antara keempat tahapan tersebut, yang merupakan sebuah siklus:



Gambar 1. Desain penelitian

Sumber: (Arikunto, 2017; Burhanuddin, 2022)

Perencanaan (plannig) Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan ini menentukan fokus penelitian. Selain itu, instruktur merencanakan dan mengevaluasi penerapan pengetahuan sebelumnya, mencatat kekurangan, dan menentukan dapat atau tidaknya diatasi melalui penelitian tindakan kelas. Perencanaan di daur pertama ini dimulai menggunakan mengidentifikasi persoalan yang terjadi, lalu membentuk planning

pembelajaran, kuis serta lembar observasi, dan menyusun instrumen penelitian untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam melakukan gerak melempar dan menangkap. Kemudian, bicarakan tentang belajar permainan bola kecil dengan guru dan pengawas pendidikan jasmani, dan minta bantuan rekan untuk menjadi asesor selama penelitian. Skenario ini dilakukan dengan maksud untuk mengidentifikasi kekurangan-kekurangan peneliti dan mempermudah untuk mengatasinya pada siklus berikutnya untuk digunakan dalam pelaksanaan tindakan. Peneliti dan rekan merencanakan rencana pembelajaran dan menyiapkan fasilitas pendukung rencana aksi pada tahap perencanaan. Pada siklus I, fokusnya adalah pada keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Pelaksanaan (action) Penerapan tindakan pada keadaan proses pembelajaran yang sebenarnya dikenal sebagai implementasi tindakan. Pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup merupakan tiga kegiatan yang membentuk pelaksanaan tindakan. Sebelum persiapan kegiatan dimulai, tindakan dimulai saat guru menyiapkan panggung agar siswa siap belajar, berbaris di lapangan, melakukan absensi, memimpin doa, dan memainkan permainan untuk pemanasan. Latihan melempar dan menangkap yang dimodifikasi dari permainan digunakan untuk kegiatan inti di akhir pelajaran untuk mendinginkan dan mengendurkan otot. Setelah itu, berilah siswa kesempatan untuk berbicara tentang apa yang mereka pelajari sesudahnya dan ajak semua orang berdoa untuk mengakhiri pelajaran.

Pengamatan (observation) Pada setiap siklus dilakukan kegiatan observasi. Menggunakan lembar ulasan, siswa berpartisipasi dalam kegiatan observasi selama fase ini. Dalam setiap siklus kegiatan observasi dilakukan secara bersamaan dengan menggunakan tindakan. Selama proses pembelajaran diamati aktivitas dan kemampuan siswa dalam permainan lempar dan tangkap bola kecil.

Umpan balik (reflection) Setiap siklus meliputi kegiatan refleksi, pada tahap ini bahan analisis adalah observasi aktivitas guru dan siswa, serta hasil belajar siswa. Rencana tindakan perbaikan siklus berikutnya akan ditetapkan melalui observasi, analisis, dan refleksi. Kegiatan penelitian tindakan secara keseluruhan berbentuk spiral yang menjelaskan keseluruhan tindakan. Karena belum berada dalam spiral jika hanya melalui satu siklus, maka disebut siklus. Idenya adalah bahwa kekurangan pada siklus pertama dapat diperbaiki pada siklus kedua, sehingga pembelajaran akan lebih banyak dilakukan berulang-ulang. Siklus ini merupakan rangkaian kegiatan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan perenungan.

Waktu dan tempat penelitian

Dimulai dengan pengumpulan data awal dan diakhiri dengan penyelesaian, penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 sesuai dengan jadwal pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).. Adapun Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Kebun Bunga 1 Banjarmasin yang terletak di Jl.Arjuna Rt.15 No.12, Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan.

Seluruh siswa kelas V B di SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin tahun ajaran 2022 dijadikan sebagai subjek penelitian. Jumlah siswa ada 25 orang, 11 orang laki-laki dan 14 orang perempuan. Empat langkah penelitian tindakan kelas (PTK) digunakan untuk melaksanakan implementasi ini, yang meliputi merumuskan masalah untuk merencanakan tindakan, melakukan tindakan dan melakukan pengamatan, merefleksikan temuan pengamatan, dan merevisi rencana pengembangan lebih lanjut.

Keempat tahapan tersebut menyusun sebuah siklus yang diselesaikan lebih dari satu kali sesuai dengan tingkat kemajuan dalam menangani masalah yang telah diputuskan untuk bertahan. Peningkatan kerumitan, tingkat dan kekuatan dapat mendorong sehingga sejumlah besar siklus diulang sampai masalah cukup diselesaikan. Jangka waktu siklus dan caranya sangat bergantung pada pengaturan dan masalah dalam banyak kasus dilacak dalam beberapa hari, minggu atau bahkan semester atau bahkan tahun. Dalam penelitian ini, peneliti menguji kemampuan koordinasi tangan-mata siswa kelas V SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin tahun 2022 dengan menggunakan alat tes lempar-tangkap bola tenis ke dinding (wall pass).

Teknik analisis data, Rata-rata untuk kelas ditinjau dari ketuntasan belajar individu dan klasikal merupakan langkah awal dalam menganalisis data penelitian. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75 poin pembelajaran yang ditetapkan oleh SDN Kebun Bunga 1 digunakan untuk menentukan tuntas atau tidaknya pembelajaran individual setiap siswa. Peneliti juga menggunakan instrumen lempar tangkap bola ke dinding (wall pass) untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan lempar dan tangkap sehingga hasil nilai dari tes tersebut dapat dikategorikan untuk capaian nilai KKM peserta didik khususnya pada materi permainan bola kecil lempar dan tangkap.

Menentukan mean :

$$\text{Mean} = \frac{\text{Jumlah Nilai Siswa}}{\text{Jumlah Siswa}}$$

Jumlah Siswa

Menentukan ketuntasan belajar :

$$\text{Presenrase} = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas belajar}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100 \%$$

Table 1. Penilaian Instrumen

		Nama dari Bobot Skor Tes (total 100)				
No	Rem Tes	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
1.	Tes Lempar tangkap bola ke dinding (wall pass)	20 (100)	16 (80)	12 (60)	8 (40)	4 (20)

Hasil dan pembahasan

Peneliti terlebih dahulu melakukan observasi sebelum siklus I untuk mengetahui kondisi lapangan yang sebenarnya sebelum memulai penelitian. Anak kreatif, model pendidikan yang kurang tepat, dan media pendidikan belum terjaln dalam proses pembelajaran. Siswa kelas V sebuah sekolah dasar yang berjumlah 25 siswa mengalami kegagalan prestasi belajar pada saat pra siklus pembelajaran keterampilan gerak dasar lempar dan tangkap, khususnya pada pembelajaran PJOK dalam permainan bola kecil. Pencapaian dalam penelitian tindakan kelas ini penulis artikan sebagai hasil belajar yang telah dicapai oleh siswa melalui pendidikan modifikasi permainan.

Siklus I

Tahap Perencanaan pada fase ini peneliti sudah menentukan apa yang akan diteliti dan sudah menyediakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) beserta sarana dan prasarana yang ada untuk di gunakan dalam pembelajaran sesuai dengan materi yang ingin diteliti yaitu lempar dan tangkap dengan metode bermain.

Tahap Pelaksanaan Tindakan, peneliti melaksanakan proses pembelajaran melempar dan menangkap pada permainan bola kecil dengan menggunakan modifikasi permainan dengan skema pembelajaran yang di laksanakan dengan waktu 4 jam pelajaran yang di awali dengan kegiatan awal, inti dan penutup. Pada kegiatan inti peneliti memberikan pembelajaran lempar tangkap dengan modifikasi permainan yaitu menggunakan bola plastik besar, setelah itu siswa di bagi menjadi 2 kelompok satu kelompok terbagi menjadi 12-13 siswa, masing-masing kelompok berbaris membentuk lingkaran, dalam kelompok terdapat 2 orang sebagai penagkap bola, dan untuk pelempar berada dibaris lingkaran. Pelempar hanya boleh memegang bola selama 3 detik dan perebut harus berusaha mengambil bola yang di lempar secara cepat, apabila bola dapat di tangkap oleh perebut maka orang yang melempar berganti posisi dengan penagkap dan seterusnya dilakukan secara berulang kali, setelah memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi dan menyuarakan pendapatnya terkait pembelajaran yang telah dilaksanakan, pendidik mengajak seluruh siswa berdoa untuk mengakhiri kegiatan pendidikan.

Tahap Observasi/Evaluasi, setelah mengobservasi siswa selama peroses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan metode bermain sudah dilaksanakan dengan cukup baik tetapi masih ada anak yang belum mampu melakukan secara maksimal sesuai dengan tahap gerakanya.

Table 2. Diagram Batang Hasil Tes dari Siklus I

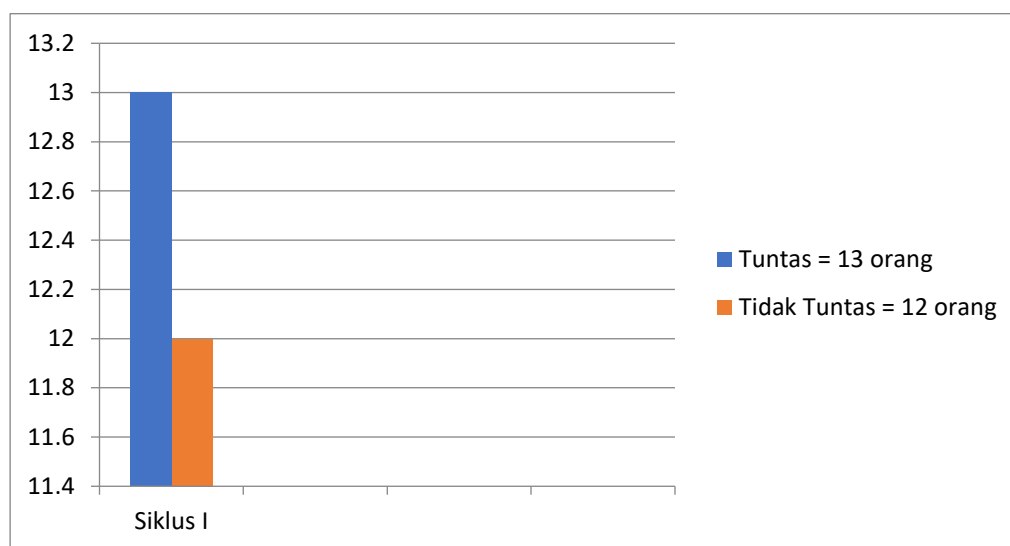


Table 3. Data Hasil dari Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	61,4
Jumlah Siswa Tuntas	13 orang
Jumlah Siswa Belum Tuntas	12 orang
Presentase Tuntas	52%
Persentase Belum Tuntas	48%

Sumber : data pribadi

Menggunakan informasi yang disajikan di atas, nilai rata-rata kemampuan lempar dan tangkap siswa pada siklus I adalah 61,4, dan ketuntasan belajar sebesar 52% (13 dari 25 siswa). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pada siklus I belum berhasil dan belum mencukupi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu rata-rata 75 persen dengan persentase 75 persen, sehingga pembelajaran dapat dilanjutkan pada siklus II.

Tahap Refleksi Hasil pembelajaran permainan bola kecil diperoleh hasil belajar bagi siswa dari tes lempar tangkap dinding wall pass pada akhir siklus I menunjukkan bahwa secara umum siswa belum memenuhi kriteria keberhasilan dalam belajar. Selama pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus I, peneliti dan siswa menemui berbagai kendala.

Siklus II

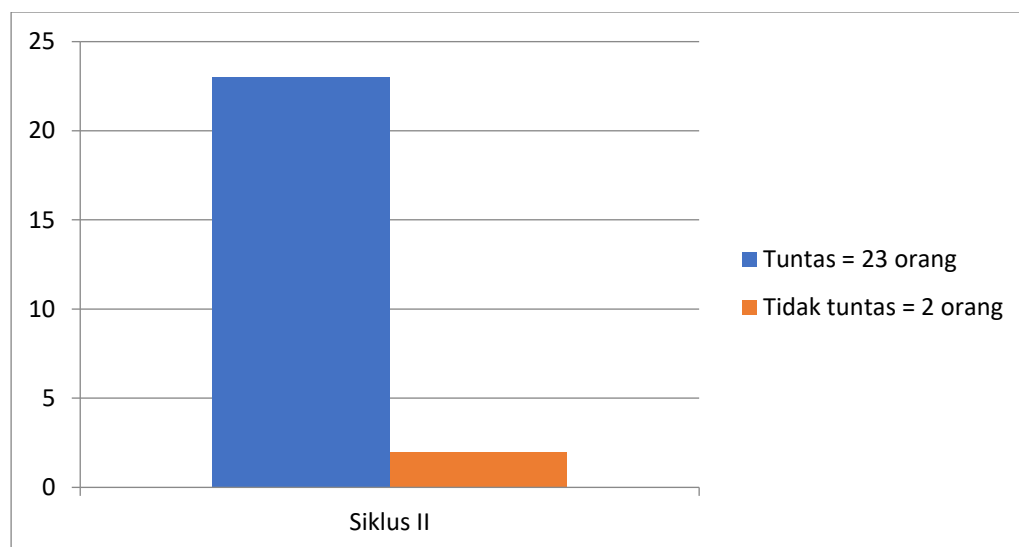
Tahap Perencanaan, berkolaborasi dengan rekan kerja untuk merencanakan solusi yang dapat ditindaklanjuti dengan mengkomunikasikan atau berbagi ide dari hasil refleksi siklus pertama. Berdasarkan temuan refleksi siklus I, mengembangkan solusi tindakan berupa materi yang akan dilakukan dan langkah-langkah pembelajaran. Pada kegiatan ini pembelajaran masih dilakukan dengan bermain game pada siklus I. Pada siklus II ditambah satu permainan lagi dengan jumlah waktu yang sama yaitu empat jam mata pelajaran.

Tahap Pelaksanaan Tindakan, dalam pertemuan di siklus kedua ini peneliti masih melakukan dengan metode yang sama dengan skenario pembelajaran yang di laksanakan dengan alokasi waktu 4 jam pelajaran yang di awali dengan kegiatan awal, inti dan penutup. Dalam kegiatan inti modifikasi permainan yang ada di siklus I tetap di lakukan pada saat pembelajaran, akan tetapi dalam siklus II ini diberikan tambahan permainan setelah melakukan permainan yang ada di siklus I yaitu modifikasi permainan dengan menggunakan bola kecil kasti. Pertama peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok mendapatkan 1 bola yang di pegang oleh

barisan yang paling belakang, setiap posisi siswa diberi jarak 1,5 meter, siswa yang memegang bola melempar bola tersebut ke barisan yang ada di depan sebanyak 2 kali pengulangan, dan dilakukan sampai barisan paling depan, ketika bola sampai di barisan paling depan, maka langsung melempar bola tersebut ke dalam tempat yang sudah disediakan, barisan yang tidak bisa mencetak skor akan menari sambil menyanyikan sebuah lagu, setelah berakhir kegiatan inti maka peserta didik melakukan pendinginan untuk pelepasan otot, guru memberi kesempatan kepada murid untuk berdiskusi dalam menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti, lalu mengajak seluruh murid berdoa untuk menutup kegiatan pembelajaran.

Tahap Observasi/Evaluasi, di siklus ini, peneliti mengamati, mencermati dan mencatat pada kegiatan pembelajaran di siklus kedua ini, dan berpedoman pada instrumen lempar tangkap dinding wall pass. Selama proses pembelajaran dilakukan dapat kita lihat suasana siswa saat pembelajaran menjadi senang dan terlihat aktif hingga akibatnya terjadi peningkatan pada gerak dasar lempar dan tangkap.

Table 4. Diagram Batang Hasil Tes dari Siklus II



Sumber : Data Pribadi

Table 5. Data Hasil dari Siklus II

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	80
Jumlah Siswa Tuntas	23 orang
Jumlah Siswa Belum Tuntas	2 orang
Presentase Tuntas	92%
Persentase Belum Tuntas	8%

Sumber : data pribadi

Berdasarkan informasi yang diberikan di atas, siswa pada siklus II memiliki nilai rata-rata 80 untuk kemampuan melempar dan menangkap dan tingkat ketuntasan belajar sebesar 92 persen (23 dari 25 siswa). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pada siklus II berhasil dan memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu skor rata-rata 71 dengan tingkat keberhasilan 75% sehingga pembelajaran berhasil.

Tahap Refleksi di akhir tindakan pada siklus II ini, peneliti mendapatkan hasil pengamatan yang dapat dikatakan meningkat dengan cukup baik. Adanya peningkatan dari siswa yang diketahui dari penilaian instrumen lempar tangkap dinding wall pass, dan keaktifan siswa dalam pembelajaran.

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lempar tangkap dengan metode bermain pada siswa Sekolah Dasar mengalami peningkatan dalam pembelajaran. Peningkatan aktivitas belajar siswa

berhasil dilaksanakan. Hasil dari siklus I nilai rata-rata 61,4 sedangkan hasil dari siklus II nilai rata-rata 80 setiap pertemuan siklus mengalami peningkatan yang cukup baik sesuai dengan hasil yang diinginkan oleh peneliti yaitu meningkatkan nya ketuntasan belajar dalam melempar dan menangkap pada peserta didik di setiap siklusnya dengan menerapkan metode bermain saat pelajaran PJOK.

Pelaksanaan perbaikan dari hasil riset dalam tiap siklus berjalan dengan lumayan baik. Tetapi pada awal sebelum dilakukannya aksi oleh peneliti mengenai lempar tangkap, hasil observasi yang di dapat oleh periset kala proses pembelajaran masih banyak anak yang belum sanggup melaksanakan sesuai dengan tahapan gerakannya sehingga peserta didik mendapat nilai hasil belajar rendah, hingga dari itu peneliti melaksanakan aksi buat meningkatkan keahlian lempar tangkap peserta didik dengan memakai metode bermain dari siklus I hingga dengan siklus II sebab di dalam proses pembelajaran peneliti pula memandang kedudukan guru dalam membagikan pendidikan kurang menarik serta kreatif hanya menggunakan metode ceramah. Hasil dari tindakan riset dari awal hingga akhir bisa dikatakan kalau metode bermain dalam meningkatkan kemampuan lempar tangkap anak pada tiap siklus ada kenaikan sesuai dengan hasil tindakan di siklus I ada 13 orang yang sudah tuntas sedangkan di siklus II ada 23 orang yang sudah tuntas.

Upaya meningkatkan kemampuan lempar tangkap pada Sekolah Dasar dengan metode bermain terjalin karena dalam revisi pembelajaran sesuai dengan apa yang dilakukan peneliti melakukan aktifitas- aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses mengajar dengan metode membagikan modul yang gampang dimengerti oleh peserta didik, menggunakan metode bermain sebab anak umur SD bahagia dengan bermain, pemanfaatan media yang pas serta menarik dan penerapan pemberian tutorial yang cocok. Pendekatan permainan menunjukkan bahwa pendekatan permainan taktis dapat meningkatkan perilaku metakognitif di kelas pendidikan jasmani sekolah dasar (Chatzipanteli *et al.*, 2022). Menurut Elfiadi (2016) dijelaskan bahwa bermain adalah segala sesuatu yang dilakukan seseorang yang menyenangkan, mengasyikkan, dan membuat mereka bahagia. Bermain membantu orang tumbuh secara fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional. Akibatnya, memasukkan pendekatan bermain ke dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep bermain nyata dan mendorong mereka untuk bergerak lebih aktif.

Dalam penelitian yang dilakukan Septanto *et al.*, (2015) yang berjudul “Meningkatkan Keterampilan Lempar-Tangkap Bola Kecil Melalui Modifikasi Permainan Tradisional Boy-Boyan Pada Siswa Kelas V SDN Cisitu 2 Kota Bandung”. Jenis penelitian ini dilaksanakan dengan metode penelitian tindakan kelas. Instrumen Penilaian Prestasi Permainan (GPAI) yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 43 orang siswa, 20 orang laki-laki dan 23 orang perempuan. Ada dua siklus, masing-masing dengan empat langkah, dalam proses penelitian yang disajikan sebagai game berbasis level, langkah demi langkah dengan tingkat kesulitan yang mudah hingga sulit. Instrumen GPAI digunakan untuk mengumpulkan data.

Persamaan dalam penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu : Sama-sama menggunakan metode penelitian tindakan kelas, objek yang diteliti sama-sama siswa kelas V Sekolah Dasar, menggunakan permainan untuk meningkatkan gerak lempar dan tangkap. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah : Variabel dalam penelitian sebelumnya adalah meningkatkan keterampilan sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi variabel meningkatkan kemampuannya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu Game Performance Assisment Instrumen (GPAI) sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes lempar tangkap bola tenis ke dinding (wall pass). Penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu permainan tradisinal boy-boya sedangkan pada riset ini menggunakan dua modifikasi permainan yang di buat oleh peneliti itu sendiri. Memiliki perbandingan jumlah siswa yang berbeda karena peneliti sebelumnya meneliti siswa sebanyak 43 siswa sedangkan dalam penelitian ini hanya sebanyak 25 siswa. Lokasi penelitian yang dilakukan sebelumnya di Pada Siswa Kelas V SDN Cisitu 2 Kota Bandung sedangkan dalam penelitian ini dilakukan pada siswa Kelas V SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil dari perbandingan riset lebih dahulu hingga penulis bisa merumuskan kalau ada perbandingan dalam riset sebelumnya tetapi upaya meningkatkan kemampuan serta keterampilan siswa dalam lempar tangkap bisa di jalani dengan metode bermain. Dengan penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan refrensi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran kepada murid dengan permainan yang simpel namun senantiasa memiliki materi yang dibagikan, supaya murid tidak terlalu bosan serta atensi menjajaki pendidikan dengan baik, penelitian ini pula bisa dijadikan bahan dialog dalam aktivitas Kelompok Kerja Guru(KKG), dan bisa dijadikan rujukan riset lanjutan.

Kesimpulan

Bersumber pada hasil riset yang sudah dicoba hingga bisa diambil kesimpulan kalau pembelajaran melalui tata metode bermain dengan mengenakan modifikasi permainan bisa meningkatkan kemampuan lempar tangkap siswa Sekolah Dasar tahun pelajaran 2022, sehingga hasil belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK khususnya pada lempar tangkap menggapai kriteria nilai yang telah diresmikan. Peserta didik sudah dapat melakukan lemparan dan menangkap sesuai dengan tahapan gerakannya. Proses pendidikan lempar tangkap memakai metode bermain berlangsung dengan efisien serta efektif dan membagikan semangat siswa dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan permainan-permainan melempar dan menangkap. Untuk periset berikutnya supaya bisa meningkatkan riset dengan memakai metode bermain dalam tingkatan keterampilan murid semacam capaian belajar maupun uraian murid terhadap metode melempar dan menangkap.

Pengakuan

Pada peluang ini penulis mau mengantarkan rasa terima kasih yang sebesar- besarnya serta penghargaan yang setinggi- tingginya kepada seluruh pihak yang sudah menolong dan menunjang penulis dalam menyusun serta menuntaskan penelitian ini, yakni kepada: pihak sekolah khususnya kepala sekolah yang telah membagikan peluang buat peneliti melaksanakan riset di SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin, kepada Guru PJOK, kawan-kawan dan siswa/ i kelas V yang telah menolong dalam proses pengambilan informasi dalam menyelesaikan penelitian. Akhir kata, penulis berharap mudah-mudahan riset ini bisa membagikan khasiat untuk seluruh pihak yang memerlukannya.

Daftar pustaka

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Burhanuddin, S. (2022). Pendekatan Saitifik Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 88–102.
- Chatzipanteli, Athanasia, & Adamakis, M. (2022). Social Interaction Through Structured Play Activities and Games in Early Childhood. *Handbook of Research on Using Motor Games in Teaching and Learning Strategy*, 80–99.
- Elfiadi, E. (2016). Bermain dan Permainan Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 7(1), 51–60.
- Fitriyani, D., Magdalena, I., Rosnaningsih, A., & Sumiyani. (2018). Pengaruh Pendekatan Integratif Terhadap Keterampilan Menyimak Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Gerendeng 1 Kota Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 124–131.
- Gråstén, A., Kolunsarka, I., Huhtiniemi, M., & Jaakkola, T. (2022). Developmental associations of actual motor competence and perceived physical competence with health-related fitness in schoolchildren over a four-year follow-up. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102279. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2022.102279>
- Hafifah, M. (2016). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Kelompok A1 Di TK ITQ Al Ikhlas Sawangan Magelang. *Pendidikan Guru Paud*, 5(4), 401–410.
- Hasan, H. S. (2013). Kurikulum 2013. *Makalah Seminar Nasional, UNJ*.
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan Anak*. Erlangga.

- Madyawati, L. (2012). *Buku Permainan dan Bermain 1 (Untuk anak)*. Prenada.
- Muzaffar, A., Saputra, A., & Setiowati, A. (2019). Pemberian Materi Motorik Kasar Melalui Kegiatan Bermain Pada Taman Kanak-Kanak Paud Ra Al-Khairiyah Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(2), 9–15.
- Rohendi, A., Ashari, T. M., & Daudsyah, M. (2022). Penggunaan Pembatas Aliran (Katup) Jenis Swing Check Pada Keran Air Untuk Efisiensi Air Wudu. *Lingkar: Journal of Environmental Engineering*, 3(1), 32–56.
- Safitri, A. O., Handayani, P. A., Sakinah, R. N., & Prihantini, P. (2021). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 116–128.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114–130.
- Septanto, Irfa, M., & Lubay, L. H. (2015). Septanto, M. I., & Lubay, L. H. (2015). Meningkatkan Keterampilan Lempar-Tangkap Bola Kecil melalui Modifikasi Permainan Tradisional Boy-Boyan pada Siswa Kelas V SDN Cisit 2 Kota Bandung. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 125–131.
- Sugito, Y. N. H. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *JURNAL SPORTIF*, 1(1), 60–73.
- Sutrisno, Yulia, N. M., & Fithriyah, D. N. (2022). Mengembangkan Kompetensi Guru Dalam Melaksanakan Evaluasi Pembelajaran Di Era Merdeka Belajar. *ZAHRA: Research and Tought Elementary School of Islam Journal*, 3(1), 52–60.
- Trisnanda, Surya, G., & Komari, A. (2019). Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Menggunakan Metode Bermain Dengan Sasaran Bom Air Pada Kelas Iv A Sd Negeri Tegalpanggung Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. *PGSD Penjaskes*, 8(4).
- Trisnarningsih, Wiyasa, I. K. N., & Darsana, I. W. (2019). Pengaruh Lari Zig-Zag Berbantuan Kursi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Tk Sila Dharma Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 7(1), 100–109.
- Vernadakis, N., Papastergiou, M., Zetou, E., & Antoniou, P. (2015). The impact of an exergame-based intervention on children's fundamental motor skills. *Computers & Education*, 83, 90–102. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2015.01.001>
- Widodo, A. (2018). Makna dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan Yang Melek Jasmaniah/Ter-literasi Jasmaniahnya. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 53–60.