

Efforts to improve the ability to throw balls using targets with the game method in elementary school students

Yoga Nur Rachmad^{ABCDE}

Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

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

Corresponding Author: Yoga Nur Rachmad, e-mail: m.yoganurrahmat@gmail.com

Abstract

The rounders game is a game in which there are learning elements. This research aims to improve students' throwing skills using targets. This research is a class activity research carried out in 2 cycles, using 2 face-to-face meetings and each face-to-face with an allotted time of 90 minutes. The subjects in this research were class I students, totaling 30 students. The information analysis method used is descriptive qualitative using narrative. What will happen from this research is that efforts to increase the skill of throwing small balls using targets through playing methods increase. The increase in the educational process includes an increase in teacher education, an increase in student contributions, and student learning outcomes. The goal of passing the small ball skills of students in this research was to achieve a KKM score of 75, but students were able to pass the original target required by researchers was 75%, this can be proven from the data from cycle 1 which only reached 13% and cycle 2 data reached 77%. Thus the educational action of throwing small balls with a target that was carried out in class I students at SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin can be said to be successful.

Keywords: *Throwing ability¹*

Pendahuluan

Kapasitas guru untuk menyampaikan materi ke kelas dengan cara yang efektif merupakan faktor yang paling penting dalam menentukan berhasil atau tidaknya pengajaran. Untuk itu pengajar perlu menemukan informasi tentang modul yang cocok dan berhasil sesuai dengan kondisi dan kepribadian masing-masing siswa di kelasnya. Anak-anak dapat termotivasi untuk menciptakan pemikiran yang lebih menarik dan membangun konsep mereka sendiri jika mereka melihat langsung apa yang terjadi di depan mereka. Agar pendidikan berhasil, kita perlu kembali ke gagasan bahwa anak-anak akan belajar lebih baik di lingkungan yang dirancang untuk meniru keadaan alam. Siswa akan mengalami pembelajaran yang bermakna ketika mereka menerapkan apa yang mereka pelajari dengan cara yang konsisten dengan keterampilan yang telah mereka miliki. Diharapkan gambaran modul pendidikan serta hasil pendidikan bagi peserta didik akan lebih baik dengan pelaksanaan pendidikan yang menitikberatkan pada keterampilan proses. Salah satu disiplin ilmu yang masuk dalam kurikulum tahun pelajaran 2013/Kemerdekaan adalah Pembelajaran Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan komponen penting dari program pendidikan nasional. Tujuan menyeluruhnya adalah untuk memfasilitasi peningkatan di bidang kebugaran fisik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, tindakan moral, gaya hidup sehat, dan pengenalan area bersih melalui penyediaan pengalaman belajar yang didasarkan pada kegiatan fisik yang dipilih yang dipraktikkan secara metodis (Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016).

Pentingnya Pendidikan Jasmani, Atletik, dan Kesehatan Siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar di PJOK melalui penggunaan kegiatan fisik aktif, seperti permainan dan atletik, yang diupayakan secara metodis dan terorganisir. Pentingnya mengetahui cara bermain sesuai aturan sering ditekankan dalam instruksi permainan dan olahraga. Kenyataannya sama. Pemberian pengalaman pendidikan memiliki tujuan ganda yaitu membina dan membantu membangun gaya hidup yang sehat dan aktif. Pendidikan yang menitikberatkan pada gerak bawah, seperti melempar dan menangkap bola bisbol, tidak dapat diberikan sesuai dengan konsep pendidikan yang sebenarnya. Konsep pendidikan yang sebenarnya adalah pendidikan yang mengembangkan bentuk-bentuk permainan sedemikian rupa sehingga memberikan siswa aspek yang menyenangkan dan menarik untuk dieksplorasi selama mereka belajar. Ketika anak-anak diajari keterampilan melalui permainan yang melibatkan lemparan bola-bola kecil, fokus awalnya tidak pada kemampuan anak. Karena fasilitas bola yang tersedia tidak cukup, anak-anak tidak memiliki cukup kesempatan untuk bermain bola, yang juga menimbulkan masalah lain. Nilai ketuntasan minimal (KKM) yang harus dicapai siswa tersebut berdasarkan hasil penilaian lempar bola kecil menggunakan prosedur konvensional (ceramah, demonstrasi, dan permainan) adalah 75, sedangkan dalam melaksanakan praktik lempar dan tangkap bola bisbol untuk siswa sekolah rendah Tahun Pelajaran 2021/2022 berjumlah 30 orang pada siklus 1 jumlah yang tuntas 4 siswa dan jumlah yang tidak tuntas 26, untuk siklus 2 jumlah yang tuntas 23 dan Siswa yang kurang mengikuti kegiatan dan merasa bosan saat melempar bola dalam pendidikan sebagai akibat dari instruktur pendidikan jasmani yang lebih memilih hanya menggunakan lempar dan kurang imajinatif dengan metode pengajarannya. Hasilnya adalah banyak siswa yang tidak termotivasi dan tidak tertarik pada pendidikan, yang melempar kunci inggris ke dalam sistem. Karena itu, perkembangan motorik sejumlah besar siswa melambat, yang memengaruhi kemampuan mereka dalam keterampilan gerak rendah. Akibatnya, hasil belajar lempar baseball kelas I hanya tercapai 13% atau 4 siswa dari total 30 siswa.

Selain itu, ada juga kekurangan pada posisi anak saat melempar bola baseball, yaitu posisi kaki yang tidak sesuai dengan cara memegang bola. Anak memiliki kecenderungan melempar dengan tangan kanan saat kaki kanan berada di depan, artinya lemparan yang dilakukan anak tidak sesuai dengan sasaran atau jarak dari hasil lemparan. Saat melempar bola, posisi tangan saat memegang bola kurang tepat. Kebanyakan anak pada saat memegang bola langsung mencengkeram bola dengan posisi kelima jari sepenuhnya mencengkeram bola. Akibatnya, saat bola hendak dilepas, tekanan dari jari-jari berkurang, dan bola cenderung lambat lepas. Masalah yang sering terjadi adalah ayunan lengan saat melempar bola. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa memiliki keterampilan yang sangat terbatas dalam hal melempar bola. Tidak mungkin mendapatkan hasil yang ideal tanpa bekerja sama sebagai satu tim, bahkan jika Anda melempar secepat dan seakurat mungkin ke gawang. Karena pengajar hanya membimbing menggunakan proses perkuliahan, pembelajaran mahasiswa tidak maksimal; Akibatnya, diperlukan upaya untuk menyesuaikan diri dengan gagasan pengajaran permainan bisbol yang disesuaikan dengan keadaan siswa. Tak perlu dikatakan lagi bahwa Anda perlu terus-menerus mempelajari dan

mempraktikkan tindakan lemparan dasar selengkap mungkin jika Anda menginginkan hasil yang baik. Sehubungan dengan permasalahan diatas, hingga periset tertarik buat mengkaji lebih jauh menimpa berartinya revisi hasil belajar melontarkan bola kecil dalam game melempar bola kasti siswa sekolah bawah lewat tata cara bermain yang cocok dengan tingkatan usia serta keahlian anak lewat riset yang bertema: Upaya Kenaikan Keahlian Melempar Bola Kecil Memakai Tata cara Bermain Dengan Sasaran Pada Sekolah bawah.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memfasilitasi pertumbuhan dan peningkatan secara selaras dengan aspek pendidikan lainnya, yaitu tujuan untuk menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan ini akan dimungkinkan oleh pengembangan pengalaman gerak sinkron yang mempertimbangkan karakteristik anak. Oleh karena itu, pembelajaran yang terjadi melalui partisipasi dalam olahraga atau bentuk latihan fisik lainnya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan, dalam definisinya yang paling mendasar, mengacu pada pemberian pengetahuan kepada pikiran-pikiran muda; Namun, yang membedakannya dari bidang lain adalah penekanan pada indra, yaitu mobilitas seketika. Instruktur dengan sengaja menyusun gerakan, dan itu dilakukan dalam konteks yang sesuai, untuk mendorong perkembangan peserta didik baik dari segi pertumbuhan maupun perkembangan (Abdillah 2015). Berdasarkan informasi yang disajikan pada kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan media yang mendorong tumbuhnya keterampilan gerak, kemampuan jasmani, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (perilaku, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat, yang kesemuanya turut mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang dalam konteks sistem pendidikan nasional. Kemampuan menggerakkan berbagai bagian tubuh, seperti lengan, tangan, dan jari, kaki, leher, dan kepala, merupakan beberapa contoh item yang termasuk dalam perkembangan motorik. Perkembangan motorik anak menjadi lebih jelas seiring bertambahnya usia dan terus berkembang. Namun, perkembangan ini masih menantang dan tidak terlihat saat Anda masih terlalu muda atau baru lahir (Hernández-Alava, 2017). Menurut informasi yang diberikan pada kutipan di atas, perkembangan perkembangan otot kasar pada bayi muda berjalan sebagai berikut: kepala berkembang terlebih dahulu, diikuti badan, kemudian tangan, dan terakhir kaki. Pematangan otot dan saraf menentukan tahapan usia anak dan kecepatan perkembangan motorik kasar pada masa bayi.

Motorik terdiri dari dua bagian yang berbeda: yang pertama, yang bertanggung jawab untuk menghasilkan gerakan yang besar, dan yang kedua, yang bertanggung jawab untuk menghasilkan gerakan yang lebih halus. Aktivitas motorik kasar mengacu pada segala jenis aktivitas motorik yang membutuhkan penggunaan otot yang lebih besar dalam melakukan tugasnya. Keseimbangan dan kekuatan dapat ditemukan di sini. Kegiatan yang melibatkan keterampilan motorik halus membutuhkan penggunaan otot yang lebih kecil di seluruh tugas. Ilustrasinya adalah gerakan jari yang cekatan (Kiram, 2019). Kesimpulan yang dapat ditarik dari informasi yang diberikan pada kutipan sebelumnya adalah bahwa aktivitas motorik dalam tindakan ini yang melibatkan aktivitas otot kecil atau otot polos memerlukan koordinasi mata-tangan serta kontrol motorik yang baik agar dapat terjadi ketepatan dan ketelitian dalam melakukan gerakan. Model pembelajaran lempar bola dan menangkapnya yang digunakan pada anak di sekolah dasar dapat disesuaikan untuk digunakan pada siswa di sekolah rendah (Sarmidi, 2017). Berdasarkan apa yang telah dikemukakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu kegiatan yang dapat membantu anak untuk meningkatkan keterampilan motorik agresif adalah permainan lempar dan tangkap bola. Selain itu, tindakan sederhana seorang anak yang belajar melempar dan menangkap bola bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan anak secara keseluruhan. Bisbol adalah permainan yang dihormati waktu yang terus memiliki daya tarik luas di kalangan anak muda saat ini. Mobilitas tubuh bagian bawah siswa dapat ditingkatkan dengan berpartisipasi dalam kegiatan bisbol ini. Komponen fisik kecepatan lari merupakan komponen yang paling banyak dipengaruhi oleh permainan bisbol dibandingkan dengan komponen fisik keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi mata tangan (Riyanto, 2017). Menurut Sopiah (2018:58), perbuatan melempar bola mengakibatkan bola meluncur ke arah umum yang diinginkan oleh orang yang melemparnya. Kutipan di atas dapat dipahami bahwa melempar adalah suatu tindakan yang memusatkan perhatian pada sesuatu yang dipegang sekaligus mengayunkan tangan ke arah tertentu. Misalnya pada saat melempar bola ke suatu sasaran, gerakan yang dilakukan pada saat melempar menggunakan kekuatan tangan dan lengan yang memerlukan koordinasi beberapa faktor gerakan. Misalnya, gerakan lengan dengan jari-jari yang harus melepaskan benda yang ditahan pada saat yang tepat agar bola berhasil dilempar, hanyalah salah satu contohnya. Perlu juga sinkronisasi yang kuat antara bahu, tangan, dan kaki agar bisa melemparnya.

Ini termasuk hal-hal seperti lari cepat, melompat, menggantung, melempar, menangkap, atau menendang bola, serta menjaga keseimbangan saat melakukan semua hal itu. Pengembangan keterampilan motorik meliputi pemeriksaan koordinasi mata, tangan, dan kaki (Rahmah, et al., 2019). Gerakan yang dijelaskan dalam kalimat di atas dapat diartikan sebagai aktivitas non-lokomotor dan manipulasi lokomotor. Dalam bentuknya yang paling mendasar, gerak manusia dapat dipecah menjadi empat kategori: berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Cahyani & Mustadi, 2021) Berdasarkan apa yang telah dikatakan pada paragraf sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa gerak lokomotor itu sendiri adalah gerak yang melibatkan perpindahan tempat, di mana beberapa unsur tubuh bergerak atau bergerak. Sebagai contoh, pertimbangkan gerakan yang terlibat dalam melompat, berjalan, berlari, dan memanjat. Sedangkan gerak yang tidak berpindah tempat disebut gerak non lokomotor. Permainan lempar dan tangkap bola merupakan salah satu contoh permainan yang dapat membantu perkembangan gerak manipulasi. Siswa di sekolah dasar cukup sering mengikuti kegiatan ini. Olahraga bola yang meliputi melempar dan menangkap mungkin bermanfaat bagi perkembangan anak secara keseluruhan. Pertumbuhan intelektual, perkembangan sosial, dan pembentukan kepribadian anak secara keseluruhan berhubungan langsung dengan permainan ini. Permainan ini juga membantu anak-anak mengembangkan kualitas pengendalian diri, antara lain kemampuan menunggu kepuasan, sabar, tidak mudah tersinggung, percaya diri, dan tidak menyerah, antara lain (Hanief & Sugito, 2015). Menurut kesimpulan yang dicapai dalam pernyataan di atas, kemampuan manipulatif anak meningkat ketika mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang item yang berbeda. Pergelangan kaki terlibat dalam sebagian besar keterampilan manipulatif; namun, bagian tubuh lain juga ikut ambil bagian. Menggunakan bola dengan cara seperti melemparnya, memukulnya, menendangnya, menangkapnya, memantulkannya, menggiringnya, atau menghentikannya adalah contoh latihan manipulatif. Melempar sesuatu, seperti bola atau benda, dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, dan benda tersebut dapat dilempar dari telapak tangan, ke atas, melewati lengan, atau dari samping. Anak dituntut untuk melakukan gerak gerak yang kuat, dengan mengandalkan kekuatan tangan dan lengannya, untuk mengikuti kegiatan melempar bola. Selain itu, aktivitas tersebut membutuhkan sinkronisasi beberapa komponen gerakan yang berbeda (Ginting & Ray, 2018: 208). Sesuai dengan kesimpulan pada kutipan sebelumnya, gerak ini memerlukan penggunaan otot-otot tubuh yang tegak, yaitu otot punggung, otot lengan, dan otot tangan. Kemampuan melempar adalah suatu bakat manipulatif dimana satu atau kedua tangan digunakan untuk mendorong suatu benda menjauhi tubuh dan menuju tempat tertentu. Melempar dapat dilakukan dengan kedua tangan. Penjelasan berikut terdapat pada modul modifikasi gerak bawah pada bagian melempar: melempar bola dengan ekor panjang, melempar bola ke atas, dan melempar bola ke arah sasaran. (1) Salah satu cara untuk menempuh jarak yang sangat jauh dengan lemparan adalah mencoba meluncurkan bola sejauh mungkin. Lemparan dengan kekuatan yang bagus telah dicoba. Untuk melepaskan bola, lakukan gerakan dengan lengan dari belakang dan angkat tangan ke depan. (2) Tindakan melempar bola ke atas merupakan salah satu pendekatan untuk menyelesaikan tugas melemparnya. Lemparan dengan kekuatan yang bagus telah dicoba. Gerakan lengan dari posisi awal, dengan tangan bergerak ke atas untuk membebaskan bola. (3) Salah satu cara melepaskan bola adalah dengan melemparkannya ke arah sasaran sambil memperhatikan kemana bola akan mendarat setelah dilempar. Diharapkan lemparan tersebut dapat masuk atau mengenai sasaran yang telah ditetapkan (Anggraeni & Sutiyarsih, 2018: 12). Banyak manfaat dari permainan yang melibatkan melempar dan menangkap bola, antara lain sebagai berikut: anak belajar melempar bola secara terencana dan akurat; permainan dapat diadaptasi untuk memenuhi persyaratan khusus dari setiap anak; dan permainan dapat dimainkan terlepas dari tingkat pengalaman anak.

Samsudin & Nugraha (2015) mengemukakan kalau keahlian manipulatif merupakan dibesarkan kala anak memahami bermacam objek. Kutipan diatas Keahlian gerak manipulatif semacam gerakan mendesak(melontarkan, memukul, serta menendang) serta menerima gerakan(menangkap) sangat berarti buat dicoba. Keterlibatan Kemampuan Gerak Bawah Terhadap Keahlian Bermain Pada siswa merupakan kalau keahlian gerak bawah mempunyai korelasi yang signifikan pada tingkatan lagi dengan keahlian bermain(Fadilah& Wibowo, 2018). Kutipan diatas Keahlian gerak/ motorik ialah gerakan anggota badan(raga) yang ditunjukkan pada pencapaian tujuan tertentu. Lagi keahlian gerak/ motorik bawah ialah keahlian bawah yang umumnya diberikan ataupun dicoba lewat game. Aktivitas gerak yang dicoba oleh anak hendaknya ialah aktivitas yang mengutamakan bermain aktivitas. Dengan pendekatan bermain, siswa sekolah bawah hendak berkegiatan dengan bahagia hati sebab game mereka membuat mereka bahagia bergerak aktif(Verawati, Dewi,& Ritonga, 2021). Serta bagi komentar Syamsuar& Zen(2021) mengemukakan kalau pendidikan yang kurang baik bisa memperngaruhi Tata cara serta motivasi belajar siswa sekolah bawah bisa merendahkan keahlian siswa dalam melaksanakan

kegiatan raga. Kutipan diatas Keadaan ini kurang menguntungkan dalam proses pendidikan sebab siswa wajib bersemangat pembelajaran jasmani sebab erat kaitannya dengan kegiatan gerak badan. Para siswa bergairah tentang proses pendidikan pembelajaran jasmani yang tingkatkan motivasi belajar mereka serta atensi. Bila siswa tidak mempunyai motivasi, mereka cenderung malas dalam proses pendidikan. Koordinasi gerakan merupakan keahlian dalam mencampurkan gerakan yang berbeda jadi satu gerakan tertentu pola. Koordinasi mata- tangan merupakan keahlian dalam melaksanakan gerakan tertentu yang benar yang mengaitkan mata serta tangan selaku penentu utama buat melaksanakan gerakan tersebut(Koldoff& Holtzclaw, 2015; Lee dkk., 2016; Qin dkk., 2018). Kutipan diatas keahlian seorang buat merangkaikan sebagian gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras serta efisien cocok tujuannya. Keahlian motorik sepatutnya sanggup melaksanakan kegiatan semacam melompat dengan satu kaki serta 2 kaki, menangkap bola, serta olahraga(Ariani et al., 2015). Kutipan diatas keahlian motorik merupakan sesuatu keahlian seorang dalam menunjukkan keahlian gerak yang lebih luas dan diperjelas kalau keahlian motorik sesuatu keahlian universal yang berkaitan dengan penampilan bermacam keahlian ataupun tugas gerak. Bila anak banyak bergerak hingga hendak terdapat lebih banyak khasiat yang dapat didapatkan oleh anak kala anak lebih terampil dalam memahami gerakan motoriknya. Tidak hanya keadaan badan yang lebih sehat sebab banyak bergerak, anak pula hendak jadi lebih yakin diri serta mandiri(Nur et al., 2017). Menurut penelitian sebelumnya, kemampuan yang dikenal sebagai keahlian diperlukan dalam melakukan pekerjaan tertentu yang membutuhkan pengembangan diri sebagai konsekuensi dari hasil pelatihan dan pengalaman yang diperoleh..

Permainan aktif seperti lari, lompat, lempar, pijit, dan gerakan sejenis lainnya hanyalah beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan bermain bola. Memberikan bantuan kepada anak dalam meregangkan otot dan melatih keterampilan anggota gerakannya, khususnya: (1) memperkuat otot tangan dan kaki; (2) membantu mereka bersosialisasi; (3) melatih kepekaan mereka; dan (4) melatih koordinasi mata, tangan, dan kaki; dan (5) melatih koordinasi mata, tangan, dan kaki (Astuti et al., 2019). Kutipan diatas, sebab apabila anak memiliki gerak yang lumayan pastinya pertumbuhan motoriknya hendak jadi baik serta bebas dari kegemukan serta seluruh berbagai penyakit. Pada dikala saat ini ini nampak kalau partisipasi anak umur dini dalam bidang berolahraga terus menjadi besar ini teruji sudah banyak dibukanya club- club berolahraga ataupun sekolah- sekolah sepak bola untuk anak sekolah bawah. Bagi penulis melontarkan bola merupakan gerak bawah manipulatif ataupun gerak yang mengaitkan suatu barang ataupun perlengkapan. Kekuatan, kecepatan melontarkan serta ketepatan sasaran ialah faktor utama yang butuh dicermati dalam melaksanakan gerakan melontarkan bola. Serta melontarkan bola membuang jauh jauh bola kearah yang dituju dengan metode dilempar. Melontarkan bola dapat dicoba dengan 2 ataupun satu tangan.

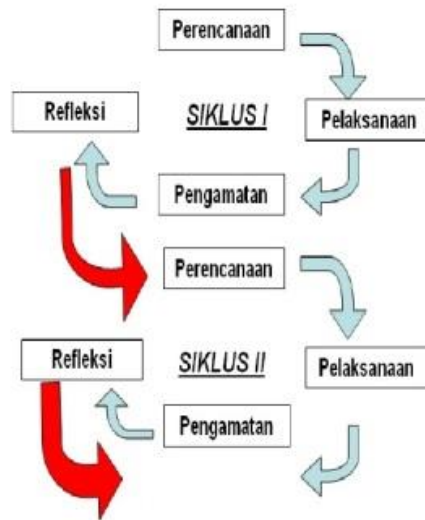
Metode penelitian

Riset ini ialah riset kegiatan kelas (PTK) yang dicoba secara kerja sama serta partisipatif. Maksudnya pengamat tidak melaksanakan riset seorang diri, akan tetapi bekerjasama ataupun berkolaborasi dengan guru pembelajaran jasmani serta siswa kelas I C SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin tahun 2021/ 2022. Secara partisipatif, periset bersama- sama dengan mitra pengamat hendak melakukan riset ini langkah demi langkah.

Lokasi riset dilaksanakan di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin yang terletak di Jl. Padat Karya/Komplek Mutiara Raya Rt. 59, Kel. Sungai Andai Kota Banjarmasin, Kec. Banjarmasin Utara sekolah ini sebagai tempat riset karena sebelumnya pernah melakukan pengamatan dan Pengenalan Lapangan Persekolah (PLP II) di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin dan memahami ada berapa masalah terpenting dalam permasalahan yang ada pada siswa saat mata pelajaran pendidikan jasmani. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2021/ 2022 dalam rentang waktu 2 (dua) minggu, mulai dari siklus 1 Tanggal 17 November 2022, dan siklus 2 tanggal 25 November 2022.

Pada ulasan ini yang dijadikan sampel penelitian adalah seluruh kelas I C SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin Tahun Pelajaran 2021/2022. Jumlah seluruh siswa seluruhnya adalah 30 siswa. Proses dan langkah yang digunakan untuk mengikuti model yang dikemukakan oleh Kemmis dan M. C. Taggart diuji dengan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan prosedur dan tahapan tersebut. Model PTK yang diinterpretasikan menjelaskan adanya empat tahapan yang berbeda. Sesi yang dikhususkan untuk merencanakan, melaksanakan kegiatan, dan memantau serta mengomentari tindakan tersebut selalu disertakan dalam proses penerapan PTK.

Hubungan yang terbentuk dari keempat langkah tersebut merupakan suatu siklus yang dapat dipahami dengan menggunakan skema berikut:



Gambar 1.1 Siklus PTK menurut Kemmis dan Mc Taggart

Sumber: <https://images.app.goo.gl/pDpeX3HjaB4YdwHy6>

Teknik Analisis Data yang digunakan adalah Teknik Analisis Data Kuantitatif Tindakan untuk meriset data kuantitatif Membuktikan mean kelas dengan Rumus $\frac{\sum \text{Nilai Siswa}}{\sum \text{Siswa}}$ Menentukan ketuntasan belajar Ketuntasan belajar siswa bisa dilihat dari ketuntasan belajar secara orang ataupun klasikal. Ketuntasan belajar orang tiap siswa ditetapkan dengan memakai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). KKM yang diresmikan oleh SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin dalam pendidikan, ialah sebesar 75 Memastikan ketuntasan belajar dengan rumus $(\text{Skor Di Peroleh} / \text{Skor Maksimum}) \times 100$

Instrumen Penilaian

NO	Aspek yang dinilai			Jumlah Skor	Nilai Akhir	Keterangan
	Awalan	Sikap Lempar	Sikap Akhir			
Skor Maksimum				12		

Kriteria penilaian

Awalan, Bola dipegang satu tangan, Posisi badan tegak, Pandangan mata ke depan mengikuti arah bola, Posisi kaki sejajar. **Sikap melempar**, Posisi kaki muka belakang, siku ditekuk di samping telinga, Badan condong ke dapan, Pandangan mata ke depan mengikuti arah bola, Bola dilempar melewati atas kepala. **Sikap akhir**, Kaki belakang pindah ke depan, Posisi badan condong ke depan, Posisi tangan lurus ke depan, Kaki tidak melewati garis batas depan

Prosedur penilaian, Siswa diberi skor 4 apabila dapat melakukan 4 item gerakan dengan benar, Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar, Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar, Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar.

Hasil penelitian dan pembahasan

Riset ini dikerjakan di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin. SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin merupakan salah satu SD Negeri yang terletak di Kecamatan Banjarmasin Utara. Riset ini dilakukan satu kali dalam satu minggu. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 dan 25 November 2022 dan subjek yang digunakan adalah siswa kelas I C SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin dengan jumlah siswa satu kelas 30 siswa.

Siklus Pertama, Perencanaan (*Planning*) Pada tahap ini, peneliti dan rekan lainnya telah mengetahui waktunya, yaitu tanggal 17 November tahun 2022. Untuk mengetahui kemampuan melempar subjek, peneliti menghasilkan beberapa instrumen, seperti bola kecil, bom air, dan lain-lain dan meteran rol.

Pelaksanaan Tindakan (*Action*) Pada 17 November 2022 pembelajaran siklus pertama berlangsung selama total tiga jam (90 menit). Unit instruksi utama untuk atletik, dengan fokus sekunder pada keterampilan melempar bola kecil sambil membidik target bom air. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, dan masing-masing kelompok melempar bom air yang telah diletakkan pada jarak 3 meter hingga ketinggian 2 meter menggunakan sistem kompetisi. Metode pembelajaran lainnya menggunakan strategi media target lempar bom air. Siswa berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan ini dengan mengarahkan bola kecil ke sasaran bom air. Mereka mulai dengan meminta anggota timnya yang berada di posisi paling depan melempar bola, lalu melanjutkan di belakangnya ke anggota timnya yang paling belakang, dan kemudian mulai lagi dengan anggota yang berada di posisi paling depan. Latihan ini dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri, dengan tujuan mencapai keseimbangan antara gerakan yang dilakukan dengan tangan kanan dan yang dilakukan dengan tangan kiri. Tim yang berhasil membongkar waterbom terbanyak dinyatakan sebagai pemenang, dan instruktur akan segera mengganti waterbom yang hancur dengan tambahan waterbom yang sudah tersedia.

Observasi (*Observation*) Pada tahap awal siklus ini, para peneliti dan mitra diskusi telah melihat lingkungan pendidikan yang menarik bagi anak-anak. Anak-anak sudah terlibat dalam aktivitas fisik, dan pendidikan mereka berjalan sesuai rencana; namun, masih ada banyak waktu yang hilang karena perlu mengambil bola yang dilempar yang meleset dari target bom air dan memperhatikan cara memegang dan melempar bola dengan benar. Sampai peneliti pada siklus kedua menemukan bentuk lemparan sasaran yang lebih baik dengan terus menerus kembali ke tujuan pembelajaran, metode ini belum digunakan.

Refleksi (*Reflection*) Di bidang pendidikan terjadi peningkatan jumlah siswa yang belajar melempar, dan peneliti mendiskusikan hasil observasi yang telah dicoba. Hasil yang diperoleh adalah 4 (13%) siswa yang telah mencapai nilai KKM, namun masih ada 26 (87%) siswa yang belum mencapai KKM. Setelah tindakan berakhir pada siklus awal, peneliti mendiskusikan hasil observasi yang telah dicoba. Dengan pertimbangan dan masukan dari kolaborator, peningkatan hasil siswa belum memenuhi KKM. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan pada siklus kedua dengan menambah jumlah variasi pendidikan lempar bola kecil dengan menggunakan ban gantung agar siswa dapat memasukkan bola ke dalam area bundaran ban.

Siklus 1

Penelitian ini dilakukan pada Tanggal 17 November 2022 dan subyek yang digunakan siswa kelas 1C SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin

No	Nama	Skor Aspek Yang Di Nilai			Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket
		N1	N2	N3			
		Aksi Awal	Aksi Lempar	Hasil Akhir			
1	AM	2	2	2	6	50	Belum Tuntas
2	AF	2	2	2	6	50	Belum Tuntas
3	AMU	3	3	2	8	67	Belum Tuntas
4	AFE	3	2	2	7	58	Belum Tuntas
5	AZ	3	2	2	7	58	Belum Tuntas
6	AFA	2	2	2	6	50	Belum Tuntas
7	DP	3	2	1	6	50	Belum Tuntas
8	FHR	2	1	2	5	42	Belum Tuntas
9	GAS	3	3	3	9	75	Tuntas
10	GBA	2	3	3	8	67	Belum Tuntas

11	HA	4	4	2	10	83	Tuntas
12	KS	0	0	0	0	0	Belum Tuntas
13	KA	1	2	1	4	33	Belum Tuntas
14	MA	1	3	1	5	42	Belum Tuntas
15	MAF	2	3	3	8	67	Belum Tuntas
16	MFS	1	1	1	3	25	Belum Tuntas
17	MHB	2	1	1	4	33	Belum Tuntas
18	ML	1	1	1	3	25	Belum Tuntas
19	MR	1	2	4	7	58	Belum Tuntas
20	MRI	1	1	1	3	25	Belum Tuntas
21	MY	0	0	0	0	0	Belum Tuntas
22	NH	1	3	2	6	50	Belum Tuntas
23	NTZ	1	1	1	3	25	Belum Tuntas
24	NS	0	0	0	0	0	Belum Tuntas
25	PR	1	1	1	3	25	Belum Tuntas
26	PAP	4	3	3	10	83	Tuntas
27	RA	2	2	2	6	50	Belum Tuntas
28	RI	1	2	2	5	42	Belum Tuntas
29	SAF	3	3	3	9	75	Tuntas
30	SH	1	1	1	3	25	Belum Tuntas
Jumlah Tuntas		4					
Jumlah Belum Tuntas		26					
Total Siswa		30					
Siswa Tuntas		13%					
Siswa Tidak Tuntas		87%					

Siklus 2

Perencanaan (Planning) Siklus kedua akan dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 dengan modul yang berbeda dengan yang digunakan pada siklus pertama. Waktu yang dialokasikan untuk putaran kedua adalah sembilan puluh menit. Peneliti dan rekan-rekannya diminta untuk terlibat dalam kegiatan pada siklus kedua setelah mereka selesai melakukan refleksi pada siklus pertama. Proses belajar siswa pada tindakan siklus I tindakan siklus II belum memenuhi 100% nilai KKM 75; Akibatnya, masih ada 26 siswa atau 87% yang belum mencapai syarat yang dipersyaratkan pada siklus 1. Pelaksanaan tindakan siklus II saat ini sedang berlangsung. Kegiatan yang harus dilakukan pada siklus kedua adalah meningkatkan variasi pembelajaran lempar bola kecil dengan menggunakan ban gantung sedemikian rupa sehingga siswa dapat menempatkan bola di daerah bundaran ban.

Pelaksanaan Tindakan (Action) Siklus kedua akan berlangsung pada 25 November 2022 dengan alokasi waktu satu jam sembilan puluh menit. Pada siklus ini dilakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran melempar bola kecil dengan menggunakan ban gantung sebagai target untuk dilempar ke bundaran dimana ban masih ditekankan pada cara melempar dan pada peningkatan tenaga. Modul ini berbeda dengan modul yang digunakan pada siklus sebelumnya. Lomba lempar bola kecil diadakan selama siklus ini, dan itu dimungkinkan dengan menambah jumlah ban gantung sedemikian rupa sehingga siswa dapat menempatkan bola ke daerah bundaran ban dengan persentase yang tinggi.

Observasi (Observation) Selama siklus kedua ini, para peneliti dan kolaborator membahas bagaimana mereka mengamati lingkungan pendidikan selalu dalam keadaan antusias dan menyenangkan. Hal ini dicapai dengan menambahkan ban gantung sebagai sasaran lemparan, yang mengakibatkan banyaknya siswa yang memasukkan benda ke dalam ban. Anak-anak sudah terlihat aktif dan kreatif. Instruksi yang diberikan sudah sesuai dengan rencana, dan sekarang ada kemungkinan untuk melempar bola dengan jarak yang lebih jauh. Selain itu, cara memegang, berdiri, dan melempar bola telah diubah.

Refleksi (Reflection) Di akhir kegiatan yang terdiri dari siklus kedua ini, peneliti dan kolaborator melakukan percakapan tentang temuan observasi pendidikan. Edukasi lempar bola kecil sudah dilakukan dengan menambahkan ban gantung sehingga siswa dapat memasukkan bola ke area bundaran ban sudah dikatakan berhasil dengan baik. Pada siklus II rata-rata keterampilan siswa 77%, dan KKM sudah terpenuhi dengan cara melempar bola yang baik memenuhi syarat 75. Terjadi peningkatan dibandingkan sebelumnya, mereka lebih semangat,

melaksanakan kegiatan dengan menyenangkan tanpa merasa terdesak, dan juga tidak mengurangi jumlah intensitas yang mereka gunakan untuk mendalami pendidikan. Tidak ada anak yang meminta untuk bermain sepak bola selama transisi dari siklus pertama ke siklus kedua; Hal ini juga ditunjukkan dari 30 siswa yang dianalisis, 23 siswa telah memenuhi persyaratan tingkat ketuntasan minimal.

No	Nama	Skor Aspek Yang Di Nilai			Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket
		N1	N2	N3			
		Aksi Awal	Aksi Lempar	Hasil Akhir			
1	AM	3	3	4	10	83	Tuntas
2	AF	3	3	3	9	75	Tuntas
3	AMU	4	4	4	12	100	Tuntas
4	AFE	4	3	3	10	83	Tuntas
5	AZ	3	3	3	9	75	Tuntas
6	AF	-	-	-	-	-	Belum Tuntas
7	DP	3	4	4	11	92	Tuntas
8	FHR	3	3	3	9	75	Tuntas
9	GAS	3	3	3	9	75	Tuntas
10	GBA	3	3	3	9	75	Tuntas
11	HA	3	3	3	9	75	Tuntas
12	KS	-	-	-	-	-	Belum Tuntas
13	KA	3	3	3	9	75	Tuntas
14	MA	3	4	2	9	75	Tuntas
15	MAF	3	3	3	9	75	Tuntas
16	MFS	3	4	3	10	83	Tuntas
17	MHB	4	4	4	12	100	Tuntas
18	ML	3	4	3	10	83	Tuntas
19	MR	-	-	-	-	-	Belum Tuntas
20	MRI	3	3	3	9	75	Tuntas
21	MY	-	-	-	-	-	Belum Tuntas
22	NH	3	2	4	9	75	Tuntas
23	NTZ	3	4	2	9	75	Tuntas
24	NS	-	-	-	-	-	Belum Tuntas
25	PR	3	4	3	10	83	Tuntas
26	PAP	4	2	3	9	75	Tuntas
27	RA	3	2	4	9	75	Tuntas
28	RI	4	3	4	11	92	Tuntas
29	SAF	2	2	2	6	50	Belum Tuntas
30	SH	2	2	2	6	50	Belum Tuntas
Jumlah Tuntas		23					
Jumlah Belum Tuntas		7					
Total Siswa		30					
Siswa Tuntas		77%					
Siswa Tidak Tuntas		23%					

Pembahasan saya penyampaian modul pelajaran lempar dengan memberikan media sasaran dapat meningkatkan aktivitas siswa, kebahagiaan siswa, dan suasana belajar yang lebih baik, demikian penelitian tentang kegiatan kelas yang dilakukan di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin. Penelitian ini dilakukan dalam konteks proses pembelajaran pendidikan jasmani lempar bola kecil. Ada juga persekolahan, yang dapat berfungsi dengan lancar, dan tujuan pendidikan dapat dicapai semaksimal mungkin. Oleh karena itu, kemampuan anak dalam modul lempar pendidikan jasmani dapat dipercepat dan ditingkatkan. Modul khusus ini berfokus pada melempar. Siswa dapat memperoleh manfaat dari memiliki akses ke informasi dan pengetahuan baru ketika media target disediakan. Oleh karena itu, diharapkan dengan memasukkan media sasaran dalam melempar modul akan membantu siswa dalam mencapai keberhasilan dan tingkat pembelajaran yang lebih komprehensif. Karena kemampuan siswa untuk berkomunikasi sendiri meningkat dan mereka tidak bosan, melewati waktu yang diizinkan tidak diperhatikan oleh siswa. Hal ini dikarenakan siswa sangat antusias mengerjakan tugas yang diberikan oleh instruktur. Siswa tidak

lagi mengeluh bosan dan berteriak meminta kesempatan bermain sepak bola. Siswa tampaknya menikmati dan antusias dalam pengejaran pendidikan mereka. Oleh karena itu, mereka percaya bahwa waktu yang mereka habiskan untuk belajar secara fisik tidak mencukupi dan terlalu cepat berakhir. Topik ini sangat tidak biasa dibandingkan dengan yang lain; misalnya, jika Anda tertarik menyelidiki instruksi olahraga menggunakan modul lempar, Anda akan menemukan bahwa siswa tidak bereaksi dengan baik.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuji dapat ditarik kesimpulan, dan kesimpulan tersebut adalah bahwa pendidikan lempar yang diupayakan dengan pemberian media sasaran dapat meningkatkan kemampuan lempar siswa, dan dimungkinkan untuk mencapai KKM. skor 75 untuk pendidikan lempar. Hasil observasi awal dan hasil belajar lempar siklus I memberikan bukti adanya peningkatan hasil belajar siswa. Hasil yang telah dicapai siswa pada observasi awal dan hasil belajar lempar siklus kedua memberikan bukti kemajuan yang sangat jelas yang telah dicapai. Dengan demikian, kegiatan pembelajaran melempar melalui teknik bermain adalah permainan lempar dengan tujuan yang diberikan kepada siswa SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin dapat dikatakan berhasil.

Pengakuan

Saya mendapatkan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, maka perkenan saya menyampaikan terima kasih kepada Siswa-siswi SDN SUNGAI ANDAI 4 BANJARMASIN. yang telah memberi inspirasi, dukungan, kritik dan saran kenangan manis yang tak terlupakan. Teman-teman saya POR bernama I Nyoman Warse, I Kadek Sulendra, Amelia Permatasari. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-banjari Banjarmasin Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kata sempurna sehingga perlu pembenahan. Oleh karena itu segala kritik, saran dan himbauan yang konstruktif sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan mendatang. Dengan harapan semoga laporan ini bermanfaat bagi mahasiswa yang akan melakukan kegiatan PLP di SDN SUNGAI ANDAI 4 BANJARMASIN. dan semua pembaca.

Daftar pustaka

- Abdillah, G. (2015). Meningkatkan Gerak Dasar Anak Pada Pembelajaran Pjok Melalui Media Modifikasi di Kelas V SDN Linggar 1 Kecamatan Rancaekek, Kabupaten Bandung. *Jurnal Mimbar Sekolah Dasar*, 6(2), 9–16.
- Anggraeni, D., & Sutiyarsih. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar Melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 11–17.
- Ariani, N. K. L., Suarni, N. K., & Tirtayani, L. A. (2015). Penerapan Metode Bermain Berbantuan Media Kotak Berwarna Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 3(1).
- Astuti, Pabunga, D. B., & Hidayat, A. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Bermain Lempar Tangkap Bola Plastik. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 2(3), 214–224.
- Cahyani, N., & Mustadi, A. (2021). Learning Motivation of Elementary School Children: Is it Possible to be Increased Using the Teams Games Tournament Model? *Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 12(2), 183–198. <https://doi.org/10.14421/al-bidayah.v12i2.583>
- Fadilah, M., & Wibowo, R. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small-Sided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.7667>
- Ginting, E. H., & Ray, D. (2018). Pengaruh Kegiatan Bermain Melempar Bola Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di TK Assisi Medan. *Jurnal Tematik*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jt.v8i2.12619>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v1i1.575

- Hernández-Alava, M., & Popli, G. (2017). Children's Development and Parental Input: Evidence From the UK Millennium Cohort Study. *Demography*, 54(2), 485–511. <https://doi.org/10.1007/s13524-017-0554-6>
- Kiram, P. H. Y. (2017). *Belajar Keterampilan Motorik*. Prenada Media Group.
- Koldoff, E. A., & Holtzclaw, B. J. (2015). Physical Activity Among Adolescents with Cerebral Palsy: An Integrative Review. *Journal of Pediatric Nursing*, 30(5), e105–e117. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.05.027>
- Nur, L., Mulyana, E. H., & Perdana, M. A. (2017). Permainan Bola Kecil Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini pada Kelompok B di TK Pertiwi DWP Kota Tasikmalaya. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(1), 53–65. <https://doi.org/10.17509/jpa.v1i1.7161>
- Pertiwi, T. S., Sutisyana, A., & Sihombing, S. (2017). Pelaksanaan Permainan Bola Kasti dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD/MIN Kota Bengkulu. *KINESTETIK*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3378>
- Putranto, D., & Ulfah, W. A. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Multilateral Berbasis Role Playing Game (RPG) pada Siswa Sekolah Dasar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 17. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3532>
- Rahma, A., & Kastrena, E. (2020). Peningkatan Kemampuan Gerak Manipulatif Melalui Permainan Bowling Botol. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 9(2), 48. <https://doi.org/10.35194/jm.v9i2.908>
- Riyanto, P. (2017). Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Umum (General Motor Ability). *Journal Sport Area*, 2(1), 53. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).593](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).593)
- Samsudin, & Nugraha, B. (2015). Learning Method and Its Influence on Nutrition Study Results Throwing the Ball. *Journal of Education and Practice*, 6(2), 130–138.
- Sopiah, S. (2019). Upaya Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Aktivitas Melempar Bola pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Nurul Amal Kecamatan Ibum. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 2(2), 55–60. <https://doi.org/10.37012/jipmht.v2i2.43>
- Syamsuar, S., & Zen, Z. (2021). Teaching Game for Understanding Model: Increasing Motivation and Students' Physical Fitness. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 128–136. <https://doi.org/10.29210/02021951>
- Verawati, I., Dewi, R., & Ritonga, D. A. (2021). Development of Modification of Big Ball Game with Play Approach in Order to Develop Basic Movement Skills in Elementary School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(2), 3186–3192. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.2051>