

Efforts to improve throwing and catching skills through game modification media in small ball game activities

Muhammad Irfani Rahman^{ABCDE}

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 Irfani Rahman, muhammadirfanirahman@gmail.com

Abstract

The ability to throw and catch requires mastery of the stages of movement in their entirety and uninterruptedly. This ability can be mastered by children only because there is a lot of repetition or because of the culture and everyday life of children in certain environments. Throwing and catching activities that have been carried out during learning at school are often hampered because the game process is not going according to plan, including students who fail to make throwing movements with the accuracy of the target, moreover, the ability to catch their students is also often an obstacle. So, in this study, the researchers created a game that aims to improve throwing and catching skills in small ball game activities through game modification. The type of research conducted in this study was classroom action research, which was conducted in two cycles. The results showed that there was an increase in cycle II, where in cycle I, 7 people, or 23.33%, completed the 30 people, compared to 13 people, or 43.33%, who completed the throwing and catching. As a result, we can improve students' ability to throw and catch the ball using game modification media. Therefore, the teacher wants to optimize the application of the play approach as a support for learning to throw and catch the ball in the subject of physical education, sports, and health.

Keywords: *Ability*¹, *Throw*², *Catch*³, *Game*⁴

Pendahuluan

Konsep pendidikan secara utuh sudah pasti memberikan efek terhadap siswa dengan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang di sampaikan di sekolah dasar mempunyai peran untuk memberikan pengalaman gerakan yang menyeluruh untuk para siswa untuk belajar melalui aktivitas jasmani dan olahraga terpilih yang dilaksanakan sebagai bagian dari pendidikan secara keseluruhan (Ariestika *et al.*, 2021). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuannya untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Puspitaningsari *et al.*, 2022). Maka, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diberikan disetiap jenjang pendidikan agar secara fisik anak memiliki fisik yang baik dan sehat (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Potensi yang juga sangat dibutuhkan anak untuk tumbuh kembangnya adalah tuntas motorik, kemampuan melempar dan menangkap di antaranya, Kegiatan ini sering sekali menjadi permainan keseharian anak-anak akan tetapi mereka bisa saja tidak menguasainya sesuai tahapan gerakannya, peran guru olahraga atau guru PJOK sangat dominan untuk memastikan kemampuan melempar dan menangkap (Dewi & Mailasari, 2020). Hal itulah yang memiliki pengaruh positif pada perkembangan diri seseorang dan sosial yang menyebabkan perubahan baik secara fisik, mental, maupun emosional (Hafizh, 2021). Berdasarkan uraian di atas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses atau kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tunuh yang sehat.

Guru adalah salah satu faktor penentu tinggi rendahnya kualitas pendidikan. Menurut Nawawi (2015:280), guru adalah orang dewasa, yang karena peranannya berkewajiban memberikan pendidikan kepada anak didik. Menurut Djamarah (2015:280), guru adalah seseorang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik atau tenaga profesional yang dapat menjadikan murid-muridnya untuk merencanakan, menganalisis dan menyimpulkan masalah yang dihadapi. Keberhasilan penerapan pembelajaran sangat ditentukan oleh keahlian guru dalam meningkatkan bermacam keahlian siswanya lewat aktivitas proses pembelajaran. Guru juga wajib mampu berfungsi sebagai pemimpin, pendukung, penyebar nilai-nilai luhur, serta teladan untuk siswanya. Peran guru juga sangat penting dalam dunia Pendidikan (Suryana & Iskandar, 2022). Menurut Habel (2015:15), peran merupakan aspek dinamis dari kedudukan atau status. Jika seseorang melaksanakan hak serta kewajibannya sesuai dengan perannya, berarti dia sudah melaksanakan suatu kedudukan. Semacam halnya guru serta murid, guru mempunyai peranan yang sangat berarti di dunia pendidikan terlebih pada saat aktivitas pembelajaran, sebab pada awalnya para siswa membutuhkan kedudukan seorang guru agar dapat membantu dalam proses pertumbuhan serta bakat keahlian yang dimiliki olehnya. Apabila tidak ada bimbingan guru, maka tidak mungkin bila seorang anak bisa mencapai tujuan hidupnya secara maksimal. Bersumber pada komentar para ahli di atas bisa di simpulkan bahwa, guru merupakan seseorang yang berkewajiban atau seseorang yang berarti dalam dunia pendidikan yang memiliki tugas untuk mendidik serta membagikan ilmu pengetahuan yang dimilikinya kepada orang lain (Ketcheson & Pitchford, 2021).

Menurut Mahendra (2015), gerak dasar manipulatif merupakan gerakan yang lebih kompleks karena melibatkan anggota tubuh untuk memanipulasi benda di luar tubuh. Salah satu contoh gerak dasar manipulatif yaitu melempar dan menangkap. Kemampuan sering di sebut sebagai salah satu hal yang mendasari terbentuknya keterampilan dari seseorang salah satunya melempar dan menangkap bola kecil. Kemampuan di artikan sebagai ciri seseorang yang diwariskan dan relative abadi yang mendasari dan mendukung terbentuknya keterampilan (Sumiati, 2019). Kemampuan melempar dan menangkap diperlukan penguasaan dalam tahapan gerakannya secara menyeluruh dan tidak terputus, Kemampuan ini bisa dikuasai anak-anak hanya karena banyak pengulangan atau budaya dan keseharian anak-anak yang ada di lingkungan tertentu (Han *et al.*, 2018). Kegiatan melempar dan menangkap yang sudah dilakukan saat pembelajaran di sekolah sering terhambat dikarenakan proses permainan yang dilakukan tidak berjalan sesuai rencana, diantaranya siswa yang gagal dalam melakukan gerakan melempar dengan ketepatan sasaran, lebih lagi kemampuan menangkap siswanya juga sering menjadi hambatan (Rahmah *et al.*, 2019). Maka dalam penelitian ini peneliti membuat permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lempar tangkap dalam modifikasi permainan. Yuvasari (2015) mengungkapkan bahwa permainan adalah berbagai kegiatan yang sebenarnya dirancang dengan maksud agar anak dapat meningkatkan beberapa kemampuan tertentu berdasarkan pengalaman belajar. Permainan merupakan sarana untuk anak menelusuri dunianya dari yang tidak dia tahu hingga pada yang anak tahu serta dari yang tidak bisa

diperbuatnya hingga sanggup melaksanakannya. Bila seseorang tidak memiliki keahlian, maka orang tersebut tidak akan mampu untuk melempar. Observasi awal peneliti menemukan anak yang cenderung tidak memiliki kemampuan melempar dan menangkap yang baik saat permainan, dan cenderung memiliki fokus yang kurang (EbrahimiSani *et al.*, 2020). Semakin banyak anak menguasai keterampilan gerakan maka meningkatkan kemampuan belajar atau kematangan dan kesiapan belajar anak (Rohmadi, 2021). Berdasarkan uraian di atas, kemampuan lempar tangkap siswa masih kurang dikarenakan penguasaan yang tidak di latih atau diulang terus-menerus, hanya dilatih pada saat jam pelajaran olahraga atau PJOK di sekolah saja. Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan lempar tangkap yang baik dengan bekerja sama dengan orang tua siswa supaya diberikan latihan atau pengulangan juga pada saat dirumah.

Dalam penelitian ini peneliti mencoba memberikan materi bukan hanya fokus pada lingkungan sekolah saja akan tetapi akan ada kolaborasi antara sekolah, guru dan orang tua siswa. Selama ini masih banyak peneliti melihat penelitian kemampuan dan keterampilan gerak anak dititik beratkan ke guru saja, belum ada penelitian yang melibatkan semua pihak yang terlibat. Kegiatan melempar menangkap ini menjadi pondasi untuk memilih olahraga prestasi untuk anak tersebut. Kemampuan motorik merupakan salah satu kemampuan yang perlu dimiliki oleh atlet (Alfian, 2020). Motorik di bagi menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Menurut Yulianto & Awalia (2017), motorik halus merupakan gerakan yang melibatkan bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan oleh otot kecil. Contohnya adalah menulis, menggambar, melukis, menempel, menggantung serta berbagai hal lainnya yang memakai jari-jari tangan. Kemudian motorik kasar adalah semua gerakan yang melibatkan otot-otot besar. Contohnya adalah berdiri, berjalan, melompat, melempar, memukul, serta gerakan lainnya yang melibatkan otot besar. Apabila motorik kasar dilatih dengan baik anak mampu melakukan aktivitas yang mengandalkan otot besar, contohnya merangkak, berdiri, berjalan, duduk, dan menyanggah posisi kepala dan tubuhnya (Baharudin & Sifaq, 2022). Sesuai hasil uraian tersebut, peneliti ingin membuat materi di mana semua orang terlibat, diantaranya berkolaborasi dengan sekolah, guru, dan orang tua siswa. Kemudian lempar tangkap masuk kedalam kategori motorik kasar karena menggunakan otot besar yaitu lengan. Semakin baik motorik anak maka semakin bagus kemampuan lempar tangkapnya.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lempar tangkap siswa melalui media modifikasi permainan yang di berikan langsung oleh peneliti. Berdasarkan masalah tersebut, diajukan rumusan masalah yaitu apakah melalui media modifikasi permainan lempar tangkap mampu meningkatkan kemampuan melempar dan menangkap pada siswa kelas IV SD Negeri Alalak Utara 3. Dengan demikian, maka peneliti bermaksud membuat Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lempar Tangkap Melalui Media Modifikasi Permainan Pada Aktivitas Permainan Bola Kecil” pada siswa kelas IV SD Negeri Alalak Utara 3 Kec. Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin

Metode penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang di pakai di penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) yang dilaksanakan dengan 2 siklus, yang di mana dalam satu siklus terdapat 4 tahapan yaitu, Perencanaan, Pelaksanaan, Pengamatan, dan Refleksi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan dibulan November 2022 pada tanggal 9 sebagai siklus I dan tanggal 16 sebagai siklus II dengan mengikuti jam pelajaran PJOK yang bertempat di Sekolah SD Negeri Alalak Utara 3 Jalan Alalak Utara Gang SDN RT.6 No.8 Kode Pos 70125 Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin

Sasaran atau Subyek Penelitian

Yang menjadi sasaran atau subjek di penelitian ini yaitu seluruh siswa dan siswi kelas IV SD Negeri Alalak Utara 3 Kecamatan Banjarmasin Utara yang berjumlah 30 murid, yang terdiri 16 siswa dan 14 siswi.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dengan mengikuti serangkaian langkah-langkah dalam penelitian, antara lain persiapan, pelaksanaan penelitian serta melakukan analisis data dan penyusunan laporan.

Instrumen Penelitian

Instrument yang di pakai pada penelitian ini adalah tes lempar tangkap ke dinding (wall pass).

Teknik Analisis Data

Pertama peneliti mengumpulkan data terlebih dahulu. Selanjutnya data di bersihkan sekaligus di edit yang akan di masukkan ke dalam penyajian data. Kemudian melakukan analisis data dengan menghitung data yang sudah di edit tadi lalu data di sajikan dalam bentuk tabel.

Hasil dan pembahasan

Siklus I

Perencanaan yaitu Di dalam perencanaan ini, peneliti menyiapkan proses aktivitas belajar yang terdiri atas rancangan kegiatan belajar 1 dan alat-alat yang akan digunakan pada saat pelaksanaan. Juga dipersiapkan lembar observasi data pembelajaran lempar tangkap melalui media permainan handball.

Pelaksanaan yaitu Siklus I di laksanakan pada tanggal 9 November 2022 di kelas IV dengan jumlah 30 murid yang terdiri 16 siswa dan 14 siswi. Observasi dilakukan pada saat jam pelajaran PJOK. Adapun susunan kegiatan pada siklus I antara lain sebagai berikut : 1). Peneliti mempersiapkan murid dengan mengawali proses pembelajaran dengan berbaris di lapangan, 2). Memberikan motivasi dan menyampaikan tujuan kegiatan belajar, dan kompetensi dasar serta indikator yang wajib didapat siswa secara jelas dan singkat, 3). Mengawali kegiatan belajar dimulai dari kegiatan stretching ataupun pemanasan dengan membagikan gerakan yang berhubungan dengan lempar tangkap, 4). Membagikan uraian tentang materi awal yaitu gerak dasar melempar serta menangkap bola, 5). Membagi regu jadi dua kelompok, setelah itu melaksanakan game Handball sesuai dengan intruksi dari periset dan guru, 6). Memberikan tutorial serta penilaian kepada peserta didik tentang gerakan melempar serta menangkap yang dilaksanakan dan membagikan peluang bertanya apabila terjadi kesusahan, dan 7). Pelajaran di akhiri dengan melaksanakan pendinginan, setelah itu berdoa serta siswa di bubarkan untuk melaksanakan pelajaran selanjutnya.

Adapun hasil data penilaian di siklus 1 adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Penilaian siklus I

No	Nama Siswa	Lempar T.Kanan	Lempar T.Kiri	Skor	Nilai Akhir	Keterangan
1	A	6	5	11	60	Tidak Tuntas
2	A. N	8	8	16	80	Tuntas
3	A. R	5	7	12	60	Tidak Tuntas
4	A	5	6	11	60	Tidak Tuntas
5	A	4	6	10	40	Tidak Tuntas
6	A	4	5	9	40	Tidak Tuntas
7	A. K	4	5	9	40	Tidak Tuntas
8	D	4	6	10	40	Tidak Tuntas
9	F	5	6	11	60	Tidak Tuntas
10	F	3	5	8	40	Tidak Tuntas
11	H	5	7	12	60	Tidak Tuntas
12	H	4	5	9	60	Tidak Tuntas
13	J	5	7	12	60	Tidak Tuntas
14	K. N	4	5	9	60	Tidak Tuntas
15	M. H	7	9	16	80	Tuntas
16	M	4	5	9	40	Tidak Tuntas
17	M. A	4	6	10	60	Tidak Tuntas
18	M. A	5	6	11	60	Tidak Tuntas
19	M. A	5	6	11	60	Tidak Tuntas

20	M. H	5	5	10	60	Tidak Tuntas
21	M. N	8	8	16	80	Tuntas
22	N	4	5	9	40	Tidak Tuntas
23	N	5	5	10	60	Tidak Tuntas
24	N. C	8	8	16	80	Tuntas
25	P	8	9	17	80	Tuntas
26	R. T	5	6	11	60	Tidak Tuntas
27	R. F	5	5	10	60	Tidak Tuntas
28	Z	8	8	16	80	Tuntas
29	S	8	9	17	80	Tuntas
30	S	4	5	9	40	Tidak Tuntas
Jumlah Tuntas		7				
Jumlah Tidak Tuntas		23				
Jumlah Siswa		30				
Rata-rata		59,33				
Persentase Siswa Tuntas		23,33%				
Persentase Siswa Tidak Tuntas		76,66%				

Berdasarkan hasil data tersebut maka dapat disampaikan bahwa, dengan memakai media permainan handball diperoleh persentase siswa yang tidak tuntas sebanyak 76,66% atau sebanyak 23 orang dari 30 siswa/I dan yang tuntas hanya 23,33% atau hanya 7 orang saja dengan rata-rata nilai 59,33. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara fakta sangat banyak yang belum tuntas dalam melakukan lempar tangkap karena murid yang mendapatkan nilai lebih dari 70 hanya 7 orang. Hal tersebut disebabkan karena masih ada kesulitan ketika melakukan lempar tangkap oleh siswa.

Pengamatan yaitu Pelaksanaan proses pengamatan dilakukan peneliti terhadap proses kegiatan belajar yang dimana setiap peningkatan yang di dapat siswa maupun keadaan di kelas di catat oleh peneliti. Hasil pengamatan pada siklus I yaitu: 1). Peserta didik yang bersemangat dan sangat senang dengan permainan lempar tangkap bola yang memakai pelaksanaan pendekatan bermain, 2). Sesuai dengan hasil tes di dapat hasil 76,66% atau sebanyak 23 siswa yang belum tuntas dalam melakukan lempar tangkap yang baik dan hasil yang tuntas hanya 23,33% atau sebanyak 7 orang saja, dan Siklus I sebagai kondisi awal penelitian dan masih banyak yang belum tuntas, sehingga siklus I berakhir kemudian dilanjutkan di siklus II.

Refleksi yaitu Melakukan refleksi dan membandingkan hasil data pembelajaran dengan data kegiatan murid pada saat proses kegiatan belajar dari hasil kegiatan awal sebelum siklus I. Peneliti memberikan anjuran latihan kepada siswanya untuk melatih kemampuan lempar tangkapnya diluar dari jam pelajaran PJOK atau diluar sekolah. Perbaikan yang ingin di lakukan dalam siklus II, adalah sebagai berikut: 1). Apersepsi lebih ditingkatkan guna memberikan cerminan kepada siswa tentang modul kegiatan belajar, 2). Pemanasan yang kreatif dan menyenangkan guna menarik perhatian siswa, 3). Proses kegiatan belajar lebih santai lagi serta pendidik membagikan penambahan tidak cuma berbentuk perkata melainkan pula reward, 4). Mengkondusifkan suasana biar bebas supaya dari kendala luar, dan 5). Pemantauan kepada siswa ditingkatkan lagi.



Gambar 1. Permainan Handball

Sumber : data pribadi

Siklus II

Perencanaan yaitu Pada sesi perencanaan ini, peneliti mempersiapkan proses aktivitas belajar yang terdiri dari rencana kegiatan belajar 2 serta alat-alat yang ingin digunakan pada saat pelaksanaan. Kemudian disiapkan juga lembar observasi data pembelajaran lempar tangkap lewat media permainan kiper bola.

Pelaksanaan yaitu Penerapan siklus II dilaksanakan bertepatan pada tanggal 16 November 2022 di kelas IV dengan jumlah murid 30 siswa yang terdiri 16 orang siswa dan 14 orang siswi. Observasi dilaksanakan pada saat jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Ada pula kegiatan belajar mengajar mengacu pada proses aktivitas pembelajaran pada siklus I, sehingga kekurangan ataupun kesalahan yang terjadi pada siklus I tidak terjadi lagi. Adapun susunan kegiatan dalam siklus II yaitu sebagai berikut : 1). Penulis mempersiapkan peserta didik dengan mengawali kegiatan pembelajaran dengan berbaris di lapangan, 2). Memberikan motivasi dan menyampaikan tujuan kegiatan belajar, dan kompetensi dasar serta indikator yang wajib dicapai siswa secara singkat dan jelas, 3). Mengawali proses belajar dimulai dengan proses stretching ataupun pemanasan dengan membagikan gerakan yang berhubungan tentang lempar tangkap, 4). Menyampaikan uraian tentang materi awal yaitu gerak dasar melempar dan menangkap bola, 5). Membagi regu jadi dua kelompok, setelah itu melaksanakan game Handball sesuai dengan intruksi dari periset dan guru, 6). Memberikan tutorial serta penilaian kepada murid tentang gerak melempar dan menangkap yang ingin dilaksanakan dan membagikan peluang bertanya apabila terjadi kesusahan, dan 7). Pelajaran di akhiri dengan melaksanakan pendinginan, setelah itu berdoa serta siswa di bubarkan untuk melaksanakan pelajaran selanjutnya.

Adapun hasil data penilaian pada siklus II antara lain sebagai berikut:

Tabel 1.2 Penilaian siklus II

No	Nama Siswa	Lempar T.Kanan	Lempar T.Kiri	Skor	Nilai Akhir	Keterangan
1	A	7	8	15	80	Tuntas
2	A. N	8	8	16	80	Tuntas
3	A. R	7	7	14	60	Tidak Tuntas
4	A	7	7	14	60	Tidak Tuntas
5	A	6	7	13	60	Tidak Tuntas
6	A	7	7	14	60	Tidak Tuntas
7	A. K	6	7	13	60	Tidak Tuntas
8	D	6	6	12	60	Tidak Tuntas
9	F	7	8	15	80	Tuntas
10	F	5	7	12	60	Tidak Tuntas
11	H	7	7	14	60	Tidak Tuntas
12	H	6	6	12	60	Tidak Tuntas
13	J	8	8	16	80	Tuntas
14	K. N	4	5	9	60	Tidak Tuntas
15	M. H	8	8	16	80	Tuntas

16	M	6	8	14	60	Tidak Tuntas
17	M. A	5	6	11	60	Tidak Tuntas
18	M. A	7	8	15	80	Tuntas
19	M. A	7	7	14	60	Tidak Tuntas
20	M. H	6	7	13	60	Tidak Tuntas
21	M. N	8	8	16	80	Tuntas
22	N	6	7	13	60	Tidak Tuntas
23	N	8	7	15	80	Tuntas
24	N. C	7	8	15	80	Tuntas
25	P	8	8	16	80	Tuntas
26	R. T	7	7	14	60	Tidak Tuntas
27	R. F	8	7	15	80	Tuntas
28	Z	8	8	16	80	Tuntas
29	S	8	9	17	80	Tuntas
30	S	6	7	13	60	Tidak Tuntas
Jumlah Tuntas		13				
Jumlah Tidak Tuntas		17				
Jumlah Siswa		30				
Rata-rata		68,66				
Persentase Siswa Tuntas		43,33%				
Persentase Siswa Tidak Tuntas		56,66%				

Dari data di atas terdapat beberapa sudut pandang yang di amati pada proses pembelajaran atau di siklus II yang di laksanakan oleh peneliti dengan menggunakan permainan kiper bola menghasilkan nilai yang cukup bagus dari siklus I atau siklus pertama. Karena yang tadinya di siklus I murid yang tidak tuntas sebanyak 23 murid, di siklus II ini berkurang menjadi 17 orang atau 56,66%. Artinya terdapat 13 siswa atau 43,33% dengan nilai rata-rata 68,66 yang tuntas dalam melakukan lempar tangkap dengan baik. Walaupun masih banyak yang tidak tuntas akan tetapi masih memberikan pengaruh untuk kemampuan lempar tangkap siswa, akan tetapi data yang di ambil masih belum sampai kriteria ketuntasan.

Pengamatan yaitu Melakukan proses observasi yang di laksanakan peneliti terhadap proses belajar yang dimana setiap peningkatan yang di dapat siswa maupun keadaan di dalam kelas di catat oleh peneliti. Hasil pengamatan di siklus II antara lain adalah: 1). Siswa yang bersemangat serta tertarik dengan permainan lempar tangkap bola yang memakai pelaksanaan pendekatan bermain, 2). Sesuai hasil tes didapat hasil 43,33% atau sebanyak 13 orang yang tuntas dalam melakukan lempar tangkap yang di mana pada siklus I hanya 7 murid saja yang tuntas. 3). Terjadi kenaikan siswa yang mencapai target sebanyak lima orang dan akan di lakukan latihan atau pengulangan lagi untuk kedepannya agar lebih banyak siswa yang tuntas, dan 4). Adanya peningkatan yang terjadi di siklus II, walaupun masih banyak yang belum mencapai target itu di karenakan belum mencapai KKM.

Refleksi yaitu Secara universal kelemahan dalam proses belajar lempar tangkap yang di temukan dalam siklus I sudah bisa di atasi serta di minimalkan dalam siklus II. Guru dan peneliti sudah sukses dalam memandu proses kegiatan belajar. Guru dan peneliti sudah sanggup membangun semangat peserta didik serta mengajar siswa dalam tahapan belajar lempar tangkap bola.

Dari kegiatan lempar tangkap yang memakai pelaksanaan modifikasi permainan bisa di simpulkan kalau pelaksanaan pendekatan bermain tersebut teruji bisa tingkatkan keahlian peserta didik dalam melakukan lempar tangkap. Modifikasi permainan yang di pakai ini berguna untuk tingkatkan keahlian lempar tangkap yang di coba peserta didik, dengan terdapatnya berbagai macami gaya belajar yang beda serta belum sempat disampaikan pada siswa yang membuat peserta didik lebih merasa senang, sampai memunculkan akhir yang sangat baik.

Melakukan refleksi lewat membandingkan data data belajar dengan data aktivitas murid dalam proses kegiatan belajar dari hasil keadaan awal dalam siklus II. Peneliti memberikan anjuran latihan kepada siswanya untuk melatih kemampuan lempar tangkapnya di luar dari jam pelajaran PJOK atau di luar sekolah. Tujuannya agar anak mampu berkembang lebih cepat, tidak hanya focus di sekolah saja akan tetapi diluar sekolahpun di berikan latihan melempar dan menangkap atau latihan secara mandiri.

Pelaksanaan penelitian atau perbaikan aktivitas pembelajaran lempar tangkap yang di berikan oleh guru berjalan cukup baik. Namun, masih ada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan melakukan lempar tangkap walaupun semua siswa sudah melakukan lempar tangkap dengan jumlah lemparan dan tangkapan yang hampir sempurna. Maka dari itu siswa harus melatih motorik kasarnya bukan hanya pada saat jam pelajaran olahraga saja, melainkan harus di latih diluar sekolah agar mendapatkan hasil yang bagus khususnya dalam melakukan lempar tangkap.

Penelitian dalam upaya meningkatkan kemampuan lempar tangkap melalui modifikasi permainan pada aktivitas permainan bola kecil ini terjadi karena peneliti ingin memperbaiki kemampuan lempar tangkap pada peserta didik kelas IV SD Negeri Alalak Utara 3 Kecamatan Banjarmasin Utara. Secara konsekuen peneliti dan guru bersama-sama memberikan perbaikan pembelajaran dalam lempar tangkap siswa dengan cara sebagai berikut: Menjelaskan materi secara perlahan serta memakai bahasa yang mudah di mengerti; Memakai metode permainan karena anak seusia sekolah dasar senang dengan bermain; Pemanfaatan sarana dan prasarana yang pas dan menarik; serta Pemberian tugas dan latihan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siregar, F. S., & Siregar, A. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "*Peningkatan Teknik Lempar Tangkap Bola Dalam Permainan Bola Kasti Menggunakan Variasi Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 105290 Timbang Deli Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2020/2021*", merupakan jenis penelitian deskriptif dengan memakai metode kuantitatif. Persamaan riset ini dengan riset terdahulu antara lain sebagai berikut: 1). Objek yang di pakai merupakan sama-sama siswa Sekolah Dasar, 2). Tata cara riset yang dipakai merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara dua siklus. Sebaliknya perbandingan riset ini dengan riset terdahulu antara lain sebagai berikut: 1). Subjek dalam riset terdahulu merupakan siswa kelas V SD, sebaliknya dalam riset ini adalah siswa kelas IV SD, 2). Teori dalam riset terdahulu adalah mengenai sejauh mana kenaikan teknik dasar lempar tangkap pada game bola kasti lewat variasi bermain, sebaliknya pada riset ini teorinya merupakan upaya untuk menambah keahlian melakukan lempar tangkap lewat media modifikasi game, 3). Fokus pada riset terdahulu merupakan mengukur sepanjang mana peningkatan lempar tangkap, sebaliknya pada riset ini merupakan upaya dalam meningkatkan kemampuan lempar tangkap dengan memakai tes lempar tangkap bola di dinding, dan 4). Lokasi dalam riset terdahulu adalah di SDN 105389 Timbang Deli Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang. Sebaliknya di penelitian ini bertempat di SDN Alalak Utara 3 Kec. Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin.

Sekarang peneliti ingin mencari atau mengembangkan metode-metode lain dengan tujuan untuk membantu peneliti yang lain sebagai contoh referensi dalam upaya meningkatkan kemampuan lempar tangkap siswa. Juga sebagai pengalaman dari peneliti untuk membuat lebih banyak lagi penelitian jurnal atau artikel supaya bisa di jadikan suatu hobi yang sangat bermanfaat.

Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IV SD Negeri Alalak Utara 3 Kota Banjarmasin dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Lempar Tangkap Melalui Media Modifikasi Permainan Pada Aktivitas Permainan Bola Kecil yang mendapatkan hasil penelitian atau data di atas yang dilakukan oleh peneliti dari melakukan perencanaan sampai di tahap akhir yaitu pada siklus II, dapat di simpulkan bahwa penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Lempar Tangkap Melalui Media Modifikasi Permainan Pada Aktivitas Permainan Bola Kecil telah berjalan cukup baik dan di dapat hasil peningkatan pada siswa. Sehingga melalui media modifikasi permainan dapat menaikkan kemampuan lempar tangkap bola pada siswa. Maka dari itu guru ingin mengoptimalkan penerapan pendekatan bermain, sebagai penunjang pembelajaran lempar tangkap bola pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pengakuan

Penulis menuturkan terima kasih banyak untuk kepala sekolah serta dewan guru yang sudah mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian tindakan sekolah di sekolah SDN Alalak Utara 3 Kota Banjarmasin. Kemudian penulis menuturkan terima kasih kepada seluruh siswa dan siswi kelas IV SDN Alalak Utara 3 yang sudah mau berpartisipasi dalam membantu penelitian ini sebagai subjek penelitian atau sampel. Penulis juga menuturkan terima kasih kepada teman-teman yang sudah mau membantu dalam melaksanakan penelitian ini. Khususnya kepada sahabat-sahabat yang mau membantu dan meluangkan waktunya untuk mebantuu dalam mengerjakan penelitian ini. Jika tidak ada mereka penelitian ini tidak akan selesai dalam waktu yang sudah di tentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, T. (2020). The Level of Motor Ability of Soccer Sthletes in The FC UNY Academy in 2020. *MEDIKORA*, 19(2), 98–111.
- Ariestika, E., Widiyanti, & Nanda, F. agung. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1–10.
- Baharudin, N. A., & Sifaq, A. (2022). Pengaruh Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Terhadap Perkembangan Motorik Pada Anak Down Syndrome. *Jjurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 98–108.
- Dewi, R. M., & Mailasari, D. U. (2020). Pengembangan Keterampilan Kolaborasi pada Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Thufula*, 9(2), 220–275.
- Djamarah, S. B. (2015). *Guru Dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Rineka Cipta.
- EbrahimiSani, S., Sohrabi, M., Taheri, H., Agdasi, M. T., & Amiri, S. (2020). Effects of virtual reality training intervention on predictive motor control of children with DCD – A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 107, 103768. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2020.103768>
- Habel. (2015). “Peran Guru Kelas Membangun Perilaku Sosial Siswa Kelas V Sekolah Dasar 005 di Desa Setarap Kecamatan Malinau Selatan Hilir Kabupten Malinau. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 3(2), 14–27.
- Hafizh, M. (2021). Profesionalisme Guru Penjaskes Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Di SMP Negeri 3 Batusangkar. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah STIT Ahlussunnah Bukittinggi*, 6(2), 17–32.
- Han, A., Fu, A., Cogley, S., & Sanders, R. H. (2018). Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 89–102. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2017.07.001>
- Ketcheson, L. R., & Pitchford, E. A. (2021). Promoting physical activity participation and nutrition education through a telehealth intervention for children on the autism spectrum and their caregivers. *Contemporary Clinical Trials*, 107, 106496. <https://doi.org/10.1016/J.CCT.2021.106496>
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. CV. Bintang WarliArtika.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nawawi, H. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia : Untuk Bisnis Yang Kompetitif*. Gajah Mada University Press.
- Puspitaningsari, M., Satriyawan, L. N., & Synthiawati, N. N. (2022). Pengaruh Modifikasi Bermain Bola Bocce Terhadap Kemampuan Melempar Pada Siswa Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 231–244. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>

- Rahmah, A., Nur, L., & Kastrena, E. (2019). Peningkatan Kemampuan Gerak Manipulatif Melalui Permainan Bowling Botol. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09(1), 48–65. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Rohmadi. (2021). Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola. *Jurnal Ilmia WUNY*, 3(1), 37–50.
- Sumiati, E. (2019). Improving Throwing-Catching Skills Of Baseball Game By Using Inquiry Learning Model To The Fourth Graders Of Sdn Nelayan Of Cisolok Sukabumi. *Jurnal Dikdas*, 7(2), 117–125.
- Suryana, C., & Iskandar, S. (2022). Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Menerapkan Konsep Merdeka Belajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7317–7326. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3485>
- Yulianto, D., & Awalia, T. (2017). Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Melalui Kegiatan Montase Pada Anak Kelompok B Ra Al-Hidayah Nanggung Kecamatan Prambon Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal PINUS*, 2(2), 118–123.
- Yuvitasari, I. (2015). Peningkatan Kemampuan Mengenal Kata Melalui Metode Permainan Ular Tangga Kata Pada Anak Kelompok A Tk Sinar Melati I Sariharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(4).