

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.

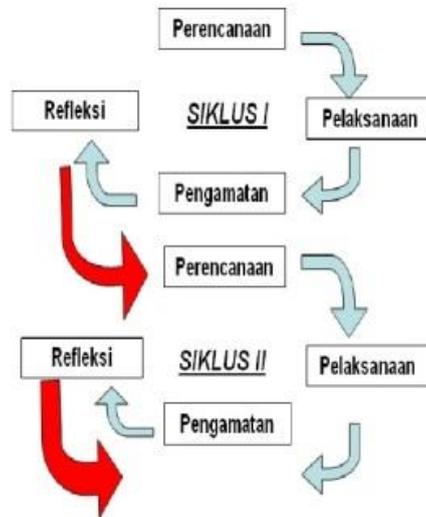
Metode penelitian

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_unpgri.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>

Efforts to improve children's gross motor skills (jumping) through playing methods for elementary school students

Rama Aldi Hidayatullah^{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: Rama Aldi Hidayatullah, ramaaldi09@gmail.com

Abstract

Based on this research trying to improve gross motor skills (jumping) children. This research is a classroom action research carried out over two cycles, once a week, with one meeting each lasting 180 minutes. 24 elementary school students became the research subjects. What will happen based on this research is that efforts to improve children's gross motor skills (jumping) through playing methods will increase. However, students can review the goals requested by researchers, namely 80% Very Good Development (BSB). This can be proven from the results of the data from the first cycle of the first meeting, which was only in the Undeveloped (BB) category, 14 children or 58%, while the children in the Beginning to Develop (MB) section had 10 children or 42%, and the first two cycles of the meeting were the Developing According to Expectations (BSH) section 4 children or 17%, very well developed (BSB) 19 children or 80%. This the learning action is declared successful

keywords: Skills¹, jump², Elementary School Students³

Pendahuluan

Keberhasilan merupakan suatu pencapaian yang dimana terhadap usaha serta kemauan yang kita niatkan hadapi kenaikan dari hasil lebih dahulu serta menanggulangi diri dari satu kegagalan selanjutnya tanpa kehabisan semangat. Bagi Ki Hajar Dewantara (Ayah Pembelajaran Nasional Indonesia) menarangkan tentang penafsiran pembelajaran ialah: Pembelajaran merupakan bimbingan didalam hidup tumbuhnya anak. Pembelajaran membawa seluruh kekuatan kodrat yang terdapat pada anak itu, agar mereka sebagai manusia serta sebagai anggota masyarakat dapatlah menggapai keselamatan serta kebahagiaan. Pembelajaran dipaparkan oleh Henderson(dalam Sadulloh, 2014, p. 55)“ pembelajaran bisa dikatakan menjadi proses dari perkembangan serta pertumbuhan ialah hasil dari interaksi antara orang dengan ruang lingkup, baik ruang lingkup raga ataupun ruang lingkup sosial yang diawali semenjak lahir sampai akhir hayat, peninggalan budaya dikatakan bagian dari ruang lingkup penduduk menggunakan perlengkapan buat meningkatkan manusia jadi manusia terbaik serta pintar, baik pria ataupun wanita buat tingkatan kesejahteraan hidup”, sehingga bisa dikatakan Pembelajaran dilaksanakan dengan tujuan supaya manusia sanggup bertahan serta membiasakan diri dengan ruang lingkup sosial bermasyarakat.

Pembelajaran jasmani merupakan proses pendidikan lewat kegiatan jasmani yang didesain buat tingkatan kebugaran jasmani, meningkatkan keahlian motorik, pengetahuan serta sikap hidup sehat serta aktif, perilaku sportif serta kecerdasan emosi. Pembelajaran Jasmani, Berolahraga, serta Kesehatan (berikutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya merupakan proses pembelajaran yang menggunakan kegiatan raga buat menciptakan pergantian pemikiran dalam mutu orang, baik dalam wujud raga, mental, dan emosional. Bisa pula dikatakan jika pembelajaran jasmani serta berolahraga ialah pembelajaran yang memakai kegiatan gerak jasmani buat menggapai pertumbuhan orang secara merata (Setiawan, 2017). Pembelajaran Gerak Dasar Melompat, Kegiatan pembelajaran tersebut dimodifikasi dengan permainan. Akibat yang muncul lainnya karena kurangnya media/alat. Dari hasil observasi dan hasil evaluasi motorik kasar melompat dengan menggunakan metode (ceramah, demonstrasi, dan pemberian tugas) nilai ketuntasan minimum (KKM) yang harus dicapai oleh siswa tersebut adalah 75, sementara dalam melakukan praktek melompat pada siswa sekolah dasar tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 24 siswa terdapat siklus satu menunjukkan jika keterampilan motorik kasar (melompat) anak belum tercapai karena siswa yang mencapai bagian Berkembang Sesuai Harapan (BSH) 0 ataupun 0%, sedangkan keterampilan motorik kasar (melompat) anak Berkembang Sangat Baik (BSB) Sebanyak 0 ataupun 0%. Maka perihal tersebut masih belum tuntas yang telah ditetapkan adalah 80%. Untuk siklus dua menyatakan jika keterampilan motorik kasar (melompat) sudah berhasil tercapai sebab siswa yang mencapai bagian Berkembang Sesuai Harapan (BSH) 4 ataupun 17%, sedangkan anak bagian Berkembang Sangat Baik (BSB) 19 ataupun 80%. Jadi upaya meningkatkan keterampilan melompat anak melalui metode bermain pada Siswa Sekolah Dasar dinyatakan berhasil atau tuntas.

Guru Pendidikan jasmani di dalam pembelajaran gerak dasar melompat cenderung pada pelaksanaan lompatan saja, tanpa menggunakan media/alat dan juga variasi dalam permainan sehingga kurang efektif, maka kurangnya motivasi siswa yang kurang tertarik dan merasa bosan saat proses belajar motorik kasar (melompat) anak. Akibatnya banyak siswa yang malas, kurang percaya diri, takut, ada juga yang ngeluh tidak bisa melakukan, pada saat melompat juga ada yang tidak seimbang dan jatuh, dan juga kurang semangat saat pembelajaran keterampilan motorik kasar (melompat) anak. Hal ini mengakibatkan banyak siswa yang perkembangan motoriknya terlambat termasuk keterampilan motorik kasar (melompat). Sehingga siswa tidak menggunakan teknik melompat yang benar. Pendidik hanya mengajarkan dengan metode ceramah sehingga belajar siswa kurang optimal, untuk itu diperlukan usaha-usaha dalam menyesuaikan keadaan konsep pembelajaran keterampilan motorik kasar (melompat) dengan permainan sederhana dan permainan tradisional sesuai dengan keadaan siswa. Agar memperoleh kualitas keterampilan motorik kasar (melompat) tentunya harus selalu dipelajari dan diulang kembali terus-menerus. Sehubungan dalam permasalahan diatas, jadi penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai pentingnya perbaikan hasil belajar keterampilan motorik kasar (melompat) anak. Keterampilan keseimbangan pada anak umur dini bisa ditingkatkan dengan kegiatan menggunakan gerakan-gerakan tubuh, tidak hanya bisa tingkatan keterampilan keseimbangan pada anak kegiatan gerakan-gerakan tubuh serta kontenporer secara universal bisa tingkatan motorik kasar pada anak umur dini (Sutapa& Suharyana, 2019). Hasil riset yang ditemui jika secara universal keadaan motorik kasar pada anak umur dini di sekolah dasar terletak pada jenis lagi, sehingga bisa dinyatakan masih dalam sesi pertumbuhan, hasil tersebut memanglah cocok dalam proses

berkembang kembang anak pada anak umur dini sudah mulai bisa berlari dengan baik, serta melompat dengan ketinggian tertentu (Saripudin, 2019). Tujuan pembelajaran jasmani merupakan guna untuk menunjang supaya berkembang serta tumbuh secara normal cocok dengan pembelajaran nasional, ialah jadi manusia Indonesia yang seutuhnya. Untuk mencapai tujuan tersebut bermula dari pada perencanaan pengalaman gerak yang cocok dengan ciri anak. Jadi pembelajaran jasmani itu menjadi proses pembelajaran lewat kegiatan jasmani ataupun berolahraga. intinya pengertiannya merupakan mendidik anak, yang membedakannya dengan mata pelajaran lain merupakan perlengkapan yang digunakan ialah gerak praktis. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya serta diberikan dalam suasana yang benar supaya bisa memicu perkembangan serta pertumbuhan pada siswa (Abdillah 2015).

Perkembangan dalam Motorik Kasar pada anak ialah perihal yang sangat begitu berarti untuk anak umur dini paling utama pada anak yang masih dalam masa bermain. Jika perkembangan motorik kasar anak ingin tumbuh dengan sendirinya serta seiringnya bertambahnya umur anak adalah dugaan yang salah. Perkembangan Motorik kasar pada anak sangat butuh dorongan dari pendidik ialah dari sisi apa memberi tunjangan, gimana memberi tunjangan yang benar, gimana metode bermain yang benar untuk anak agar cocok dengan tahapan umur serta gimana aktivitas jasmani yang menarik untuk siswa. Pengembangan motorik kasar sama berartinya dengan tahapan lainnya, sebab ketidakmampuan tersebut serta jadi lebih yakin (Mursid, 2015: 122-123) dengan tahapan pertumbuhan yang lain. Kurdi& Sukadiyanto (2014) menerangkan jika pendidikan motorik ialah salah satu bagian dari pendidikan jasmani disekolah, yang ditugaskan untuk bertanggung jawab buat menggapai tujuan pendidikan supaya anak mempunyai keahlian gerak yang mencukupi, sekalian meningkatkan sudut pandang kognitif, sudut pandang jasmani, serta sudut pandang sosial. Keterampilan motorik anakpun bisa memaksimalkannya akibat pada munculnya rasa yakin diri serta ketenangan emosional pada anak (Farida, 2016). Perkembangan jasmani ingin memberikan akibat secara langsung terhadap keterampilan serta kemahiran anak dalam bentuk modifikasi gerak. Perkembangan motorik anak berfungsi dalam mendukung kesehatan anak sebab dengan melaksanakan gerak intensitas di kehidupan tiap hari secara tidak langsung ingin melatih jasmani buat jadi lebih sehat (Sepriadi, 2017). Memandang bernilainya gerak motorik kasar untuk anak umur dini hendaknya jadi kepedulian untuk guru pembelajaran anak umur dini disetiap sekolah dengan memacu keterampilan motorik kasar anak dengan bermacam pendekatan serta tata cara pendidikan misalnya dengan melakukan permainan sederhana halangrintang, permainan tradisional lompat tali (Novitasari et angkatan laut (AL), 2019; Ramdani& Azizah, 2019; Wiranti& Mawarti, 2018).

Pendidikan Olahraga disekolah dasar diharapkan bisa membagikan dampak positif untuk perkembangan serta pertumbuhan pada anak sehingga proses pengembangan wajib terus dicoba. Pemakaian model pendidikan serta media pendidikan yang menarik, bermacam- macam, terjamin dan gampang digunakan ialah media utama yang wajib dipunyai oleh tiap pengajar. Kemampuan gerak bukan salah satunya tujuan yang wajib dicapai pada proses pembelajaran pendidikan olahraga disekolah namun tingkat kematangan emosional, psikis, sosial juga harus jadi sasaran dari hasil belajar pendidikan olahraga. Meskipun hasil dari banyak penelitian yang dicoba di bidang pembelajaran jasmani menampilkan jika kurikulum pembelajaran jasmani tidak terdapat pada tingkatan yang benar serta memadai (Ljubojevi, Muratovi, & Bubanja, 2016).

Gerak dasar lokomotor memiliki kedudukan yang berarti dalam pendidikan olahraga, paling utama dalam gerak berpindah tempat ataupun titik berat tubuh semacam melompat. Kepada siswa tingkat sekolah dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam memasuki pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan keterampilan gerak dasar lokomotor (Hanief& Sugito, 2015). Pada umur dini butuh dibangun serta dibimbing kepribadian yang bermutu, sebab pada umur ini ialah masa berarti untuk pembuatan kepribadian seorang (Rohmah, 2018). Bagi peneliti gerak lokomotor ialah gerakan ataupun kegiatan yang berpindah tempat ke tempat lain yang mengaitkan gerak badan ataupun bagian-bagian badan tertentu. Pendapat Rahmat (2015) lompat merupakan sesuatu gerakan mengangkut badan dari satu titik ketitik lainnya yang lebih jauh ataupun lebih tinggi dengan mengambil persiapan untuk tumpuan berlari dengan pelan maupun cepat dengan seimbang serta bertumpu menggunakan satu kaki dengan kuat agar lompatan tinggi serta mendarat dengan kaki/ anggota badan yang lain dengan penyeimbang yang baik. Dalam melaksanakan gerak dasar melompat bisa dicoba dengan tahap awalan serta tanpa tahap awalan. (Paradisa,2017) permainan tradisional adalah permainan yang ada ditempat wilayah tertentu ialah wujud kebudayaan yang wajib dilestarikan. Ada bermacam-macam permainan tradisional antara lain bermain lompat tali, bermain engklek, bermain congklak, bermain bola bekel serta bermain petakumpet. Dalam melaksanakan permainan, orang tua ataupun yang berusia sangat berfungsi dalam menjaga

keselamatan anak. Kemampuan ini ialah kemampuan dalam memakai otot besar dan otot kecil yang sanggup meningkatkan kemampuan gerak dasar pada anak. Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan mengenakan otot besar dan otot kecil buat bisa melaksanakan gerak dasar, semacam gerak dasar lokomotor, gerak dasar non-lokomotor serta gerak dasar manipulatif (Alawiyah, 2014). Pendapat Beaty, keterampilan motorik kasar anak sangat tidak bisa diamati lewat 4 tahapan adalah berjalan, berlari, melompat, mengayunkan dan memutar anggota tubuh tertentu serta lainnya (Fadlillah& Khorida, 2014: 59). Selain ini bisa membuat anak lebih sehat, pendidikan jasmani pada anak pula bisa membuat anak lebih nampak bersemangat serta bergairah dalam belajar disekolah.

Permainan ataupun game adalah ssuatu sistem yang mempunyai peraturan tertentu dimana pemain hendak ikut serta dalam suatu masalah sehingga dapat menciptakan sesuatu hasil yang bisa diukur dengan menang serta kalah. Permainan adalah suatu perihal yang dilakukan dengan suatu ketentuan tertentu yang biasa digunakan buat tujuan kesenangan serta bisa pula buat tujuan Pembelajaran (Adhanisa, Faizal Suharnoko serta Guntur Firmansyah Pengembangan Model Pendidikan Melompat Lewat Game Lompat Kaca buat Siswa Sekolah Dasar147SPORTIF, 4(2) 2018145- 158Kridalukmana, & Martono, 2016). Bagi Juniarta& Siswantoyo (2014) melaporkan kalau bermain ialah fasilitas berarti dalam meningkatkan keahlian jasmani anak, tidak hanya pula ada banyak nilai- nilai yang lain. Partisipan didik sekolah bawah meningkatkan ketrampilan gerak dasar lewat kegiatan game (Angkatan laut (AL) Ardha et angkatan laut (AL)., 2021).

Metode penelitian

Riset ini merupakan PTK yang dilakukan secara kerja sama dan partisipasif. Artinya tidak melakukan penelitian sendiri, namun bekerjasama dengan Siswa Kelas II SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin. Melakukan PTK ada empat tahapan dalam siklus yang dapat dipahami menggunakan skema sebagai berikut:



Gambar 1. SIKLUS PTK

(Sumber: <https://goeroendeso.wordpress.com/2018/03/18/mengenal-siklus-dalam-penelitian-tindakan-kelas/>)

Lokasi Penelitian dilaksanakan di SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin yang terletak di Jl. Arjuna No.12, RT.15, Kebun Bunga, Kec. Banjarmasin Timur. Sekolah ini menjadi tempat pelaksanaan penelitian karena sebelumnya pernah melakukan Observasi dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP II) di SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin dan mengetahui ada beberapa masalah terutama permasalahan yang terjadi pada siswa saat ini mata pelajaran Pendidikan Olahraga. Adapun juga waktu penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2021/ 2022 dalam rentang waktu 2 (dua) minggu, mulai dari siklus 1 tanggal 12 November 2022, dan siklus 2 tanggal 19 November 2022.

Dalam pelaksanaan penelitian ini yang dijadikan sebagai subjek penelitian adalah seluruh Kelas II B SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin Tahun Pelajaran 2021/2022. Jumlah seluruh siswa adalah 24 siswa yang terdiri dari 17 wanita dan 7 pria. Memilih dan melakukan penelitian Kelas II B SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin karena keterampilan anak dalam melompat yang dicapai masih rendah. Sedangkan objek dalam penelitian adalah bagaimana perkembangan keterampilan anak dalam motorik kasar (melompat) melalui permainan sederhana halangrintang dan permainan tradisional lompat tali karet.

Aktivitas yang mengacu terhadap objek dengan menguasai pengetahuan dari suatu fenomena buat memperoleh informasi untuk membuat catatan objek yang lagi diteliti. Tata cara observasi digunakan buat mengumpulkan data gimana siswa berperilaku serta berhubungan baik satu sama yang lainnya. Obsevasi ini dicoba sepanjang proses pendidikan. Ada pula Mengenai yang wajib dicermati dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar (melompat) anak lewat bermain lompat tali karet di SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin merupakan memandang kondisi langsung proses belajar mengajar serta kegiatan siswa yang dicoba dilingkungan SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin. Data yang diperoleh sepanjang proses Pendidikan dianalisis dalam persentase dengan memakai rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P= Angka presentasi

F= Frekuensi nilai siswa

N= Jumlah anak dalam satu kelas

Sepanjang kegiatan, proses pengumpulan data terus berupaya menganalisis data. Proses analisis data yang diperoleh dari berbagai kumpulan data diuraikan berikut ini. Reduksi data melibatkan meringkas, mengelompokkan informasi kunci (menunjukkan data inti/pokok), berkonsentrasi pada detail penting, mencari tema dan pola, dan menghilangkan informasi yang tidak relevan. Akibatnya, data yang direduksi akan menampilkan gambar yang lebih tajam dan, jika perlu, carilah. Proses pemilihan informasi ialah kegiatan memilah informasi. Informasi yang dikira relevan serta berarti yang berkaitan dengan perkembangan keterampilan motorik.

Penyajian data seperti laporan yang tidak terkait dengan masalah tidak dibuat. Sejumlah besar data yang dikumpulkan di lapangan telah dipilah biar mudah dipahami oleh orang lain dan pengamat, sampai perlu untuk memberikan fakta-fakta. Membuatnya lebih sederhana untuk mendeskripsikan suatu kejadian akan membuatnya lebih mudah untuk membuat kesimpulan. Menganalisis data untuk penelitian ini, menggunakan analisis kualitatif untuk mendeskripsikan secara detail, artinya analisis didasarkan pada data observasi lapangan dan penalaran teoritis.

Informasi yang telah dirancang secara tertib, sehabis itu terkonsentrasi dan terorganisir secara logis ke dalam bentuk naratif. Sehabis itu data disimpulkan dengan induksi sehingga interpretasi dan argumen dapat digunakan untuk menentukan makna data. Selain itu, kesimpulan diperiksa selama kegiatan. Kesimpulan yang dibuat akan menunjukkan kelemahan yang tersisa sebelum digabungkan. Tahap ini harus diselesaikan dengan hati-hati karena tanpa mereka, data yang telah diolah dan disajikan tidak akan berarti. Ini dicari untuk memberikan solusi untuk rumusan masalah dengan menarik kesimpulan. Kebalikannya Angka dan data kuantitatif dikumpulkan, dan mereka diperiksa secara kuantitatif menggunakan prosedur statistika.

Standar minimum yang harus dipahami siswa untuk menunjukkan kompetensi dalam perkembangan motorik kasar (melompat) dikenal sebagai indikator pencapaian. Keterlibatan siswa dalam proses pendidikan dan evaluasi kegiatan pendidikan dapat digunakan untuk menentukan berhasil atau tidaknya pendidikan. Memastikan bahwa kriteria keberhasilan didasarkan pada hasil persentase.

Indikator Penilaian yaitu 1). Lompat dua kaki yang seimbang 2). lompat satu kaki tanpa tersandung 3). Mengubah arah lompatan ke samping 4). lompat dengan dua kaki sambil berlari 5). lompat dengan dua kaki sambil berlari

Keterangan:

BB : Belum Berkembang

Siswa menunjukkan tiga perilaku mendasar atau menunjukkan perilaku awal yang dianggap sebagai sinyal yang menguntungkan (BB).

MB : Mulai Berkembang

Jika anak sudah bisa menunjukkan ciri-ciri awal yang tercantum di sana, tetapi belum konsisten atau belum menunjukkan tiga perilaku mendasar (MB) dan perilaku BSH.

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

Jika anak mulai secara konsisten menampilkan empat perilaku dasar (BSH) dan satu perilaku sosial dasar (BSB), mereka akan mulai menunjukkan banyak indikator perilaku.

BSB : Berkembang Sangat Baik

Jika siswa secara konsisten menunjukkan perilaku indikator atau telah diajarkan untuk menunjukkan empat perilaku dasar (BSB) dan satu perilaku BSH.

Hasil dan pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin. SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin adalah salah satu Sekolah Dasar Negeri yang terletak di Kecamatan Banjarmasin Timur. Penelitian ini dilakukan satu kali dalam satu minggu. Riset ini dilaksanakan pada tanggal 12 November 2022 dan 19 November 2022 dan subyek yang digunakan adalah siswa Kelas II B SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin dengan jumlah 24 siswa.

Siklus pertama

Perencanaan (Planning) yaitu Pada sesi ini pengamat serta kolaborator telah memastikan pada hari sabtu bertepatan pada 12 November 2022. Pengamat Menyusun Rencana Pelaksanaan Pendidikan (RPP) yang hendak digunakan ialah dengan Modul Pokok pendidikan Gerak Dasar dengan sub pokok ulasan Melompat. Mempersiapkan media/ perlengkapan yang hendak digunakan dalam permainan halangrintang ialah; bola kecil, kardus, kapur, serta pot buat melaksanakan keahlian melompat, Mempersiapkan instrumen observasi melompat merupakan ujian perkembangan motorik kasar anak.

Penerapan Tindakan (Action) yaitu Siklus awal dicoba pada hari sabtu bertepatan pada 12 November 2022, 3 jam pelajaran (90 menit). Modul Pokok pendidikan Gerak dasar dengan sub pokok ulasan melompat dengan permainan halangrintang. Siswa dipisah jadi 2 kelompok, masing-masing kelompok, siswa melaksanakan gerak dasar melompat yang telah disiapkan halangrintang, pada tiap pertemuan dimulai dengan aktivitas awal, aktivitas inti, aktivitas akhir. Pada kegiatan pembelajaran ini, siswa yang paling depan setiap kelompok memegang satu bola kecil, Kemudian melakukan lompat dua kaki melewati pot dan pot yang kedua, siswa melompat menggunakan kaki satu melewati pot tersebut, setelah itu berlari serta melompat menggunakan dua kaki melewati kardus yang sudah disiapkan, kemudian berhenti dilingkaran yang sudah disiapkan dan siswa meletakkan bola kecil dilingkaran tersebut, kemudian melompat ke berbagai arah sambil mempertahankan posisi tubuh menyamping. Selanjutnya, lari dan lompat dengan satu kaki di atas kardus yang sudah disiapkan, lalu kembali berbaris dibelakang temanya. Siswa baris kedua melakukan tanpa membawa bola kecil dengan melakukan melompat dua kaki melewati pot dan pot yang kedua, siswa melompat menggunakan kaki satu melewati pot tersebut, setelah itu berlari serta melompat menggunakan dua kaki melewati kardus yang sudah disiapkan, kemudian berhenti dilingkaran dan mengambil bola kecil. Selanjutnya, lompat ke berbagai arah sambil mempertahankan posisi tubuh menyamping. Sehabis itu, lari dan lompat dengan satu kaki melewati kardus yang sudah disiapkan, lalu memberi bola kecil ketemanya yang beradai dibarisan selanjutnya dan Kembali kebarisan belakang. Lakukan Gerakan tersebut terus menerus hingga siapa paling cepat itulah pemenangnya.

Observasi (Observation) yaitu Pada disaat penerapan kegiatan langsung, Peneliti melakukan observasi dengan melengkapi instrumen yang telah disiapkan, Tabel berikut menampilkan hasil kinerja siswa dari permainan halangrintangan putaran pertama pertemuan pertama:

Tabel 1. Hasil Pengamatan Keterampilan Motorik Kasar (Melompat) Anak

No	Siswa	Indikator Penilaian					Keterangan			
		1	2	3	4	5	BB	MB	BSH	BSB
1	AMC	MB	BSH	MB	BB	MB		MB		
2	ADM	BB	MB	BB	BB	MB	BB			
3	DPY	BB	BB	MB	MB	BB	BB			
4	DMA	BB	MB	BB	BB	MB	BB			
5	GIA	MB	MB	BB	MB	BSH		MB		
6	HAR	BSH	MB	BB	MB	MB		MB		
7	HAAF	MB	MB	BB	MB	BSH		MB		
8	HAD	BB	BB	BB	MB	MB	BB			
9	JAS	BSH	MB	BB	MB	MB		MB		
10	MH	MB	MB	BB	BSH	MB		MB		
11	MK	BB	MB	MB	MB	BSH		MB		

12	MS	BB	MB	BB	MB	BB	BB			
13	MES	B	MB	BB	MB	MB	BB			
14	AH	BB	MB	BB	MB	MB	BB			
15	NA	BB	BB	BB	MB	MB	BB			
16	NIA	MB	MB	BB	BSH	MB	MB			
17	NAR	BB	MB	BB	BB	MB	BB			
18	SNS	MB	MB	BB	BSH	MB	MB			
19	TA	MB	BB	BB	BB	MB	BB			
20	TA	MB	BSH	MB	BB	MB	MB			
21	ZP	BB	MB	BB	BB	MB	BB			
22	HKK	BB	MB	BB	MB	BB	BB			
23	MFNEM	BB	MB	BB	MB	BB	BB			
24	RA	MB	MB	BB	BB	BB	BB			
Jumlah Anak							14	10	0	0
$\frac{\text{Jumlah Anak}}{\text{Jumlah Keseluruhan Anak}} \times 100$							58%	42%	0%	0%

Bersumber pada tabel diatas bisa diketahui jika bagian Belum Berkembang (BB) 14 anak, ataupun 58% dari kelompok, menghadiri pertemuan pertama, Meskipun demikian, terdapat 10 anak atau 42% dalam kelompok Mulai Berkembang (MB). Karena siswa yang mencapai tahap tersebut memiliki keterampilan motorik kasar (melompat) anak yang berkembang sesuai harapan (BSH) sebesar 0 atau 0%, maka hasil skor di atas menunjukkan apakah keterampilan motorik kasar (melompat) anak melalui permainan halangrintangan sudah baik atau belum., Di sisi lain, anak sangat berkembang (BSB) tidak memiliki atau sangat sedikit kemampuan motorik kasar (melompat). Akibatnya, masalah ini belum mencapai tujuan, yang mungkin setinggi 80%. Jadi, pada siklus II lakukan pengamatan.

Refleksi (Reflection) yaitu Sehabis diadakan pengamatan, sehingga hasil refleksi pertemuan pertama dapat diketahui, khususnya masih kurang dalam pengkondisian kelompok. Peneliti serta kolaborator diskusi telah mengamati situasi pendidikan mengasyikkan untuk anak dalam siklus awal ini. Ada yang sudah terlihat aktif, ada juga beberapa yang masih mengeluh tidak ingin melakukan karena belum mencoba dengan alasan tidak bisa, takut dan juga dalam melompat ada yang belum seimbang, ada yang melompat tidak melewati diatas pot atau kardus dengan kaki terlalu membuka saat melompat.

Pada siklus ke- 1 ini, peneliti serta kolaborator mencari penyelesaian untuk siswa menghadapi kesusahan serta penghalang pada permainan halangrintang saat ini. Supaya meraih tingkatan pencapaian yang ditetapkan ialah menunjukkan serta berupaya memberikan bimbingan serta motivasi kepada siswa supaya bisa melaksanakan permainan halangrintang

Siklus kedua

Perencanaan (Planning) yaitu Siklus kedua dilaksanakan pada hari sabtu bertepatan pada 19 November 2022 dengan alokasi waktu 90 menit di SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pendidikan (RPP) yang hendak digunakan ialah dengan Modul Pokok pendidikan Gerak Dasar dengan sub pokok ulasan Melompat. Mempersiapkan media/ perlengkapan yang hendak digunakan dalam bermain lompat tali ialah; tali/ gelang karet, Mempersiapkan intrumen.

Penerapan Tindakan (Action) yaitu Melaksanakan kegiatan siklus dua pertemuan pertama ini bertepatan pada hari Sabtu 19 November, Modul Pokok pendidikan Gerak Dasar dengan sub pokok ulasan Melompat, dengan jumlah siswa sebanyak 24 siswa. Penerapan tindakannya ialah, membuka salam. Aktivitas Awal pendidikan dengan mengucapkan salam pembukaan, berdo'a, dilanjutkan dengan mengabsen kedatangan siswa. Aktivitas Inti pendidikan, melaksanakan pemanasan saat sebelum bermain. Setelah itu guru menyampaikan peraturan permainan serta memberikan contoh. Saat aktivitas diawali siswa melaksanakan hompimpah buat memastikan siapa yang jadi pemegang tali, Mulai dari ketinggian pergelangan kaki, pemegang tali memperpanjang tali, kemudian ke atas hingga betis, lutut, paha, dan pinggul. Anak harus melompati tali tanpa memegangnya jika tidak

memegangnya. Anak yang tadi memegang tali turut melompat. Jalani permainan ini hingga tali karet setinggi pinggang anak. Aktivitas penutup, melakukan evaluasi sejauh mana aktivitas telah dicapai untuk meningkatkan efektivitasnya, dicoba dengan penilaian tanya jawab seputar aktivitas yang sudah dicoba (mengulang Kembali yang sudah dipelajari, menanyakan perasaan anak sepanjang aktivitas), melaksanakan *cooling down* (pendinginan), berdo'a, serta berbaris rapi saat sebelum dibubarkan ataupun diistirahatkan.

Observasi (Observation) yaitu Tabel berikut menunjukkan hasil nilai siswa dalam mengembangkan keterampilan Motorik Kasar (Melompat) Anak melalui kegiatan lompat tali karet setelah penerapan dilaksanakan pada siklus II pertemuan pertama:

Tabel 2. Hasil Pengamatan Keterampilan Motorik Kasar (Melompat) Anak

No	Siswa	Indikator Penilaian					Keterangan					
		1	2	3	4	5	BB	MB	BSH	BSB		
1	AMC	BSB	BSB	BSH	BSB	BSB					BSB	
2	ADM	BSH	BSB	BSB	BSB	BSB					BSB	
3	DPY	BSH	BSB	BSB	BSB	BSB					BSB	
4	DMA	BSH	BSH	BSH	BSB	BSH			BSH			
5	GIA	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
6	HAR	BSB	BSB	BSH	BSB	BSB					BSB	
7	HAAF	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB						
8	HAD	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
9	JAS	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
10	MH	BSB	BSB	BSB	BSB	BSH					BSB	
11	MK	BSB	BSB	BSB	BSB	BSH					BSB	
12	MS	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
13	MES	BSB	BSH	BSH	BSH	BSH			BSH			
14	AH	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
15	NA	BSB	BSB	BSB	BSB	BSH					BSB	
16	NIA	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
17	NAR	BSB	BSB	BSH	BSB	BSB					BSB	
18	SNS	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
19	TA	BSB	BSB	BSB	BSH	BSB					BSB	
20	TA	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
21	ZP	BSH	BSH	BSH	BSB	BSH			BSH			
22	HKK	BSB	BSH	BSB	BSB	BSB					BSB	
23	MFNEM	BSH	BSH	BSH	BSB	BSH			BSH			
24	RA	BSB	BSB	BSB	BSB	BSH					BSB	
		Jumlah Anak					0	0	4	19		
		$\frac{\text{Jumlah Anak}}{\text{Jumlah Keseluruhan Anak}} \times 100$					0%	0%	17%	80%		

Bersumber pada tabel diatas bisa diketahui jika anak yang bagian Belum Berkembang (BB) pertemuan pertama 0 taupun 0%, sebaliknya bagian Mulai Berkembang (MB) 0 anak ataupun 0%, dalam bagian Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 4 anak ataupun 17%, dalam bagian Berkembang Sangat Baik (BSB) 19 anak ataupun 80%. Hasil nilai diatas menampilkan bagian Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 4 ataupun 17%, sebaliknya bagian Berkembang Sangat Baik (BSB) Sebanyak 19 ataupun 80%, Sehingga dinyatakan berhasil.

Refleksi (Reflection) yaitu Setelah dilakukan observasi, terlihat dari refleksi siklus II pertemuan 1 bahwa pembelajaran telah maju dan sukses. Telah mampu berlari dan melompat dengan dua kaki tanpa terjatuh, berlari dan melompat dengan satu kaki dengan tetap seimbang, dan melompat ke arah yang berbeda dengan sikap badan menyamping. Berdasarkan temuan refleksi ini, dapat ditentukan bahwa kegiatan akan berakhir pada siklus dua pertemuan pertama jika pelaksanaan kegiatan terakhir pada pembelajaran siklus dua sudah sesuai dengan harapan.

Pembahasan

Hasil penelitian menampilkan jika hasil siswa sekolah dasar pada siklus I buat upaya meningkatkan motorik kasar (melompat) anak mendapatkan nilai yang terendah dengan bagian Belum Berkembang (BB) pada pertemuan pertama sebanyak 14 ataupun 58%, anak dalam bagian Mulai Berkembang (MB) 10 ataupun 42%, sebaliknya pada siklus II mendapatkan nilai yang paling tinggi Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 4 anak ataupun 17%, bagian Berkembang Sangat Baik (BSB) 19 anak ataupun 80%. Bersumber pada informasi hasil siswa dari siklus I serta siklus II menampilkan terdapatnya kenaikan hasil motorik kasar (melompat) dalam permainan yang mengasyikkan.

Kesimpulan

Bersumber pada hasil penelitian serta ulasan bisa disimpulkan jika dengan memakai tata cara bermain. Perihal ini bisa dilihat dari hasil belajar siswa terdapatnya perkembangan siswa yang mana dari hasil obsevasi awal siklus I pertemuan ke- 1 bagian Belum Berkembang (BB) 14 anak ataupun 58%, sebaliknya bagian Mulai Berkembang (MB) 10 anak ataupun 42%, bagian Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 0 anak ataupun 0%, dalam bagian Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 0 anak ataupun 0%. Setelah itu pada siklus II pertemuan ke- 1 bagian Belum Berkembang (BB) pada pertemuan ke- 1 sebanyak 0 anak ataupun 0%, sebaliknya anak dalam bagian Mulai Berkembang (MB) 0 anak ataupun 0%, dalam bagian Tumbuh Cocok Harapan (BSH) 4 anak ataupun 17%, bagian Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 19 anak ataupun 80%. Ada pula usul untuk pihak sekolah hendaknya memfasilitasi aktivitas belajar mengajar dengan memenuhi fasilitas serta prasarana yang diperlukan, Keterampilan motorik kasar (melompat) anak bisa berkembang dengan baik bilamana dalam tiap pendidikan memakai tata cara/ permainan yang bermacam- macam serta pula lewat aktivitas pembelajaran yang menarik.

Pengakuan

Saya ucapkan terima kasih kepada siswa/siswi SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin dan juga kepada teman/rekan Pendidikan Olahraga yang bernama Irma Arana Zahra telah membantu dalam melaksanakan penelitian saya.

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.
- Adhanisa, L., Kridalukmana, R., & Martono, K. T. (2016). Pembuatan Permainan Lompat Karung Berbasis iOS Menggunakan GameSalad. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, 4(2), 414–424.
- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Nurhasan, Kartiko, D. C., Kuntjoro, B. F. T., Ristanto, K. O., Wijaya, A., Adhe, K. R., Putra, K. P., Irawan, F. A., Nevangga, R. P., Sasmita, N. S., & Rizki, A. Z. (2022). Biomechanics Analysis of Elementary School Students' Fundamental Movement Skill (FMS). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 471–476. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.082>
- Alawiyah, R. T. (2014). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Banten. *PAUD PPs Universitas Negeri Jakarta*, 8, 175–184.
- Fadlillah, M., & Khorida, L. M. (2014). *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini*. Ar-Ruzz Media.
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/raudhah.v4i2.52>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 110–113. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handicap Games) untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 88–105. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2606>
- Kurdi, K., & Sukadiyanto, S. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik dengan Pendekatan Bermain Menggunakan Agility Ladder untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 194–203.

<https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2625>

- Ljubojevi, M., Muratovi, A., & Bubanja, M. (2016). Effects of Various Physical Education Curriculum on Motor Skills in Students of Final Grades in Primary School. *Sport Mont*, 14(1), 25–28.
- Mursid. (2015). *Belajar Dan Pembelajaran PAUD*. Remaja Rosdakarya.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & D., D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media HulaHoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 6–12. <https://doi.org/10.33369/jip.4.1.6-12>
- Paradisa, T. (2017). Permainan Tradisional Lompat Tali Merdeka sebagai Media Pelaksanaan Proses Game Stage di SD Negeri 94 Pekanbaru. *Jurnal Jom Fisip*, 4(2), 1–15.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*.
- Rohmah, U. (2018). Pengembangan Karakter Pada Anak Usia Dini (AUD). *Al-Athfal : Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 85–102. <https://doi.org/10.14421/al-athfal.2018.41-06>
- Sadulloh, U. (2014). *Pengantar Filsafat Pendidikan*. Alfabeta.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.516>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Setiawan, A. (2017). Hubungan Authentic Assessment Dengan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 143. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.41>
- Sutapa, P., & Suharjana, S. (2019). Improving Gross Motor Skills by Gross Kinesthetic-and Contemporary-Based Physical Activity in Early Childhood. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(3), 540–551. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i3.25324>

Efforts to improve eye-foot coordination learning outcomes through the play approach method for students

Imam Muslimun Akbar^{ABCDE}

Pendidikan Olahraga/Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad al-banjari

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

Corresponding Author: Imam Muslimun Akbar, imammuslim221@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to improve the learning outcomes of eye and foot coordination through a play approach to students. This research was a class action research (PTK). The conduct of this research was based on observations that many student participants had low eye-foot coordination. In two cycles, with this cycle consisting of planning, implementation, observation and reflection. The research subjects were students totaling 36 people. Data collection techniques using tests and observations. Data analysis used descriptive qualitative techniques based on percentage qualitative analysis. The results of the analysis showed that using a play approach could improve learning outcomes of eye and foot coordination from pre-action to cycle I and cycle I to cycle II. From the results of the analysis obtained an increase in learning outcomes eye and foot coordination in cycle I which was declared complete reached 56% or as many as 20 students out of 36 students. An increase in learning outcomes for ankle coordination also occurred in cycle II with a percentage of 83% or as many as 36 students who were classified as Pass criteria with KKM 75 and 6 other students who were classified as Disqualified.

Keywords: Play Approach Method, eye and foot coordination, Learning Outcomes.

Pendahuluan

Pembelajaran ialah salah satu proses yang harus diiringi dalam kehidupan tiap orang, sebab pembelajaran memiliki peranan berarti untuk pertumbuhan serta perkembangan kepribadian seorang. Dalam pembelajaran terdapat sebagian jenjang yang bisa ditempuh bersumber pada umur. Mulai dari Kelompok bermain, TK, SD, SMP, SMA hingga dengan Perguruan Tinggi. Penafsiran Pembelajaran Bagi Henderson Dalam Sadullah(2014: 5) Menarangkan: ‘ Pembelajaran ialah sesuatu proses perkembangan serta pertumbuhan, selaku hasil interaksi orang dengan area sosial serta area raga, berlangsung selama hayat semenjak manusia lahir. Peninggalan sosial ialah bagian dari daerah warga, ialah perlengkapan untuk manusia buat pengembangan manusia yang terbaik serta iteligen, buat tingkatkan kesejahteraan hidupnya. menurut Rusman, “pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat peserta didik belajar atau suatu kegiatan untuk pembelajaran peserta didik” (Rusman, 2015, p. 21). dari pernyataan diatas pembelajaran dapat diartikan sebagai sebuah usaha untuk membuat siswa terus berkembang serta bertumbuh dalam segala aspek yang menjadi tujuan dalam pembelajaran.

Pembelajaran memiliki guna buat tingkatkan mutu warga. Salah satu upaya itu ialah menghasilkan pribadi yang kokoh, terampil serta bermoral lewat pembelajaran jasmani. Pembelajaran jasmani ditunjukan guna membentuk jasmani yang sehat serta mental yang baik supaya dihasilkan manusia yang produktif. Pembelajaran jasmani itu sendiri ialah sesuatu proses pendidikan lewat kegiatan jasmani yang dirancang serta disusun secara sistematis guna menambah kebugaran jasmani, pengembangan keahlian motorik, sikap hidup sehat, keahlian bersosial, perilaku sportifitas, dan kecerdasan emosional dalam rangka menggapai tujuan pembelajaran nasional.

Pembelajaran jasmani merupakan proses pembelajaran yang melalui menggunakan kegiatan jasmani yang melalui penyediaan pengalaman belajar kepada anggota didiknya berbentuk kegiatan jasmani, bermain serta ataupun berolahraga yang direncanakan secara sistematis dengan mencermati sesi perkembangan serta pertumbuhan guna memicu pertumbuhan raga, keahlian berpikir, emosional, sosial serta moral. Pembelajaran jasmani berolahraga serta kesehatan(Penjasorkes) membagikan peluang pada siswa buat ikut serta langsung dalam aneka pengalaman belajar lewat kegiatan jasmani, bermain serta olahraga yang dicoba secara sistematis, terencana, serta terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu ditunjukan buat membina sekaligus membentuk style hidup sehat serta aktif selama hayat. Penjasorkes merupakan proses pembelajaran merata yang memakai kegiatan raga dengan game serta berolahraga selaku alatnya. Bisa pula dikatakan kalau pembelajaran jasmani serta berolahraga ialah pembelajaran yang memakai kegiatan gerak jasmani guna menggapai pertumbuhan orang secara merata (Setiawan, 2017). berdasarkan pendapat diatas kegiatan gerak jasmani berguna untuk menciptakan pertumbuhan dalam diri seseorang secara merata baik dari fisik, kemampuan berpikir, emosional, sosial, serta moral.

Pembelajaran jasmani, berolahraga serta kesehatan(PJOK) ialah salah satu mata pelajaran pada kurikulum 2013/ Merdeka. PJOK ialah bagian integral dari program pembelajaran nasional, bertujuan buat meningkatkan aspek kebugaran jasmani, keahlian gerak, keahlian berpikir kritis, keahlian sosial, penalaran, stabilitas emosional, aksi moral, pola hidup sehat serta pengenalan area bersih lewat pembekalan pengalaman belajar memakai kegiatan jasmani terpilih yang dicoba secara sistematis(Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016). Pembelajaran jasmani memiliki tujuan pembelajaran selaku(1) pertumbuhan organ- organ badan buat tingkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani, 2) pertumbuhan neuro muscular, 3) pertumbuhan mental emosional, 4) pertumbuhan sosial serta 5) pertumbuhan intelektual.(Sy Bangun: 2016). Bersumber pada komentar diatas bisa dimaksud mata pelajaran Pembelajaran jasmani selaku bagian dari program pembelajaran nasional yang bertujuan meningkatkan aspek kognitif, afektif, serta psikomotor.

Pembelajaran jasmani pada tingkatan Sekolah dasar (SD) erat kaitannya dengan pengembangan keahlian motorik anak, perihal ini selaku pondasi dalam berkembang kembang anak serta buat keberlanjutan pendidikan pembelajaran jasmani di tingkatan berikutnya. Sayangnya realitasnya anak anak yang lulus dari sekolah dasar (SD) banyak yang tidak tuntas dalam keahlian motorik, sehingga kala anak anak tersebut masuk ke sekolah Menengah Awal(SMP) banyak yang tidak bisa melaksanakan gerak bawah. Pembelajaran jasmani, berolahraga serta kesehatan

yang diajarkan di sekolah khususnya di Sekolah Menengah Awal(SMP)/ sederajat mempunyai peranan dalam mengenalkan kepada partisipan didik kegiatan jasmani serta melatih gerak dasar partisipan atau peserta didik.

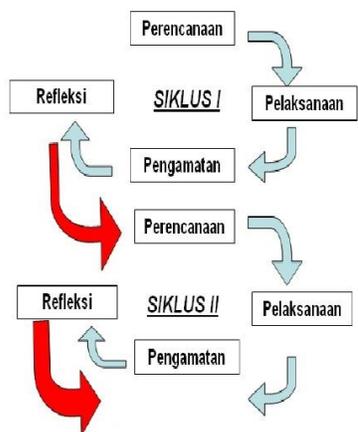
Keahlian motorik berasal dari bahasa Inggris adalah Motor ability, gerak(motorik) ialah sesuatu kegiatan yang sangat berarti untuk manusia, sebab dengan gerak(motor) manusia bisa mencapai suatu yang jadi harapannya. Pertumbuhan motorik merupakan proses berkembang kembang keahlian gerak seseorang anak, Lurens Seba(2017: 20). Keahlian ini ialah keahlian dalam memakai otot- otot besar yang sanggup meningkatkan keahlian gerak pada anak. keahlian motorik kasar merupakan keahlian memakai otot- otot besar guna bisa melaksanakan gerakan dasar, semacam gerakan lokomotor, gerakan non- lokomotor serta gerakan manipulatif(Alawiyah, 2014). Bagi Beaty, keahlian motorik kasar seseorang anak sangat tidak bisa dilihat lewat empat aspek ialah berjalan, berlari, melompat, serta memanjat(Fadlillah& Khorida, 2014: 59). Tidak hanya bisa membuat anak lebih sehat, pendidikan jasmani pada anak pula bisa membuat anak lebih nampak bersemangat serta bergairah dalam belajar disekolah. Dalam melaksanakan gerakan dasar dalam berolahraga. teruntuk olah- raga yang memakai kaki Keahlian koordinasi mata serta kaki jadi salah satu perihal yang fundamental. Bagi(Adityatama, 2017) kordinasi merupakan keahlian buat melaksanakan gerakan dengan bermacam tingkatan kesukaran dengan segera serta efektif serta penuh ketepatan. Bersumber pada komentar diatas sangat berarti dalam menaikkan koordinasi mata kaki paling utama dalam masa sekolah paling utama diusia sekolah menengah guna menaikkan hasil belajar pembelajaran jasmani.

Kasus umum dalam pendidikan pembelajaran jasmani ialah minimnya fasilitas ataupun peran aktif siswa dalam aktivitas belajar. Proses pendidikan yang berlangsung belum mewujudkan terdapatnya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berfungsi selaku objek pendidikan, yang hanya mencermati serta mengaplikasi apa yang di informasikan guru. Pada hasil obeservasi pengamatan di SMP Negeri 1 Banjarmasin bahwa pendidikan game bola besar partisipan didik kelas 8 G cocok dengan silabus yang terdapat masih kurang memahami koordinasi mata serta kaki dengan baik serta benar. Seluruh itu bisa dilihat dari hasil belajar partisipan didik yang belum menggapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang ditetapkan sekolah yaitu 75, hanya terdapat 9 partisipan didik (25%) yang telah tuntas dari segala jumlah 36 partisipan didik serta terdapat 20 partisipan didik (75%) yang belum tuntas. untuk menanggulangi perihal ini, hingga butuh diadakan aksi riset dengan pengembangan model pendidikan pembelajaran jasmani eksklusifnya pada game yang berkaitan dengan koordinasi mata serta kaki diperlukan kreativitas guru yang inovatif supaya pembelajaran menarik serta mengasyikkan spesialnya untuk partisipan didik.

Di masa dikala ini, siswa memperoleh banyak tantangan yang bisa pengaruhi tingkatan keahlian motoriknya. Pemakaian teknologi tidak hanya banyak khasiatnya tapi bisa memunculkan perihal negative untuk siswa bila penggunaannya tidak pas. Siswa dikala ini umumnya lebih bahagia bermain gadget dibanding bermain bola di lapangan contohnya. Kehadiran teknologi smartphone membuat kecenderungan minimnya mobilitas gerak serta kegiatan fisik. Pada anak (Wahono, Febriani,& Heza, 2019). dengan Pendekatan bermain merupakan pendidikan yang diberikan dalam wujud ataupun suasana game”. Pendekatan bermain ialah wujud pendidikan yang mengaplikasikan metode gerak dasar kedalam sesuatu game ataupun belajar metode sesuatu cabang berolahraga yang dikemas dalam wujud game. Dalam penerapan pendekatan bermain siswa belajar metode gerak dasar yang berkaitan dengan koordinasi mata serta kaki yang dikemas dalam wujud game. Dengan bermain kanak- kanak hendak bisa meningkatkan raga, mental, emosional, intelektual serta sosial anak seusia mereka. Berolahraga dicoba dalam wujud game, perlombaan, pertandingan, maupun kombinasi(Soebroto: 2015: 05). Game merupakan sesuatu kegiatan raga yang dicoba oleh orang ataupun kelompok dengan tujuan buat memperoleh kesenangan yang di hasilkan dalam kegiatan tersebut. Hurlock melaporkan di dalam Mudjihartono(2016: 5) ‘ Kalau bermain merupakan tiap aktivitas yang di jalani guna kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa memikirkan hasil akhir’.Sebab itu diharapkan kalau bermain ialah wahana anak bermain sembari belajar serta belajar sembari bermain. Pada domain kognitif partisipan didik diharapkan sanggup mengenali serta menguasai(Khiyarusoleh, 2016). tentang modul pendidikan pembelajaran jasmani partisipan atau dalam hal ini peserta didik wajib dapat menunjukkan perilaku positif dalam pendidikan pembelajaran jasmani(Rohmatnurjaya, 2016) semacam menghargai sahabat, kerjasama, yakin diri, ikut serta aktif dalam pendidikan. Pendekatan bermain ialah metode pendidikan menaikkan keahlian

koordinasi mata serta kaki untuk siswa SMP. Dari pendekatan bermain diharapkan siswa bisa memaksimalkan pendidikan yang berkaitan dengan koordinasi mata serta kaki supaya bisa memahami gerak dasar serta menemukan nilai yang lebih baik. Lewat pendekatan bermain anak diberikan kebebasan buat mengekspresikan keahlian buat menggapai tujuan pendidikan yang sudah diresmikan. Lewat bermain anak aktif bergerak sehingga akan menambah tingkat kebugaran jasmani, meningkatkan kerjasama, serta meningkatkan skill.

Metode penelitian



Sumber: <https://goeroendeso.wordpress.com/>

Tipe riset ini merupakan penelitian Tindakan Kelas (PTK). Riset dilaksanakan sepanjang 2 siklus dengan 2 kali pertemuan. Tahapan penerapan riset ialah, perencanaan aksi, penerapan, observasi/ penilaian, serta refleksi. Riset ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Banjarmasin yang berlokasi di jalur batu tiban nomor. 23 kelurahan teluk dalam kecamatan Banjarmasin tengah Kota Banjarmasin. Ada pula waktu riset dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2022/ 2023 dalam rentang waktu 2 pekan, siklus I dilaksanakan pada bertepatan pada 3 November 2022, serta siklus II dilaksanakan pada bertepatan pada 10 November 2022. Pada riset ini yang jadi subjek riset merupakan kelas 8 G di SMP Negeri 1 Banjarmasin tahun pelajaran 2022/ 2023 berjumlah 36 siswa yang terdiri dari 20 siswa putra serta 16 siswi gadis. Sebaliknya objek/ sasaran pada riset ini merupakan bagaimana pertumbuhan hasil belajar anak dalam motorik kasar (koordinasi mata kaki) melalui game Rondo serta game Engklek. Metode pengumpulan informasi yang digunakan ialah observasi, uji serta pengukuran. Uji koordinasi mata kaki ini memakai mitcel soccer test yang dilansir dari ngatman (2001: 25). Informasi yang dianalisis berasal dari hasil observasi serta uji pengukuran. Metode analisis informasi yang digunakan dalam riset ini merupakan analisis deskriptif kuantitatif serta kualitatif. Deskripsi kuantitatif digunakan untuk menganalisis informasi berbentuk angka. Deskriptif kualitatif dimaksudkan buat menggambarkan hasil pengamatan periset serta kerja sama dengan guru pamong tentang keahlian koordinasi mata kaki bertujuan buat mengenali kenaikan keahlian koordinasi mata kaki siswa lewat bermain rondo serta engklek. Ada pula Kriteria ketuntasan Minimum(KKM) pada uji koordinasi mata kaki ini merupakan 75, dengan demikian anak yang menemukan nilai di dalam uji koordinasi mata kaki dibawah 75 dinyatakan belum tuntas dalam pendidikan serta kebalikannya anak yang menemukan nilai diatas 75 dinyatakan tuntas. Ada pula Penanda keberhasilan dalam riset ini merupakan selaku berikut: Kenaikan hasil belajar siswa diisyarati dengan tercapainya Kriteria Ketuntasan Minimum(KKM) pada koordinasi mata kakinya dengan nilai ≥ 75 menggapai 70%., terdapatnya kenaikan keahlian koordinasi anak dalam pendidikan berolahraga, serta terdapatnya kenaikan keaktifan siswa dalam pendidikan berolahraga.

Hasil dan pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Banjarmasin, yang berlokasi di jalan batu tiban no.23 kelurahan teluk dalam kecamatan Banjarmasin tengah Kota Banjarmasin penelitian ini dilakukan satu kali dalam seminggu. Penelitian ini dilaksanakan 3 dan 10 November 2022 dan subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Banjarmasin dengan jumlah siswa 36 orang.

Tabel 1. Rekap jumlah siswa yang lulus dalam tes koordinasi mata kaki

Data	Jumlah yang lulus (Persentase)	Jumlah yang tidak lulus (persentase)
Pra Siklus	9 siswa (25%)	27 siswa (75%)
Siklus I	20 siswa (56%)	16 siswa (44%)
Siklus II	30 siswa (87%)	6 siswa (13%)

Pra siklus

Tabel 2. Hasil pengamatan pra siklus koordinasi mata kaki

NAMA SISWA	KELAS	PRA SIKLUS (jumlah sepakan)	Nilai	Ket
ATF	VIII G	13	87	TUNTAS
AKM	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
AAV	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
AAD	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
EAB	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
GOL	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
GF	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
GKPA	VIII G	9	60	BELUM TUNTAS
IAF	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
KDS	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
KAD	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
LAM	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
MRR	VIII G	13	87	TUNTAS
MRN	VIII G	9	60	BELUM TUNTAS
MARM	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
MAR	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
MA	VIII G	12	80	TUNTAS
MDWS	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
MDAK	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
MHS	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
MHA	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
MFF	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
MRA	VIII G	14	93	TUNTAS
MWPL	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
MZA	VIII G	13	87	TUNTAS
MM	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS

NI	VIII G	13	87	TUNTAS
NAR	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
NMM	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
NII	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
RKW	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
RPA	VIII G	12	80	TUNTAS
SM	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
SVD	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
RI	VIII G	13	87	TUNTAS
MN	VIII G	12	80	TUNTAS
Jumlah Tuntas	9			
Jumlah Belum Tuntas	27			
Total siswa	36			
Persentase Siswa Tuntas	25%			
Persentase Siswa tidak Tuntas	75%			

Pada penelitian ini untuk mengukur kemampuan koordinasi mata kaki peserta didik peneliti menggunakan tes mitcel soccer test yang dikutip dari ngatman (2001:25).Sebelum diberikan tindakan siklus I dan II peserta didik diberikan tes untuk mengukur tingkat koordinasi mata kakinya. Dan dari hasil ini terlihat hanya 9 orang peserta didik yang lulus tes yang artinya hanya 25 % dari jumlah peserta didik yang ada di kelas. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti akan memberikan tindakan berupa pendekatan bermain dalam pembelajaran olahraga. Untuk siklus I menggunakan permainan rondo dan untuk siklus II menggunakan permainan engklek.

Siklus 1

Tabel 3. Hasil pengamatan Siklus 1 koordinasi mata kaki

NAMA SISWA	KELAS	SIKLUS I (jumlah sepakan)	Nilai	Ket
ATF	VIII G	13	87	TUNTAS
AKM	VIII G	13	87	TUNTAS
AAV	VIII G	14	93	TUNTAS
AAD	VIII G	12	80	TUNTAS
EAB	VIII G	15	100	TUNTAS
GOL	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
GF	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
GKPA	VIII G	9	60	BELUM TUNTAS
IAF	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
KDS	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
KAD	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
LAM	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
MRR	VIII G	13	87	TUNTAS
MRN	VIII G	9	60	BELUM TUNTAS
MARM	VIII G	12	80	TUNTAS

MAR	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
MA	VIII G	12	80	TUNTAS
MDWS	VIII G	8	53	BELUM TUNTAS
MDAK	VIII G	12	80	TUNTAS
MHS	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
MHA	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
MFF	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
MRA	VIII G	14	93	TUNTAS
MWPL	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
MZA	VIII G	13	87	TUNTAS
MM	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
NI	VIII G	13	87	TUNTAS
NAR	VIII G	12	80	TUNTAS
NMM	VIII G	13	87	TUNTAS
NII	VIII G	13	87	TUNTAS
RKW	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
RPA	VIII G	12	80	TUNTAS
SM	VIII G	13	87	TUNTAS
SVD	VIII G	13	87	TUNTAS
RI	VIII G	13	87	TUNTAS
MN	VIII G	12	80	TUNTAS
Jumlah Tuntas	20			
Jumlah Belum Tuntas	16			
Total siswa	36			
Persentase Siswa Tuntas	56%			
Persentase Siswa tidak Tuntas	44%			

Perencanaan, dengan memandang kondisi dari Pra siklus yang menampilkan kalau cuma 9 orang partisipan didik (25%) VIII G yang menggapai KKM pada modul koordinasi mata kaki yang diarahkan oleh uji koordinasi mata kaki hingga Pada sesi ini periset serta kolaborator telah memastikan waktu ialah bertepatan pada 3 November 2022. Periset mempersiapkan perlengkapan-perengkapan semacam bola, peluit, lapangan serta pula cone buat tingkatkan keahlian koordinasi mata kaki partisipan didik dengan game Rondo yang mana dalam pelaksanaannya di lapangan nanti game ini dimodifikasi dengan lebih simpel.

Penerapan tindakan, Siklus awal dilaksanakan pada bertepatan pada 3 November 2022, 3 jam pelajaran (120 menit). Modul pokok pendidikan games bola besar dengan sub pokok bahasan merupakan sepak bola. ada pula wujud pembelajarannya memakai pendekatan game rondo yang disederhanakan ialah dengan membagi jadi 3 kelompok masing masing kelompok terdiri dari 12 siswa, dimana 10 siswa membentuk bundaran serta 2 orang terletak didalam bundaran. pada aktivitas pendidikan ini 2 siswa yang terletak di dalam bundaran bertugas merebut bola sementara itu 10 siswa yang membentuk bundaran bertugas mempertahankan bola supaya tidak direbut oleh 2 siswa tersebut dengan metode saling melaksanakan passing dengan siswa yang lain. Latihan ini menggunakan kaki kiri serta kanan guna melaksanakan passing.

Observasi, pada siklus I ini periset serta kolaborator berdiskusi telah memandang pendidikan yang mengasyikkan pada anak. Anak telah nampak aktif, pendidikan telah sesuai rencana hanya saja masih banyak waktu

yang terbuang buat mengambil bola akibat para siswa yang tidak tepat dalam melaksanakan passing. Bersumber pada hasil observasi ini hingga periset dalam melaksanakan siklus II merancang game yang lebih sederhana serta lebih mudah dimainkan dengan tetap mengacu pada tujuan penelitian.

Refleksi, tujuan dari aktivitas refleksi ini yakni guna mengulas hal-hal apa saja yang jadi hambatan pada penerapan siklus I sehingga bisa jadi bahan masukan buat penerapan siklus berikutnya. Pada siklus I ini guru memakai pendekatan bermain rondo buat tingkatkan koordinasi mata kaki siswa. Buat mengenali meningkatnya koordinasi mata kaki pada siswa guru melaksanakan uji bersumber pada instrument riset yang dipakai. Ada pula hasil refleksi yang diperoleh pada siklus I ialah terbentuknya kenaikan tingkatan kelulusan siswa jadi sebesar 56% jumlah siswa yang menggapai nilai KKM sebanyak 20 orang. walaupun terjalin kenaikan nilai tersebut masih belum cukup karena masih terdapat 16 (44%) siswa yang belum tuntas. dengan pertimbangan serta masukan dari kolaborator hingga butuh dicoba aksi pada siklus II dengan menaikkan game yang lebih simpel serta gampang diaplikasikan. dalam perihal ini periset hendak menambahkan game engklek dalam aksi siklus II disebabkan game ini memakai perlengkapan seadanya serta pastinya mudah didapatkan. diharapkan dengan menambahkan game engklek ini keterampilan koordinasi mata kaki siswa meningkat.

Siklus 2

Tabel 4. Hasil pengamatan Siklus 2 koordinasi mata kaki

NAMA SISWA	KELAS	SIKLUS II (jumlah sepakan)	Nilai	Ket
ATF	VIII G	13	87	TUNTAS
AKM	VIII G	13	87	TUNTAS
AAV	VIII G	14	93	TUNTAS
AAD	VIII G	12	80	TUNTAS
EAB	VIII G	15	100	TUNTAS
GOL	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
GF	VIII G	12	80	TUNTAS
GKPA	VIII G	12	80	TUNTAS
IAF	VIII G	13	87	TUNTAS
KDS	VIII G	14	93	TUNTAS
KAD	VIII G	13	87	TUNTAS
LAM	VIII G	13	87	TUNTAS
MRR	VIII G	13	87	TUNTAS
MRN	VIII G	13	87	TUNTAS
MARM	VIII G	12	80	TUNTAS
MAR	VIII G	14	93	TUNTAS
MA	VIII G	12	80	TUNTAS
MDWS	VIII G	13	87	TUNTAS
MDAK	VIII G	12	80	TUNTAS
MHS	VIII G	13	87	TUNTAS
MHA	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
MFF	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
MRA	VIII G	14	93	TUNTAS

MWPL	VIII G	11	73	BELUM TUNTAS
MZA	VIII G	13	87	TUNTAS
MM	VIII G	7	47	BELUM TUNTAS
NI	VIII G	13	87	TUNTAS
NAR	VIII G	12	80	TUNTAS
NMM	VIII G	13	87	TUNTAS
NII	VIII G	13	87	TUNTAS
RKW	VIII G	6	40	BELUM TUNTAS
RPA	VIII G	12	80	TUNTAS
SM	VIII G	13	87	TUNTAS
SVD	VIII G	13	87	TUNTAS
RI	VIII G	13	87	TUNTAS
MN	VIII G	12	80	TUNTAS
Jumlah Tuntas	30			
Jumlah Belum Tuntas	6			
Total siswa	36			
Persentase Siswa Tuntas	83%			
Persentase Siswa tidak Tuntas	17%			

Perencanaan, siklus kedua hendak dilaksanakan pada tanggal 10 November 2022 dengan alokasi waktu 120 menit dengan modul yang beda dengan siklus sebelumnya. Sesudah periset serta kolaborator melaksanakan refleksi pada siklus kesatu sehingga perlu aksi pada siklus kedua. Sebagai dasar penerapan aksi siklus kedua ialah proses belajar siswa pada siklus awal yang belum memenuhi 75% menggapai nilai KKM yakni 75, masih ada 26 siswa ataupun 87% yang belum penuhi kriteria pada siklus 1 yang diharapkan. Pada siklus kedua aksi yang hendak dilaksanakan dengan menambahkan modifikasi dalam pendidikan koordinasi mata kaki memakai permainan engklek.

Penerapan Aksi, pada siklus kedua dilaksanakan pada bertepatan pada 10 November 2022 dengan alokasi waktu 120 menit. Modul yang beda siklus yang awal, pada siklus ini dilaksanakan penilaian proses belajar koordinasi mata kaki dengan menambahkan game engklek. Pada siklus ini siswa dipecah jadi 6 kelompok terdiri 6 orang. tiap kelompok memainkan game engklek. masing masing siswa berkompetisi di dalam kelompoknya guna menjadi pemenang. pemenang dari tiap kelompok bakal dipertandingkan lagi guna memutuskan juaranya.

Observasi, pada siklus yang kedua ini periset serta kolaborator berdiskusi bahwa telah memandang atmosfer pendidikan dalam keadaan senantiasa semangat serta mengasyikkan dengan menambahkan game engklek, anak telah nampak aktif serta kreatif. Pendidikan telah sesuai dengan rencana.

Refleksi, pada akhir aksi pada siklus kedua ini, periset serta kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan pendidikan. Dalam melaksanakan pendidikan koordinasi mata kaki dengan menambahkan game engklek supaya siswa dapat melaksanakan koordinasi mata kaki telah dikatakan sukses dengan baik, hasil yang diperoleh pada siklus I merupakan sebesar 56% jumlah siswa yang menggapai nilai KKM sebanyak 20 orang. walaupun terjalin kenaikan nilai tersebut masih belum lumayan sebab masih terdapat 16(44%) siswa yang belum tuntas. dengan pertimbangan serta masukan dari kolaborator hingga butuh dicoba aksi pada siklus II dengan menaikkan permainanyang lebih sederhana serta mudah diaplikasikan. berkaca dari hasil tersebut periset menambahkan game engklek dalam aksi siklus II disebabkan game ini memakai perlengkapan saadanya serta pastinya gampang didapatkan. diharapkan dengan menambahkan game engklek ini keahlian koordinasi mata kaki siswa meningkat.

Pada siklus kedua rata-rata keahlian siswa telah 83% memenuhi KKM ialah dengan 30 orang siswa yang menggapai KKM. Terdapat kenaikan dari sebelumnya, mereka lebih semangat, melaksanakan dengan gembira serta pula tidak mengurangi antusiasme dan intensitas mereka dalam menjajaki pendidikan. Dengan hasil ini hingga bisa disimpulkan kalau dengan pendekatan bermain bisa meningkatkan koordinasi mata kaki pada siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari siklus I dan siklus II dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar koordinasi mata kaki dilihat dari hasil tes peserta didik yang berhasil lulus dalam tes koordinasi mata kaki. Nilai di atas KKM dari pra siklus yang tadinya hanya sebesar 25%, terdapat peningkatan pada siklus I menjadi 56% yang lulus dan pada siklus II menjadi 83% yang lulus dalam tes tersebut. Melalui pendekatan bermain ini juga siswa menjadi lebih aktif dalam pembelajaran. Dengan hasil tersebut maka tercapailah indikator keberhasilan penelitian ini. Untuk kedepannya ketika menggunakan pendekatan bermain diharapkan menggunakan permainan yang bervariasi agar peserta didik tidak cepat merasa bosan dalam melakukannya sehingga selalu aktif dalam pembelajaran, kemudian yang kedua sederhanakan permainan dan peraturannya agar mudah dipahami oleh peserta didik.

Pengakuan

Puji syukur kehadirat Allah subhanahuwata'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga pelaksanaan kegiatan penelitian "upaya peningkatan hasil belajar koordinasi mata kaki melalui metode pendekatan bermain pada peserta didik" dapat terlaksana dengan baik dan lancar sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Banjarmasin, dalam pelaksanaannya sampai dengan penyusunan laporan ini tidak akan terlaksana tanpa adanya kerjasama dari berbagai pihak yang telah mendukung kegiatan penelitian ini. Karena itulah penyusun ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada: Bapak Syaripuddin, S.Pd selaku guru pamong, Seluruh dewan guru dan staf TU SMPN 1 Banjarmasin yang telah membantu memberikan informasi dan data yang diperlukan, Seluruh siswa/siswi SMPN 1 Banjarmasin yang ikut serta membantu dalam penelitian ini, Rekan/teman saya di program studi Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini. Penyusun menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penyusun berharap kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun dan dapat menjadi referensi untuk kegiatan yang sejenis.

Daftar Pustaka

- Adhanisa, L., Kridalukmana, R., & Martono, K. T. (2016). Pembuatan Permainan Lompat Karung Berbasis iOS Menggunakan Game Salad. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, 4(2), 414–424.
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 82. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.37>
- Alawiyah, R. T. (2014). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Banten. *PAUD PPs Universitas Negeri Jakarta*, 8, 175–184.
- Bangun, M. W. A. (2018). Pemanfaatan Hasil Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SLB YPAC Cabang Medan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 97. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9553>
- Depdiknas. (2020). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Prasekolah, Dasar, dan Menengah Ketentuan Umum*. 21(1), 1–9.
- Fadlillah, M., & Khorida, L. M. (2014). *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini*. Ar-Ruzz Media.
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/raudhah.v4i2.52>

- Hart, N. H., Nimphius, S., Spiteri, T., Cochrane, J. L., & Newton, R. U. (2016). Relationship between Leg Mass, Leg Composition and Foot Velocity on Kicking Accuracy in Australian Football. *Sports Sci. Med*, 15(344–351).
- Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handicap Games) untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 88–105. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2606>
- Khiyarusoleh, U. (2016). Konsep Dasar Perkembangan Kognitif Pada Anak Menurut Jean Piaget. *Dialektika Jurusan PGSD*, 5(1).
- Kumar kishoro, T., & Radhakrishnan, M. karthick. (2015). Effect of Selected Drills and Training Programme on The Development of Physical Fitness and Performance Related Variables of Hill Station Men Football Players. *Start Research an International Online Journal*, 3(1).
- Mudjihartono, D., & Wahyudi, A. (2016). *Permainan Bola Kecil*. Alfabeta.
- Nurjaya, D. R., & Mulyana, D. (2010). Mengembangkan Perilaku Asosiatif Siswa SD Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Dalam Konteks Pembelajaran Penjas. *Journal of Physical Education and Sport*, 4(2).
- Rusman. (2015). *Pembelajaran Tematik Terpadu*. Raja Grafindo.
- Sadulloh, U. (2014). *Pengantar Filsafat Pendidikan*. Alfabeta.
- Seba, L., & Rohendi, A. (2017). *Perkembangan Motorik*. Alfabeta.
- Sepriadi. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Setiawan, A. (2017). Hubungan Authentic Assessment Dengan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 143. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.41>
- Wahono, B. S., Febriani, A. R., & Heza, F. N. (2019). Fun Water Activity Sebagai Upaya Pencegahan Overweight Pada Anak. *Physical Activity Journal*, 1(1), 61–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.32424/1.paju.2019.1.1.2003>
- Wiaro, G. (2015). *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Laksitas.

Efforts to improve gross motor skills by using box jump game modifications for elementary school students

Amelia Permatasari^{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: Amelia Permatasari, ameliapermatasariamel@gmail.com

Abstract

Elementary school children have a high advantage to adapt to all the progress they achieve. Through physical activities, games and sports which are carried out in a systematic, directed and planned manner. The collaborative research methodology is applied in the form of classroom action research (CAR). This means that in 2022 researchers are working with physical education instructors and primary school students rather than doing the research themselves. This research was conducted at primary school. The first study was conducted on November 23, 2022. The sample consisted of 24 primary school students. After completing the pre-cycle, the researcher and colleagues examined the observations, and found that some children were still unable to jump 33% (8). The majority of children were still unable to jump properly at the end of the first cycle, with a gain of 46% (11), even lower than the pre-cycle action. The findings of learning observations underwent major changes at the end of this second cycle, namely 83% (20) of children were able to obtain KKM scores. It can be concluded that a modified version of the box jumping game can be used to improve basic jumping motion in elementary school students as well as develop gross motor skills primary school students.

Keywords : *Rough motoric*

Pendahuluan

Anak Sekolah Dasar mempunyai keunggulan yang tinggi untuk menyesuaikan dengan semua kemajuan yang dicapainya. Manusia diciptakan Tuhan dengan segala kekurangan, kelebihan, dan kemampuannya yang beragam. Setiap orang harus senantiasa berusaha untuk berhasil di masa depan agar mendapatkan kemampuan yang unggul. Menurut Rosen *et al.*, (2015) seorang pemuda harus menerima bekal pendidikan dalam hidupnya. Kegiatan lain yang telah ada sejak awal umat manusia adalah pendidikan. Sejak awal, prakarsa pendidikan telah dilakukan untuk secara mandiri menyampaikan pendidikan di masyarakat yang lebih luas (Saputra, 2015). Anak usia dini sering disebut sebagai “*golden age*”, karena anak-anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat di berbagai bidang. Tahap kehidupan ini berbeda dari yang lain karena melibatkan perubahan yang stabil dan berkelanjutan selama seumur hidup dalam bentuk perkembangan tubuh dan spiritual, kedewasaan, dan kesempurnaan (Andhika *et al.*, 2022). Perkembangan kognitif dini sangat penting karena memungkinkan anak-anak kecil untuk beradaptasi dengan lingkungan bermain mereka (Hanifah & Hasanah, 2019). Menurut Sujiono (2009) Anak-anak menghabiskan sepanjang hari bermain karena bagi mereka, bermain adalah kehidupan sekaligus permainan. Anak-anak kecil tidak dapat membedakan antara bekerja, belajar, dan bermain (Nizar & Ali, 2018). Tahun-tahun sekolah dasar adalah waktu kritis untuk pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mobilitas, yang semuanya penting untuk perkembangan manusia yang positif di masa depan (Munar & Yuliawan, 2020). Anak-anak di sekolah dasar dapat mengikuti kegiatan belajar dengan bermain. Untuk mendorong rasa kegairahan, minat, dan keaktifan siswa sekolah dasar selama proses pembelajaran serta memberikan rasa aman dan nyaman saat mengikuti proses pembelajaran, diperlukan pendekatan pembelajaran melalui kegiatan bermain.

Berdasarkan teori Spencer Kagen dalam Siswanto (2022) “Anak bermain karena ada lebih banyak energi yang tersimpan di dalam diri anak, sehingga harus disalurkan untuk mengeluarkan energi yang tersisa,” sebutnya. Pendidikan jasmani menawarkan anak-anak kemungkinan melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang sistematis, terarah, dan terencana untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Pemberian kesempatan belajar bertujuan untuk mempromosikan dan menciptakan gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup seseorang. Suharnoko & Firmansyah (2018) menggarisbawahi bagaimana belajar, yang mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dilakukan seseorang, merupakan proses penting untuk mengubah perilaku setiap orang. Pendidikan jasmani adalah metode mendidik melalui berbagai olahraga, permainan, dan kegiatan jasmani. Hal ini sesuai dengan pesan yang disampaikan oleh Gumantan & Mahfud (2018) bahwa kegiatan olahraga yang ditawarkan oleh instruktur pendidikan jasmani di sekolah akan sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak adalah ini (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Tujuan pembangunan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia, dan pendidikan jasmani merupakan bagian yang sangat penting dari itu. Dengan demikian, prosedur dan kurikulum harus menjadi landasan program, sarana dan prasarana harus menjadi kerangkanya, dan kesadaran serta ketekunan harus diajarkan sebagai komponen pendidikan. Kurikulum 2013/Merdeka tidak memberikan instruksi yang cukup bagi siswa untuk memperoleh bidang-bidang pendidikan jasmani ini. Siswa harus memiliki keterampilan gerak untuk menunjang perkembangan gerakannya kelak. Kemampuan motorik anak dapat dikembangkan agar dapat mewujudkan kemampuan, potensi, dan minatnya sesuai dengan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI/KD) (Hidayatullah & Hasbi, 2021).

Gerak dasar disebut juga gerak dasar dalam bahasa perkembangan motorik, mengacu pada komponen-komponen penting dari beberapa gerak yang bersumber dari satu gerak. Ini mengecualikan faktor-faktor seperti selera gaya atau kebiasaan aneh seseorang saat bergerak. Berlari, melompat, dan meluncur ke samping, itulah beberapa ilustrasi gerakan dasar yang perlu dipelajari anak-anak (Munar & Yuliawan, 2020). Gerak lompat dapat digunakan untuk mengimplementasikan pembelajaran gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar dalam kurikulum pembelajaran olahraga. Menurut Andriadi & Saputra (2021) mendefinisikan bahwa lompat adalah tindakan mengangkat tubuh sambil berlari cepat atau lambat, bertumpu pada satu kaki, lalu mendarat pada kaki atau anggota tubuh tersebut. Berjalan, berlari, dan melompat semuanya termasuk dalam kategori gerak lokomotor. Kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan semuanya hadir dalam gerakan melompat, menjadikannya alternatif yang layak untuk latihan pembelajaran berbasis permainan. Sopiyyati (2021) berpendapat bahwa seluruh rentang gerak yang mampu dilakukan oleh tubuh adalah gerak motorik. Manfaat lompat bagi siswa sekolah dasar untuk meningkatkan kemampuan motorik kasarnya. Secara alamiah setiap anak

harus memiliki gerak motorik kasar yang bagus karena hal itu sangat dibutuhkan sebagai salah satu penunjang proses perkembangan anak nantinya. Jika anak merasa percaya diri bergerak, mereka akan melakukan kegiatan fisik tersebut secara berkesinambungan, seiring dengan penambahan usia (Monicha, 2022). Perkembangan motorik manusia diklasifikasikan menjadi empat tahap pertumbuhan sampai dengan proses kematangan gerak, sesuai dengan tingkat perkembangan motoriknya (Fikriyah, 2021). Tahapan tersebut adalah (a) fase gerakan refleksif, (b) fase gerakan rudimenter, (c) fase gerakan dasar, dan (d) fase gerakan khusus. Fase perkembangan fisik anak-anak berdasarkan usia menunjukkan bahwa kurangnya koordinasi gerakan pada saat itu akan menghambat pembelajaran gerakan yang lebih rumit dan, dalam jangka panjang, akan menghambat kemampuan orang dewasa untuk terlibat dalam aktivitas fisik sambil menghadapi tantangan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan gerak (Munar & Yuliawan, 2020).

Keterampilan motorik kasar merupakan salah satu kemampuan motorik yang harus dikembangkan pada anak usia dini. karena fungsi otot-otot utama dalam tubuh manusia terkait erat dengan kemampuan motorik kasar (Hasanah & Rodi'ah, 2021). Pengembangan keterampilan motorik kasar sangat penting. Gagasan yang salah adalah bahwa seiring bertambahnya usia, keterampilan motorik kasar mereka pasti akan meningkat. Guru di fasilitas pendidikan anak usia dini harus memberikan dukungan kepada anak dengan perkembangan motorik kasarnya dalam hal apa yang dibantu, bagaimana membantu secara efektif, jenis olahraga apa yang aman untuk anak sesuai tahapan usia, dan bagaimana aktivitas fisik motorik kasar yang menyenangkan (Alawiyah, 2014). Menurut Firmansyah (2019) Usia berdampak pada kemampuan motorik kasar, yaitu gerak anggota tubuh yang memanfaatkan sebagian atau seluruh otot besar di tubuh. sehingga anak-anak dapat mengatasi tantangan ini dan memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dengan aspek perkembangan lainnya. Pertumbuhan motorik kasar sama pentingnya dengan perkembangan elemen lainnya. Pada tahap awal perkembangan, anak-anak dapat memperoleh dan mengembangkan kemampuan fisik yang mereka perlukan untuk bermain dan berolahraga (Nurfa & Hasibuan, 2017).

Selain hal-hal tersebut di atas, kemampuan melompat siswa Sekolah Dasar kurang karena pembelajaran yang tidak variatif atau monoton. Hal tersebut dapat menyebabkan anak menjadi kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran motorik kasar yang dapat menghambat perkembangan motoriknya. Mengingat siswa Sekolah Dasar masih jarang menggunakan modifikasi permainan, maka diperlukan penguatan motorik kasar melalui berbagai kegiatan yang memotivasi anak untuk aktif mengikuti pembelajaran. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas dengan mengadopsi modifikasi permainan, seperti modifikasi permainan lompat kotak yang digunakan dalam penelitian ini, guna meningkatkan beberapa kemampuan motorik kasar, khususnya kemampuan lompat anak.

Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Dasar, Nilai Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus dicapai seorang anak pada saat mengikuti pembelajaran lokomotor pada keterampilan motorik kasar dengan kegiatan melompat menggunakan metode konvensional (ceramah, demonstrasi, dan penugasan) adalah 75, namun siswa kelas IA masih dikategorikan belum maksimal karena masih ada beberapa anak yang kurang seimbang dan kurang teliti saat melompat ke dalam lingkaran hula hoop. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran motorik kasar kemampuan lompatan pada siswa Sekolah Dasar masih perlu banyak perhatian dan dorongan.

Gerakan lompat dasar sering diajarkan di Sekolah Dasar dengan cara yang sangat sulit. Hal ini disebabkan instruktur tidak memahami tujuan pendidikan jasmani, dan sumber belajar, teknik, dan media yang mereka pilih tidak sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Sarana dan prasarana juga tidak memadai. Banyaknya anak yang malas dalam melaksanakan pembelajaran yang mengakibatkan rendahnya penguasaan gerak, selain melelahkan metode yang digunakan sebelumnya juga membosankan, guru tidak dapat dengan mudah mengatur atau mengarahkannya. Akibatnya, pembelajaran menjadi tidak efektif dan berkualitas rendah, yang akan mengakibatkan rendahnya kemampuan anak dalam berbagai aspek perkembangan, aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang seharusnya mereka kuasai dengan baik. Permainan yang dikenal sebagai "permainan lompat kotak" telah diubah menggunakan karton sebagai permukaan lompat. Dengan demikian, anak tersebut melompati karton yang telah diletakkan di tempat yang tepat sebelum mengulangi tindakan tersebut secara bergantian dan dalam urutan yang benar. Menurut Kurniawan (2014) permainan lompat kotak merupakan salah satu teknik untuk membangkitkan minat siswa pada mata pelajaran lompat. Kemajuan ini diharapkan dapat membantu anak-anak di sekolah dasar meningkatkan keterampilan gerak dasar mereka.

Dalam rangka memberikan materi pembelajaran gerak lompat dasar, model pembelajaran juga berkembang menjadi sumber dan media alternatif. Berdasarkan uraian di atas, akan menyenangkan mempelajari

gerak dasar lompat secara bersama-sama untuk membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam melakukannya. “Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Menggunakan Modifikasi Permainan Box Jump Pada Siswa Sekolah Dasar” adalah judul topik minat khusus yang akan dibahas bersama.

Metodelogi penelitian

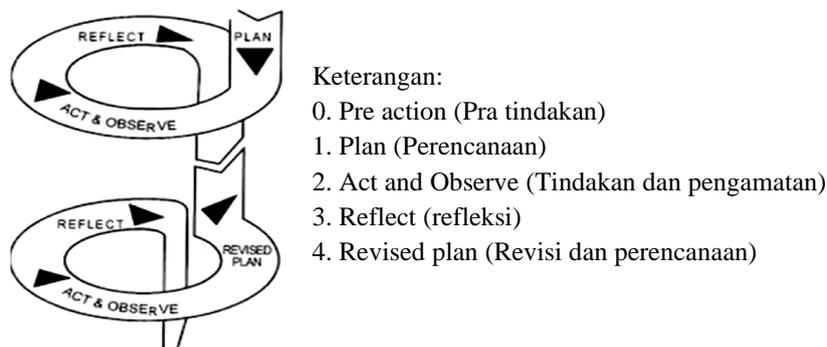
Metodelogi penelitian kolaboratif diterapkan dalam bentuk penelitian tindakan kelas (PTK). Artinya pada tahun 2022 peneliti bekerja sama dengan instruktur pendidikan jasmani dan siswa kelas IA di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin daripada melakukan penelitian sendiri. Peneliti akan melakukan penelitian ini secara bertahap bekerja sama dengan mitra penelitian.

Khusus untuk penelitian kualitatif perlu dicantumkan waktu dan tempat penelitian secara jelas (untuk penelitian kuantitatif juga perlu). Sasaran/subyek penelitian (untuk penelitian kualitatif) atau populasi (untuk penelitian kuantitatif) perlu diuraikan secara jelas pada bagian ini. Perlu juga dituliskan teknik pengambilan subjek (penelitian kualitatif) dan/atau teknik pengambilan sampel (penelitian kuantitatif).

SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin yang terletak di Jl. Padat Karya / Kompleks Mutiara Raya Rt. 59, Kel. Sungai Andai Kota Banjarmasin, Kec. Banjarmasin Utara, merupakan lokasi penelitian. Dari hasil penelitian sebelumnya di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin, yang meliputi Observasi dan Pengenalan Lapangan Sekolah (PLP II), para peneliti menyadari betapa banyak masalah yang ada, terutama yang mempengaruhi siswa selama pelajaran pendidikan jasmani. Waktu penelitian diselesaikan selama tiga minggu semester gasal tahun akademik 2021–2022, dimulai dengan Prasiklus pada tanggal 23 November 2022, Siklus 1 pada tanggal 3 Desember, dan Siklus 2 pada tanggal 7 Desember 2022.

Adapun subjek penelitian ini yaitu seluruh 24 siswa kelas I A SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin yang terdiri dari 15 laki-laki dan 9 perempuan dijadikan sebagai subjek penelitian. Anak-anak ini berusia antara 6-7 tahun.

Prosedur dari penelitian ini di rancang dengan model penelitian Kemmis dan Mc. Taggart dipekerjakan untuk penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini (Rosen *et al.*, 2015). Model ini memuat empat jalur, meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dalam sistem spiral yang saling terkait antara langkah satu dan langkah berikutnya digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur PTK Model Kemmis & McTaggart (Afandi, 2013)

Sesuai dengan gambar di atas, setiap siklus terdiri dari beberapa tindakan, antara lain:

Tahap-tahap Siklus

1) Perencanaan merupakan tahapan dalam memilih tindakan yang akan diambil untuk membuat keadaan menjadi lebih baik. Berbagai kemungkinan telah dipaparkan untuk siklus yang sedang dipertimbangkan selama tahap perencanaan, terutama yang berkaitan dengan masalah teknis yang melibatkan rencana aksi dan indikator pencapaian pada akhir siklus. Rencana tersebut tidak dibuat oleh peneliti utama (guru/calon guru), melainkan merupakan hasil dari kemitraan yang mencakup kesepakatan tentang perencanaan tindakan antara peneliti utama dan kolaborator. Pokok-pokok perencanaan secara garis besar meliputi beberapa topik yang terkait dengan: Menyiapkan skenario pembelajaran, Menyiapkan lingkungan belajar, Menyiapkan perangkat penelitian untuk pembelajaran, dan Simulasi pelaksanaan tugas.

2) Pelaksanaan (Action) Hal-hal yang dimaksudkan pada tahap perencanaan dilaksanakan pada tahap pelaksanaan tindakan. Peneliti utama dan anggota tim lainnya harus memastikan bahwa rekomendasi rencana

dapat dilaksanakan. 3) Tahap Observasi (Observation) Tahap pengamatan adalah saat Anda mengamati apa yang terjadi saat tindakan sedang dilakukan. Peneliti utama dan anggota tim lainnya menyaksikan atau menyaksikan kejadian tersebut. Dengan menggunakan lembar observasi, peneliti utama dan anggota timnya hanya mendokumentasikan kejadian penting yang harus diamati. Hasil lain dari kesepakatan tahap perencanaan antara peneliti utama dan kolaborator adalah lembar observasi ini. Pada saat pelaksanaan dilakukan observasi.

4) Tahap Refleksi (Reflecting) Peneliti utama dan kolega berbagi pemikiran selama refleksi di akhir siklus tentang item yang telah direncanakan, dipraktikkan, dan diamati selama siklus itu. Peneliti utama dan kolaborator mendiskusikan temuan observasi dan analisis implementasi. Hasil akhir digunakan untuk menarik dua kesimpulan: (1) apakah indikator sudah terpenuhi dan dapat dilanjutkan ke siklus berikutnya, dan (2) apakah belum dan harus ditinjau kembali untuk memperbaharui perencanaan siklus.

Metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini (checklist). Teknik pengumpulan data penelitian ini meliputi observasi. Menurut Arikunto, (2017) observasi adalah observasi metodis dan pendokumentasian terhadap peristiwa yang diselidiki. Perilaku siswa diamati di lokasi tertentu, pada waktu tertentu, dan dalam kondisi tertentu. Kemampuan motorik kasar anak dapat diamati saat melakukan suatu tindakan dengan menggunakan metode observasi. Untuk mengumpulkan informasi tentang perubahan aspek yang meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, khususnya kekuatan dan keseimbangan, peneliti menggunakan instrumen lembar observasi berupa checklist.

Instrumen penelitian sebagai alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Lembar observasi merupakan alat utama dalam penyelidikan ini. Lembar observasi berfungsi sebagai catatan kemajuan proses pembelajaran.

Peneliti menggunakan lembar observasi untuk mendokumentasikan temuan observasi atau pengamatan yang dilakukan langsung oleh peneliti. Peneliti memberi tanda checklist jika yang diamati tampak atau sesuai dengan instrumen dan memberikan gambaran keterampilan yang diharapkan dikuasai anak. Kisi-kisi lembar kerja kemampuan motorik kasar anak adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Lembar Observasi (check list) Kemampuan Motorik Kasar Anak

MOTORIK KASAR									
GERAK DASAR MELOMPAT									
		Kekuatan				Keseimbangan			
NO	Nama	4	3	2	1	4	3	2	1
1									
2									
3									
4									
5									
Jumlah									

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kemampuan Motorik Kasar Anak

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Kemampuan Motorik Melompat Kasar	Kekuatan	Kemampuan dalam melakukan lompatan tanpa menyentuh kardus	Anak mampu melakukan lompatan pada kardus tanpa menyentuh kardus dengan tinggi kardus +/- 20 cm

	Keseimbangan	Kemampuan dalam mempertahankan diri setelah melakukan lompatan.	Anak mampu mempertahankan diri pada posisi yang benar atau tidak terjatuh setelah melakukan lompatan
--	--------------	---	--

Tabel 3. Rubrik penilaian kemampuan motorik kasar (kekuatan)

Kriteria	Skor	Deskripsi	Keterangan
BSB	4	Anak mampu melompat tanpa menyentuh kardus dengan ketinggian lebih dari 20 cm	
BSH	3	Anak mampu melompat tanpa menyentuh kardus dengan ketinggian 20 cm	
MB	2	Anak mampu melompat menyentuh kardus dengan ketinggian kurang dari 20 cm	
BB	1	Anak tidak mau melakukan lompat	

Tabel 4. Rubrik penilaian kemampuan motorik kasar (keseimbangan)

Kriteria	Skor	Deskripsi	Keterangan
BSB	4	Anak mampu mempertahankan posisi badan tanpa terjatuh setelah melakukan lompatan.	
BSH	3	Anak tidak dapat mempertahankan posisi tubuh setelah melakukan lompatan (badan bergoyang dan langsung berlari)	
MB	2	Anak tidak dapat mempertahankan posisi badan setelah melakukan lompatan, anak terjatuh.	
BB	1	Anak tidak mampu seimbang	

Teknik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif digunakan dalam proyek penelitian tindakan kelas ini. Analisis data deskriptif kualitatif menggunakan kata-kata atau kalimat untuk menjelaskan dan menggambarkan temuan penyelidikan. Data yang diperoleh secara numerik untuk menghitung persentase kemampuan melompat seorang anak dikenal sebagai deskriptif kuantitatif. Rumus statistik yang lugas, khususnya rumus yang akan digunakan untuk meneliti data (Rosen *et al.*, 2015):

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh anak}}{\sum \text{Skormaksimum}} \times 100\%$$

Data tersebut diinterpretasikan ke dalam kriteria persentase (Arikunto, 2017) yaitu sangat baik, apabila 81%-100%. Baik, apabila 61%-80%. Cukup, apabila 41%-60%. Kurang baik, apabila 21%-40%. Kurang sekali, apabila 0%-20%.

Setiap bagian dari keterampilan motorik kasar anak diamati, dan penelitian memenuhi kriteria keberhasilan jika 80% (20) dari 24 siswa kelas IA di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin memenuhi standar yang dipersyaratkan. Ketuntasan belajar individual dan tradisional dapat digunakan untuk menilai seberapa komprehensif hasil belajar siswa. Kriteria Ketuntasan Minimal digunakan untuk menilai tingkat ketuntasan belajar individu (KKM) masing-masing siswa. KKM pembelajaran yang dibentuk oleh SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin adalah 75.

Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin yang terletak di Kecamatan Banjarmasin Utara. Pada semester ganjil tahun akademik 2021–2022, penelitian ini dilakukan seminggu sekali. Penelitian pertama dilaksanakan pada tanggal 23 November 2022, dan sampel terdiri dari 24 siswa kelas IA di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin.

Prasiklus

Perencanaan (Planning) Pada tahap ini peneliti dan kolaborator sudah menentukan tanggal yaitu pada 23 November 2022. Peneliti mempersiapkan alat-alat dan bahan seperti Peluit, hula hoop, lembar observasi untuk penilaian, dan absensi anak kelas I A agar kegiatan berjalan dengan lancar.

Pelaksanaan Tindakan (Action) Pra-siklus diadakan dari (08.00–09.30 WITA), blok instruksi selama tiga jam. Dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir, kegiatan diamati. Diawali dengan latihan doa, latihan hafalan surat pendek, dan penjelasan dari peneliti di depan kelas sebelum memulai kegiatan utama, anak-anak memperhatikan dengan seksama saat kegiatan pertama dilaksanakan di dalam kelas. Peneliti selanjutnya mengajak anak-anak untuk melompat di atas hula hoop untuk mengikuti aktivitas motorik kasar. Anak-anak pertama kali diatur dalam dua baris di belakang guru. Instruktur selanjutnya mendemonstrasikan cara melompati hula hoop. Anak-anak kemudian berlatih melompat rendah di atas hula hoop satu per satu. Tidak semua anak dapat melakukan tugas ini dengan benar.

Setelah dirasa cukup kemudian peneliti mengarahkan anak-anak keluar ruangan melakukan kegiatan baris-berbaris, melakukan pemanasan, memasuki kegiatan inti yaitu kegiatan pembelajarannya dengan membagi anak kelas I tersebut menjadi dua kelompok sesuai urutan absen, dengan membentuk dua barisan berbaris ke belakang dan masing-masing barisan berjarak satu meter. Kemudian hula hoop disusun didepan kedua barisan, masing-masing nama yang disebutkan agar melakukan lompatan dan diberi aba-aba melalui bunyi peluit, anak melompat dari satu hula hoop ke hula hoop lainnya dengan tehnik dan taktik yang telah ditentukan oleh peneliti. Dan kegiatan ini dilakukan secara bergantian dan ada pengulangan. Setelah selesai kemudian peneliti mengarahkan anak-anak berbaris kembali untuk melakukan kegiatan pendinginan, melakukan evaluasi dan tanya jawab, dan berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran.

Observasi (Observation) Masih ada anak kecil yang belum bisa melompat karena belum kuat, dan masih ada anak yang belum bisa menyeimbangkan diri setelah melompat. Ini karena ketidakmampuan anak untuk membedakan antara melompat dan melompat. Kekuatan kaki anak itu di bawah standar, dan beberapa anak masih berhati-hati untuk melompat. Anak-anak lain suka melompat dengan cepat karena takut diejek oleh teman sebayanya.

Refleksi (Reflection) Setelah menyelesaikan tindakan pra-siklus, peneliti dan rekannya memeriksa temuan dari observasi yang telah dilakukan. Mereka menemukan bahwa meskipun beberapa anak dapat melompat dengan benar, 67% (16) dari mereka mampu mencapai nilai KKM, dan 33% (8) dari mereka masih belum. Peningkatan prestasi siswa belum memenuhi KKM, sehingga perlu dilakukan kegiatan siklus I dengan mengenalkan perubahan pembelajaran lompat dengan menggunakan berbagai kotak dengan ketinggian yang berbeda agar anak dapat melakukan lompat dengan lebih baik.

Siklus I

Perencanaan (Planning) Siklus pertama akan dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2022. Peluit, penggaris, kardus berukuran 20 cm dan 10 cm, lembar observasi penilaian, dan absensi merupakan salah satu

instrumen dan bahan yang peneliti siapkan. Penting untuk bertindak dalam siklus I mengikuti refleksi Pra-siklus oleh peneliti dan rekan. Masih terdapat 33% (8) anak yang tidak mencapai syarat Prasiklus yang dijadikan dasar untuk menyelesaikan tindakan pada Siklus I. Artinya, proses pembelajaran pada Prasiklus belum sepenuhnya menghasilkan pencapaian. nilai KKM 75. Pada Siklus I akan dilakukan kegiatan dengan memasukkan variasi dalam pembelajaran lompat untuk meningkatkan semangat anak dalam melakukannya.

Pelaksanaan Tindakan (Action) Siklus I diajarkan selama tiga jam, mulai pukul 08.00 hingga 09.30 WITA. Tindakan awal, pusat, dan penutup adalah blok bangunan dari semua kegiatan lainnya. Bahan yang sama masih digunakan oleh para peneliti, meskipun dengan modifikasi yang berbeda. Dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir, kegiatan diamati. Diawali dengan doa, hafalan surat pendek, dan absensi, kegiatan pertama dilakukan di dalam kelas. Setelah selesai kemudian peneliti mengarahkan anak-anak keluar ruangan melakukan kegiatan baris-berbaris, melakukan pemanasan, memasuki kegiatan inti yaitu kegiatan pembelajarannya dengan membagi anak kelas I tersebut menjadi dua kelompok sesuai urutan absen, dengan membentuk dua barisan berbanjar kebelakang dan masing-masing barisan berjarak satu meter. Selanjutnya peneliti menyusun kardus yang tingginya berukuran 10 cm dan kardus berukuran 20 cm didepan barisan kelompok pertama dengan jumlah kardus 10 cm tiga buah dan 20 cm satu buah, begitu juga dengan barisan kelompok kedua. Setelah selesai peneliti memberikan contoh dan menjelaskan tata cara melakukan lompatan yang sesuai dengan konsep yang diharapkan peneliti. Kemudian peneliti menanyakan kembali apakah anak-anak telah memahami gerakan yang telah dicontohkan maupun yang dijelaskan. Jika dirasa mereka sebagian besar sudah memahami maka peneliti memberi aba-aba peluit agar mereka segera melakukan lompatan dengan di panggil sesuai urutan di absen. Kegiatan ini juga dilakukan secara berulang. Setelah selesai kemudian peneliti mengarahkan anak-anak berbaris kembali untuk melakukan kegiatan pendinginan, melakukan evaluasi dan tanya jawab, dan berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran.

Refleksi (Reflection) Mayoritas anak masih belum mampu melakukan lompatan dengan benar pada akhir siklus pertama, dengan tingkat perolehan 46% (11), bahkan lebih rendah dari tindakan pra-siklus. Peneliti dan mitra mendiskusikan penemuan pembelajaran ini. Masih banyak anak yang kesulitan mencapai nilai KKM. Diperlukan pelaksanaan tindakan siklus II dengan memasukkan variasi belajar lompat dengan menggunakan dua buah kotak dengan tinggi 20 cm, serta bola mainan dan keranjang.

Siklus II

Perencanaan (Planning) Siklus II berlangsung pada tanggal 7 Desember 2022. Peluit, penggaris, kardus berukuran 20 cm, bola mainan, keranjang, tali rafia, lembar observasi penilaian, dan absensi semuanya disiapkan oleh peneliti. Siklus II memerlukan tindakan setelah refleksi Siklus I oleh peneliti dan rekan. Hal ini disebabkan hanya 46% (11) siswa pada Siklus I yang memenuhi syarat, padahal mayoritas tidak memenuhi 100% syarat untuk mencapai nilai KKM 75. Siklus II akan melibatkan melakukan gerakan sambil memperkenalkan perubahan dan membujuk anak-anak untuk meningkatkan lompatan mereka.

Pelaksanaan Tindakan (Action) Siklus II diajarkan selama tiga jam, mulai pukul 08.00 hingga 09.30 WITA. Tindakan awal, pusat, dan penutup adalah blok bangunan dari semua kegiatan lainnya. Bahan yang sama masih digunakan oleh para peneliti, meskipun dengan modifikasi yang berbeda. Dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir, kegiatan diamati. Diawali dengan doa, hafalan surat pendek, dan absensi, kegiatan pertama dilakukan di dalam kelas.

Setelah selesai kemudian peneliti mengarahkan anak-anak keluar ruangan melakukan kegiatan baris-berbaris, melakukan pemanasan, memasuki kegiatan inti yaitu kegiatan pembelajarannya dengan mengarahkan anak-anak untuk berbaris setengah lingkaran yang berbaris mengelilingi gawang. Di area tiang bagian atas gawang terdapat dua buah keranjang yang sudah di ikat menggunakan tali rafia dan di bagian bawah keranjang dengan berjarak 1 meter dengan posisi miring kebawah ada dua kardus tingginya sekitar 20 cm, disamping masing-masing kardus terdapat bola warna-warni sebanyak 5 buah. Langkah awal peneliti menjelaskan cara permainannya dan memberikan contoh, tata caranya yaitu anak melompati kardus sambil memasukan bola kedalam keranjang, dilakukan setiap satu orang mempunyai jatah 5 bola dan dilakukan sampai 5 bola tersebut habis. Apa bila bola terjatuh tidak boleh diambil lagi, dan dilakukan secara bergantian dengan aba-aba peluit. Tujuan permainan ini memberikan rangsangan kesenangan untuk anak-anak agar mereka tidak terfokus kepada cara melompat saja. Dan peneliti berusaha mengalihkan pandangan mereka menjadi dari yang di siklus sebelumnya memperhatikan kebawah pada saat melompat berubah menjadi kedepan pada saat mereka

memasukan bola. Setelah selesai kemudian peneliti mengarahkan anak-anak berbaris kembali untuk melakukan kegiatan pendinginan, melakukan evaluasi dan tanya jawab, dan berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran.

Refleksi (Reflection) Temuan pengamatan pembelajaran yang mengalami perubahan besar didiskusikan oleh peneliti dan kolaborator pada akhir siklus kedua ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83% (20) anak telah mampu memperoleh nilai KKM; namun, 17% (4) dari 24 anak masih belum mampu melakukannya. Ada peningkatan dari sebelumnya; mereka lebih menunjukkan semangat, melakukannya dengan rela tanpa merasa tertekan, serta tidak mengurangi semangat atau keseriusan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan selanjutnya, dapat dikatakan bahwa permainan lompat kotak versi modifikasi dapat digunakan untuk meningkatkan gerak dasar lompat dasar siswa sekolah dasar sekaligus mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa kelas I A di SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin. Peningkatan tersebut dapat terlihat pada tahap penelitian, khususnya pada pengamatan pra tindakan dan pelaksanaan tindakan pada Siklus II yang mengalami peningkatan yang cukup besar. Hasil penilaian terhadap Pracyclus oleh 67% (16) dari 24 anak menunjukkan hal tersebut. Namun dari 24 anak tersebut terjadi penurunan sebesar 54% (13) anak pada Siklus I. Dari Siklus II terjadi peningkatan yang cukup besar yaitu 83% (20) anak yang mampu memperoleh nilai KKM.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa permainan modifikasi box jump juga berhasil meningkatkan kemampuan anak untuk melompat. Permainan yang dimodifikasi dapat meningkatkan minat belajar anak sehingga anak lebih fokus dalam mengikuti ajaran. Dengan demikian tindakan pembelajaran yang menggunakan modifikasi permainan lompat kotak yang diberikan kepada anak kelas I A SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin dapat dikatakan berhasil.

Adapun beberapa saran Untuk guru-guru penjas SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin, agar meningkatkan motorik kasar pada anak khususnya pada bagian gerak dasar lompat dengan menggunakan modifikasi permainan yang berinovasi. Untuk memfasilitasi pengalaman belajar yang lancar, kepala sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap untuk kelas pendidikan jasmani. Siswa SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin harus mengikuti pelajaran dengan penuh semangat, aktif, dan berani untuk meningkatkan hasil belajar lompat dasar.

Pengakuan

Segala puji dan syukur peneliti hanturkan kepada sang pencipta Tuhan Yang Maha Esa. Berkat rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Dengan Menggunakan Modifikasi Permainan Lompat Kotak Pada Anak Kelas I A SDN Sungai Andai 4 Kota Banjarmasin".

Dengan selesainya penelitian ini bukan menjadi sebuah akhir dari segalanya melainkan awal dari sebuah perjalanan hidup yang baru. Peneliti menyadari bahawa penelitian ini tidak luput dari bantuan berbagai belah pihak yang berperan penting baik dari segi tenaga maupun pemikiran.

Tidak ada persembahan sempurna yang dapat peneliti sampaikan melainkan kata terimakasih untuk pihak-pihak terkait yang telah banyak membantu dan mendampingi sampai akhir dalam penelitian ini. Secara khusus peneliti mengucapkan terimakasih kepada, teman-teman dari Prodi Pendidikan Olahraga bernama I Nyoman Warse, I Kadek Sulendra, Yoga Nur Rachmad, serta Siswa-siswi SDN SUNGAI ANDAI 4 BANJARMASIN.

Dari segala kekurangan dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan masukan, kritikan, saran dan sedikit motivasi yang bersifat membangun kearah yang benar dan sempurna untuk penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat berguna untuk semua kalangan dan semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari sang pencipta Tuhan Yang Maha Esa.

Daftar Pustaka

Alawiyah, R. T. (2014). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Banten. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(1), 175–184.

Andhika, D. A., Prayoga, A. S., & Kuncoro, D. (2022). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Sederhana. *Jurnal Porkesi Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*, 5(1), 57–65.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>

- Andriadi, A., & Saputra, A. (2021). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 41–47. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.35422>
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Fikriyah, S. N. (2021). Analisis Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Tajem. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 200–207. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.121>
- Firmansyah, G. (2019). Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat melalui Modifikasi Permainan Tradisional Engklek pada Anak Sekolah Dasar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 111–117. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.17822>
- Gumantan, A., & Mahfud, Imam. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of Sport*, 2(1).
- Hanifah, W., & Hasanah, H. (2019). Pengaruh Permainan Lompat Angka Terhadap Kemampuan Mengenal Angka 1-10 Pada Anak Di Tk Aisyiyah Bustanul Athfal 1 Rambipuji Jember. *JECIE*, 2(2), 64–73.
- Hasanah, I., & Rodi'ah, S. (2021). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbantu Media Book Creator Digital Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pada Tingkat Sekolah Dasar. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 2(2), 23–35. <https://doi.org/10.51178/ce.v2i2.225>
- Hidayatullah, M. R., & Hasbi. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Dengan Modifikasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(4), 377–387. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- Kurniawan, M. R. (2014). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV SDN Bibis 113 Surabaya Tahun Ajaran 2013-2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3).
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science & Education Journal*, 30–37. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Monicha, N. (2022). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Sirkuit. *Jurnal Cikal Cendekia*, 1(1), 33–42.
- Munar, H., & Yuliawan, E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 1–12.
- Nizar, I. Z., & Ali, A. Z. (2018). Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Peningkatan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok A Di Tk Al-Azhar Pakusari Jember. *JECIE*, 2(1), 36–43.
- Nurfa, I., & Hasibuan, R. (2017). Meningkatkan Kemampuan Melompat Melalui Permainan Modifikasi Balon Pada Anak Kelompok A TK Pancamurni I Kertosono Kabupaten Nganjuk. *Jurnal PAUD Teratai*, 6(3), 1–6.
- Rosen, A., Trauer, T., Hadzi-Pavlovic, D., Parker, G., Patton, J. R., Cronin, M. E., Bassett, D. S., Koppel, A. E., Zimpher, N. L., Thurlings, M., Evers, A. T., Vermeulen, M., Obanya, P., Avsec, S., Nurzarina Amran, L. S. H., Petko, D., Aesaert, K., & van Braak, J. (2015). Covariance Structure Analysis of Health Related Indices in Lansia at Home with Focus on Subjective Feelings of Health. *Teaching and Teacher Education*, 12(1), 1–17.
- Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 35–41.
- Siswantoro. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat dan Loncat melalui Pendekatan Bermain menggunakan Media Bantu pada Siswa Kelas VA SD Negeri Randegan Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan (JPRP)*, 2(2), 25–30.
- Sopiyati. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Melompat Dengan Menggunakan Media Tali Karet Gelang Pada Kelompok A Di TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 2(6), 73–80.
- Spencer Kagen. (1993). *Kooperatif Learning*. Kagan Cooperative Learning.

Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169

Sujiono, B. (2009). *Metode Pengembangan Fisik*. Universitas Terbuka.

Efforts to improve basic body balance (static) movement in elementary school students through traditional game methods

**M. Mulyadi Saputra^{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: M. Mulyadi Saputra, mulyadisaputra013@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to see if playing games with conventional tools can improve static balance learning outcomes. The benefit of this research is that it gives educators an overview of how to use approaches that are right for teaching and learning activities to improve learning outcomes. This study used action research, which consisted of two cycles-one for planning, one for carrying out actions, one for observing, and one for reflecting-of each class action research cycle. This study enlisted the participation of 19 students. Students in Grade III at SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin notice a positive effect when traditional or game-based balance learning is implemented. Student learning outcomes that go above and beyond KKM70 demonstrate this. From cycle I to cycle II, students saw an increase of 49.5% (cycle I) to 94.7% (cycle II), and learning completeness increased by 45 percent. It is possible to draw the conclusion that the application of traditional game or balance learning strategies can enhance fundamental movement skills based on the explanation of the causes of the results mentioned above.

Keywords: *words¹; balance²; play; traditional³.*

Pendahuluan

Guru wajib menerapkan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswanya, khususnya siswa kelas III sekolah dasar. Siswa, guru, strategi pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan, dan suasana tempat siswa belajar semuanya berkontribusi terhadap keberhasilan dalam pendidikan (Iskandar & Pradana, 2017). Strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswanya, khususnya yang berada di kelas III sekolah dasar merupakan suatu keharusan bagi para pendidik. Siswa, guru, strategi pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan, dan suasana tempat siswa belajar semuanya berkontribusi terhadap keberhasilan dalam pendidikan.

Pada saat dilapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak yang dijumpai mengalami keseimbangan tubuh, terutama dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti adanya anak saat mengangkat satu kaki tidak cukup lama mengakibatkan badan bergoyang-goyang atau tidak stabil. Hal ini dikarenakan masih belum maksimal dalam menjaga keseimbangan tubuhnya sehingga sering terjatuh pada saat melakukan pemasangan sebelum melakukan tahap pembelajaran gerak dasar dalam keseimbangan (Anggraini, 2015).

Sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sengaja mewujudkan lingkungan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya yang memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan. mereka butuh. negara, bangsa, dan masyarakat. Tujuan Pendidikan Nasional yang dituangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor Pasal 2 ayat 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 menjelaskan bahwa Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 merupakan landasan bagi Sistem Pendidikan Nasional.

Kemajuan suatu bangsa sangat bergantung pada sistem pendidikannya. Ini akan menghasilkan generasi yang produktif bagi bangsa jika menerima pendidikan yang berkualitas. Saat ini, sistem pendidikan di Indonesia cukup baik, akan tetapi dengan adanya kementerian pendidikan, pemerintah berusaha untuk mengembangkan pendidikan yang ada di Indonesia. Pendidikan tidak hanya tentang ilmu pengetahuan, akan tetapi juga membentuk karakter dan sikap bagi siswa agar menjadi orang yang berilmu dan beradab (Afdia & Reza, 2015).

Pendidikan merupakan proses alamiah yang terjadi secara alami sepanjang hidup manusia, termasuk dalam konteks keluarga. Pendidikan juga dimaknai sebagai proses timbal balik dimana setiap manusia menyesuaikan diri dengan alam karena merupakan komponen lingkungan yang sangat berperan penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan dan potensinya sehingga bermanfaat bagi kehidupan di masa yang akan datang, maka pendidikan juga dimaknai sebagai proses timbal balik dimana setiap manusia menyesuaikan diri dengan alam (Apriliawati & Hartoto, 2016).

Menurut Kusumiyati *et al.*, (2021) bahwa cara siswa belajar untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani berkaitan dengan struktur pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Hal ini dapat diartikan bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui perkembangan dari aktivitas fisik yang mudah ke aktivitas fisik yang sulit dalam pembelajaran terstruktur dari pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah kegiatan pendidikan dengan tujuan mencapai tujuan pendidikan melalui kegiatan jasmani (Bajuri, 2016). Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, seperti bergerak, berjalan, naik tangga itu salah satu dari aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani. Menurut Hakim *et al.*, (2018) menyatakan bahwa dalam latihan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sendiri berperan penting bagi peserta didik pelatihan untuk terlibat dengan pengalaman yang berkembang yang mengarah pada pengaturan gaya hidup yang sehat dan bugar serta fisik. dan pergantian peristiwa mental. Dapat diartikan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini sangat penting bagi siswa terutama pada usia dini anak diarahkan supaya membentuk gaya hidup yang sehat, bugar serta dapat mengembangkan aktivitas fisik maupun mental anak (Nyoman, 2020).

Menurut Manalu *et al.*, (2021) pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang bertanggung jawab untuk mempromosikan aktivitas fisik di sekolah dan memiliki potensi untuk memberikan siswa kesempatan reguler untuk aktif secara fisik. Dapat diartikan bahwa pada Siswa memiliki kesempatan untuk tumbuh sebagai individu dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk menggapai suatu kegiatan positif dalam mengembangkan dan meningkatkan aktivitas fisik untuk menggapai pelajaran apa saja yang ada di mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Sebagai komponen penting dalam pendidikan secara keseluruhan, Pendidikan Jasmanin Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk menumbuhkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran,

kestabilan emosi, tindakan moral, aspek gaya hidup sehat, dan pengenalan lingkungan yang bersih. melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan yang terencana dengan hati-hati. Sementara itu menurut Fikriyah, (2021) Pendidikan Jasmanin Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sebaliknya, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Widiastuti, sebagaimana dinyatakan dalam (2015: 161) Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menjaga tubuh seseorang pada posisi dan postur yang tepat saat berdiri (keseimbangan statis) atau bergerak (keseimbangan dinamis). Dimana setiap orang sangat membutuhkan keseimbangan untuk menjaga agar posisi tubuhnya tetap stabil, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Ada dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga tubuh tetap diam atau diam. Sebaliknya, keseimbangan dinamis mengacu pada kapasitas tubuh untuk menjaga keseimbangan saat melakukan aktivitas atau gerakan. Menurut Muladi & Kushartanti, (2018) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang baik ketika ditempatkan pada posisi yang berbeda. Mengingat pengertian di atas, maka cenderung beralasan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan susunan fisik dalam kondisi apa pun.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengikuti sikap dan posisi tubuh yang sah saat berdiri Tauhidman & Ramadan, (2018). Dapat diartikan bahwa Keseimbangan adalah kemampuan individu untuk mengikuti titik fokus gravitasi pada tubuh untuk tetap dalam posisi bertahan atau tetap. Menurut Kalma *et al.*, (2015) keseimbangan ialah kapasitas tubuh untuk tetap dalam keadaan seimbang saat bergerak dan berdiam. Keseimbangan ini memerlukan gerakan yang stabil dimana disaat posisi tubuh kita dalam keadaan tetap dan bergerak.

Menurut (Irfan, 2012), Dukungan tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lainnya, pemeliharaan pusat massa yang seimbang, dan stabilisasi bagian tubuh saat bagian tubuh lainnya bergerak adalah semua bagian dari keseimbangan tubuh. Dapat diartikan bahwa tujuan keseimbangan ini berpengaruh terhadap massa tubuh dikarena apabila titik keseimbangannya tidak stabil maka akan sulit untuk mempertahankan tubuh. Sistem informasi sensorik (*visual, vestibular, dan somatosensori*), pemrosesan sentral, dan efektor membentuk pengontrol keseimbangan tubuh manusia (Eikmeier, 2017). Penglihatan adalah sumber utama informasi lingkungan, dan penglihatan membantu kita mengenali jarak dan menyesuaikannya berdasarkan tempat kita berada. Ketika mata menerima sinyal dari suatu objek pada jarak pandang tertentu, penglihatan terjadi (Irfan, 2012). Keseimbangan, kontrol kepala, dan gerakan mata adalah fungsi penting dari sistem vestibular. Sistem vestibular merespons dengan sangat cepat sehingga mengontrol otot postural, yang membantu menjaga keseimbangan (Nasution, 2015). Somatosensoris ialah kesadaran kan posisi berabagai impuls yang diterima dari organ indera di dalam dan sekitar persendian adalah bagian dari cara tubuh bergerak di ruang angkasa.

Adapun manfaat dari melatih keseimbangan antara lain yaitu, memperbaiki keseimbangan tubuh, tidak membuat lemas, menjadikan postur tubuh yang bagus, mempertahankan struktur tubuh. Dengan latihan keseimbangan dapat meningkatkan otot-otot pada bagian bawah anak terutama pada bagian kaki sehingga beban tubuhnya bertumpu secara seimbang. Ketika melakukan keseimbangan ada beberapa faktor yang harus diperhatikan diantaranya, pusat gravitasi tubuh, ketinggian dari pusat tubuh ketitik tumpu dan luas titik tumpu.

Menurut Santika & Adiatmika (2016), keseimbangan tubuh ialah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya sebagai respons terhadap setiap reaksi atau perubahan gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh kekuatan. Bahwa keseimbangan ini bagaimana seseorang berusaha untuk mempertahankan keseimbangan agar tidak jatuh atau posisi stabil.

Menurut Klaim Calhoun (dalam Agung, 2017: 78) permainan ialah permainan yang dimainkan dengan aturan yang jelas, tujuan tertentu, elemen kompetitif, dan serangkaian tindakan yang pada dasarnya diulang setiap waktu. Bahwa permainan merupakan yang didalam nya terdapat unsur sikap yang sportif agar permainan berjalan dengan baik dimana didalamnya terdapat peraturan-peraturan yang ada. Permainan itu sendiri menjadi media menari minat permainan dapat menjadi solusi dalam pendidikan jasmani khususnya pada saat pemanasan sebelum materi inti, karena kegiatan gerak merupakan daya tarik tersendiri bagi siswa dan siswi. (Kurnia & Septian, 2020: 91). Dapat diartikan bahwa permainan ialah sebuah wadah atau tempat anak untuk melakukan permainan yang didalamnya terkandung untuk membangun kegiatan positif terhadap anak. (Sumamo, 2019) Aturan dan alat

permainan dipahami dan disepakati oleh semua anggota yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut, permainan adalah sarana bermain. Dapat diartikan bahwa permainan ini terdapat peraturan-peraturan yang sudah mereka sepakati bersama serta dengan alat yang digunakan pun sudah siap untuk dimainkan.

Permainan yang berasal dari daerahnya masing-masing dikenal dengan permainan tradisional. Permainan ini kemudian menjelma menjadi permainan olahraga dan pendidikan jasmani, yang kemudian dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan di setiap sekolah, baik di tingkat Taman Kanak-Kanak (TK) maupun Sekolah Dasar (SD). Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Pertama. Pada prinsipnya, permainan dapat dimainkan oleh siapa saja yang berminat, baik anak-anak maupun orang dewasa. Permainan tradisional merupakan simbol pengetahuan yang diwariskan secara turun-temurun dan memiliki berbagai fungsi atau pesan dibaliknya (Ari Wibowo Kurniawan, 2019: 7).

Menurut Madetaro (dalam Darminiasih, dkk. 2014: 4), permainan tradisional ialah latihan sosial yang mengandung komponen pembangunan, keterampilan, nilai ketetangaan, dan budaya yang tersebar di mata masyarakat. Dapat dijabarkan bahwa permainan tradisional ini sesuai dengan tujuan pendidikan dimana permainan ini dapat meningkatkan perkembangan, peningkatan fisik, mental, keselarasan mendalam dan sosial-sosial.

Menurut Mulyani (2013: 89) Permainan lompat tali dimainkan oleh tiga sampai sepuluh anak sekaligus. Permainan lompat tali ini tidak hanya untuk anak perempuan melainkan anak laki-laki juga bisa memainkannya. Permainan tradisional lompat tali ini menggunakan karet. Dimana permainan ini dapat khususnya meningkatkan keterampilan motorik anak pada kekuatan dan keseimbangan karena lompat tali ini merupakan permainan yang banyak disukai anak-anak, permainan ini juga tidak memiliki resiko yang besar pada saat melakukan. Dengan permainan lompat tali ini membuat anak menjadi berani dalam melakukan atau mencoba sesuatu hal yang baru mereka lakukan.

Seperti yang ditunjukkan oleh Christiyati, et al. (dalam Saputro, 2013: 17), bahwa sifat-sifat yang terkandung dalam permainan tradisional adalah kelebihan dari sistem berbasis suara, pelatihan, karakter, kesejahteraan dan solidaritas. Dari penilaian di atas, cenderung dapat dipahami bahwa permainan tradisional adalah permainan dimana permainan ini dimainkan dari satu zaman ke zaman lain yang di dalamnya terdapat kaidah-kaidah yang tidak baku, namun mengandung sisi positif dari aturan mayoritas pemerintah, persekolahan, karakter, kesejahteraan dan solidaritas.

Pada hakekatnya, permainan tradisional ini menawarkan berbagai keuntungan yang tidak dimiliki oleh permainan modern, seperti menumbuhkan rasa solidaritas dan keakraban dengan alam serta menjunjung tinggi nilai sportifitas setiap saat. Dalam permainan tradisional ini terdapat sisi positif yang dapat diperoleh dari berbagai permainan yang menimbulkan kreatifitas anak dalam menciptakan untuk diproduksi sendiri. Pengaruh teknologi, khususnya kemajuan teknologi di bidang permainan anak, serta keterbatasan fasilitas dan lingkungan yang ada yang mendukung pelaksanaan permainan tradisional tersebut menjadi dua faktor penyebab punahnya permainan tradisional tersebut. Permainan klasik ini dapat dimainkan oleh perorangan, berpasangan, kelompok kecil, kelompok besar, atau teman sebaya. Mereka juga menggunakan alat tradisional yang dibuat sendiri oleh anak-anak, dan orang dewasa dapat bermain dengan mereka saat mereka membuat alat tradisional. Permainan tradisional seperti bebentangan, asinan, lompat tali, enggrang, gasing, balogo, bola boy serta balap karung.

Permainan yang tidak memakan biaya banyak untuk dimainkan, pengaruh teknologi, khususnya kemajuan teknologi di bidang permainan anak, serta keterbatasan fasilitas dan lingkungan yang ada yang mendukung pelaksanaan permainan tradisional tersebut menjadi dua faktor penyebab punahnya permainan tradisional tersebut. Permainan klasik ini dapat dimainkan oleh perorangan, berpasangan, kelompok kecil, kelompok besar, atau teman sebaya. Mereka juga menggunakan alat tradisional yang dibuat sendiri oleh anak-anak, dan orang dewasa dapat bermain dengan mereka saat mereka membuat alat tradisional merupakan beberapa keunggulan dari permainan tradisional.

Dengan menggunakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diajarkan di sekolah dasar. Oleh karena itu, suatu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK harus dilakukan. Terutama pada materi gerak non lokomotor (keseimbangan). Salah satu dari upaya peneliti yaitu bertujuan untuk meningkatkan hasil kemajuan siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

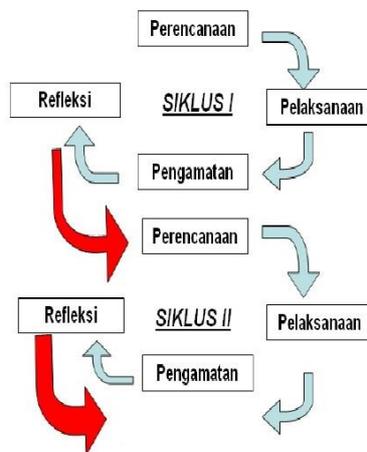
Dari identifikasi masalah diatas bahwa yang terjadi bagaimana cara upaya untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dengan metode permainan atau tradisional yaitu dengan lompat tali di Sekolah Dasar Negeri Sungai Miai 1 Banjarmasin Tahun Ajaran 2022/2023. Tujuan ini untuk meningkatkan keseimbangan

tubuh anak agar keseimbangannya menjadi stabil. Para pendidik telah melakukan berbagai upaya untuk mendorong perkembangan motorik anak, khususnya dalam hal keseimbangan tubuh. Namun upaya tersebut belum membuahkan hasil yang terbaik, oleh karena itu peneliti tertarik dengan judul tersebut “Upaya Meningkatkan Keseimbangan Tubuh dengan Metode Permainan atau Tradisional pada SD Negeri Sungai Miai 1 Banjarmasin Tahun Ajaran 2022/2023”.

Metode penelitian

Jenis penelitian ini dikenal dengan penelitian tindakan (*action research*). Dalam jenis penelitian ini, tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas sekelompok subjek yang menjadi subjek penelitian atau memecahkan masalah di dalamnya, dan kemudian mengamati tingkat keberhasilan atau efek dari tindakan mereka.

Secara umum, penelitian tindakan kelas (PTK) terdiri dari beberapa siklus atau pengulangan dari siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 langkah yaitu, 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) pengamatan/observasi, 4) refleksi.



Gambar 1. Kemmis Mc Targart

(Sumber: <https://goeroendeso.wordpress.com/2018/03/18/mengenal-siklus-dalam-penelitian-tindakan-kelas/>)

Teknik analisis studi pengembangan ini menggunakan teknik analisis deskriptif berbasis persentase untuk datanya. Saat memproses data persentase yang diberikan rumus:

$$f = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- f : frekuensi relatif/ angka persentase
- F : frekuensi yang akan dicari pesennya
- N : banyaknya jumlah data.

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data.

Hasil dan pembahasan

Diketahui dari hasil pendataan Siklus I banyak siswa yang memiliki nilai di bawah rata-rata atau kurang. Siklus Satu

Tahap Perencanaan yaitu Pada tahap perencanaan ini, peneliti membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk memutuskan apa yang akan dipelajari. Juga peneliti mempersiapkan tempat untuk melakukan permainan di halaman sekolah, karena dipertemuan pertama ini dilakukan dengan permainan keseimbangan dengan menjaga jarak agar tidak bersentuhan dengan yang lainnya.

Tahap Pelaksanaan Tindakan yaitu Pertemuan pertama berlangsung pada 23 November 2022, selama 4 jam mata pelajaran PJOK dengan durasi waktu 120 menit dimulai pukul 07.45 Wita, materi pembelajaran gerak non lokomotor yaitu keseimbangan dengan permainan atau tradisional. Kegiatan ini terlebih dahulu melakukan

baris-berbaris, berdo'a, menyampaikan materi, dan pemanasan. Pada kegiatan awal ini dipimpin oleh guru untuk melakukan pemanasan, dan guru mengkondisikan siswa-siswinya agar mengikuti serta mendengar yang dipimpin oleh guru. Adapun bentuk pembelajaran dengan menggunakan pendekatan yaitu pemanasan statis, dimana siswa dibariskan terlebih dahulu. Pada saat melakukan pemanasan kaki, siswa harus mampu menjaga keseimbangannya agar tidak jatuh, hal yang pertama dilakukan ialah satu kaki diangkat keatas dan kaki satunya berada ditengah sambil melakukan hitungan selama-lamanya untuk bisa mempertahankan posisi tubuh agar kakinya tidak jatuh ketanah.

Tahap Observasi yaitu Pada pertemuan pertama, peneliti terlebih dahulu untuk mengamati, mencermati, mencatat dan mendokumentasikan apa yang terjadi selama proses pembelajaran.

Tahap Refleksi yaitu Setelah selesai melaksanakan tindakan pembelajaran pada pertemuan pertama, peneliti mencatat hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus pertama. Hasil yang didapatkan pada siklus I diharapkan memberikan perubahan yang cukup baik pada tahap proses pembelajaran, namun ada beberapa kendala pada saat pelaksanaan siklus I ini yaitu : Tidak ada guru pendamping sehingga sulit untuk pengkondisian siswa. Guru yang pasif dalam memberikan instruksi, sehingga siswa kurang memahami apa yang disampaikan oleh guru. Tidak adanya pengkondisian pada saat pemberian aba-aba siap dalam untuk menilai sehingga beberapa anak yang mengulang kembali. Anak mampu menjaga keseimbangan tubuh pada meangkat satu kaki. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dengan meningkatkan keseimbangan masih belum mengalami peningkatan dikarenakan masih banyak siswa yang belum mampu untuk mempertahankan keseimbangannya, sehingga akan dilakukan perbaikan kembali pada siklus II nanti agar siswa mampu meningkatkannya sesuai dengan target.

Tabel 1. Ilustrasi Hasil Belajar Keseimbangan dengan Permainan atau Tradisional Siklus I

Number	Balance		
	Nilai	F	Persentase
1	<60	-	-
2	60-67	12	63,15%
3	68-74	5	26,31%
4	75-84	2	10,52
5	85>	-	-

(Sumber: data pribadi)

Siklus Dua

Tahap Perencanaan yaitu Setelah melaksanakan pada siklus satu, maka dilakukan tindakan kedua pada siklus dua ini. Dengan menyusun rencana pembelajaran yang sudah dibuat oleh peneliti dan berdiskusi maka disepakati penelitian bawah akan dilaksanakan kegiatan pembelajaran dengan kegiatan gerak dasar non lokomotor materi keseimbangan. Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti menyusun dan mempersiapkan instrument penelitian yang digunakan mencatat hasil penilaian dari keseimbangan.

Tahap Pelaksanaan Tindakan yaitu Pertemuan kedua berlangsung pada Rabu 30 November 2022, selama 4 jam mata pelajaran PJOK dengan durasi waktu 120 menit dimulai pukul 07.45 Wita, masih sama pada pembelajaran sebelumnya yaitu gerak non lokomotor yaitu keseimbangan dengan permainan atau tradisional. Kegiatan ini terlebih dahulu melakukan baris-berbaris, berdo'a, menyampaikan materi, dan pemanasan. Pada kegiatan awal ini dipimpin oleh guru untuk melakukan pemanasan, dan guru mengkondisikan siswa-siswinya agar mengikuti serta mendengar yang dipimpin oleh guru. Disini melakukan permainan lompat tali sebagai berikut cara melakukannya : Untuk pertemuan ini dilakukan dengan menggunakan permainan lompat tali. Dengan pendekatan melalui permainan tradisional lompat tali para siswa itu pun merasa senang dan gembira saat melakukan permainan. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok 2 orang siswa memegang tali karet yang sudah dibuat. Siswa yang lain satu persatu bergantian untuk melompat tali. Siswa berada siap berdiri di tengah untuk memutar lompat tali tersebut yang sudah dipegang 2 orang siswa. Kemudian siswa yang berdiri ditengah mengangkat satu kaki bersiap untuk melompat tali tersebut. Lalu siswa melakukan melompat satu kaki, siswa yang 2 orang memutar tali karet dan dilakukan melompat untuk dapat mempertahankan keseimbangan selama kakinya itu tidak menyentuh tanah atau terkena tali karet yang diputar.

Tahap Observasi yaitu Pada siklus dua ini, peneliti mengamati, mencermati, mencatat dan mendokumentasikan pada tindakan siklus dua ini sesuai instrument yang ada. Selama kegiatan pembelajaran ini siswa pun merasa senang dan gembira, siswa sangat terlihat aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan gerak dasar non lokomotor yang tujuannya untuk keseimbangan.

Tahap Refleksi yaitu Berdasarkan hasil yang telah dilaksanakan pada siklus II, bahwa kemampuan keseimbangan siswa mengalami peningkatan, dan gerakan keseimbangannya pun stabil. Dengan melakukan metode permainan ini keseimbangannya meningkat dan telah melebihi target yang sudah ditetapkan oleh peneliti, sehingga penelitian ini diakhiri sampai siklus II.

Tabel 2. Ilustrasi Hasil Belajar Keseimbangan dengan Permainan atau Tradisional Siklus II

Number	Balance		
	Nilai	F	Persentase
1	<60	-	-
2	60-67	-	-
3	68-74	1	5,2%
4	75-84	16	84,21
5	85>	2	10,52

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan gambar diatas, dapat di lihat ada nya peningkatan keseimbangan statis anak untuk mencapai kriteria berkembang yang sangat baik pada pasca siklus I sebanyak 2 anak, sedangkan di siklus II meningkat menjadi 18 anak.

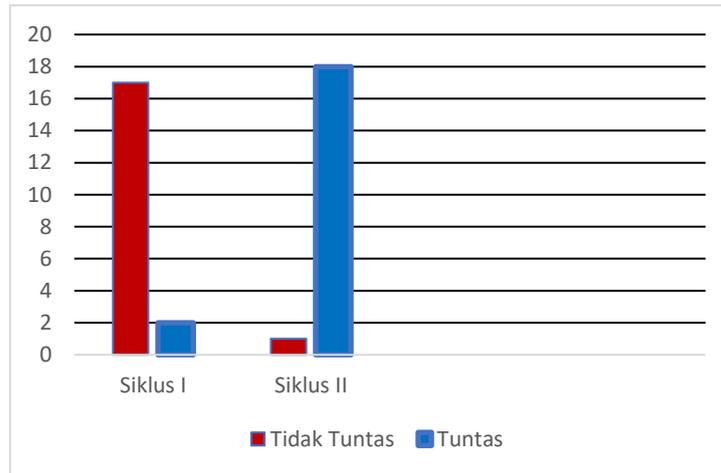


Gambar 2. Keseimbangan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Menurut temuan siklus I dan II, permainan lompat tali ditemukan lebih menarik bagi siswa dibandingkan permainan lainnya dikarenakan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak pada SD Negeri Sungai Miai 1 Banjarmasin Tahun Ajaran 2022/2023. Hal ini dikarenakan permainan tradisional lompat tali merupakan media yang baru dan belum pernah mereka coba untuk bermain dalam upaya meningkatkan keseimbangan tubuh.

Pada siklus I, keaktifan anak masih belum maksimal dikarenakan mereka masih kesulitan dalam mengontrol keseimbangannya hal ini sering pada saat pemanasan statis kaki diangkat masih bergerak-gerak kakinya karena tidak stabil dalam menjaga keseimbangan. Secara umum persentase siswa saat siklus I masih tidak sesuai apa yang diharapkan oleh peneliti. Oleh sebab itu, kekurangan di siklus I ini guru akan merencanakan untuk lebih baik berkualitas pada saat di siklus II dengan mengubah permainan dengan melompat tali. Hal ini agar anak dapat menerima pembelajaran yang maksimal sesuai yang diharapkan oleh peneliti.

Guru menyiapkan siswa untuk pembelajaran pada tahap pelaksanaan siklus II terlebih dahulu mempersiapkan alat dan media serta anak dapat mendengarkan instruksi yang disediakan oleh instruktur. Akibatnya, tujuan pembelajaran ini sesuai indikator yang dibuat dalam bentuk penelitian tindakan agar anak mendapatkan hasil yang maksimal. Hampir semua anak berpartisipasi aktif dalam kegiatan siklus II dikarenakan dengan menggunakan permainan lompat tali ini anak merasa lebih senang dan lebih aktif dalam melakukan gerakan yang sudah disampaikan oleh guru.



Berdasarkan data di atas, rata-rata skor kemampuan keseimbangan siswa siklus I adalah 49,5%; dua siswa menyelesaikan 10,5%, dan 17 siswa tidak menyelesaikan 89,5%. Pada siklus II kemampuan keseimbangan rata-rata 80 persen, dengan hanya satu siswa yang tidak tuntas 5,2 persen dan 18 siswa yang tuntas 94,7%.

Kesimpulan

Pada siswa kelas III SD Negeri Sungai Miai 1 Banjarmasin metode pembelajaran yang menggunakan permainan atau metode tradisional untuk meningkatkan keseimbangan menghasilkan peningkatan hasil belajar yang signifikan. Misalnya persentase ketuntasan belajar keseimbangan pada siklus I sebesar 10,5%, sedangkan persentase pada siklus II sebesar 94,7%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan lompat tali ini dapat meningkatkan keseimbangan.

Dalam proses belajar keseimbangan melalui permainan, penerapan metode permainan lompat tali terbukti lebih efektif. Siswa senang dan bersemangat untuk menerima dan berpartisipasi dalam pembelajaran keseimbangan, yang membuatnya bermanfaat dan meningkatkan lingkungan belajar.

Pengakuan

Penulis menyadari bahwa penyelesaian penilaian tindakan kelas ini akan membutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada orang-orang berikut yang telah mendukung penelitian ini: Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga adalah Bapak Hegen Dadang Prayoga, M.Pd., Bapak Ari Tri Fitrianto, M.Pd selaku dosen pembimbing, yang sudah memberikan arahan dan ilmunya dalam proses pembuatan penelitian tindakan kelas ini.

Terima kasih kepada pihak sekolah SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin, yang sudah memberikan kesempatan dalam melakukan penelitian tindakan kelas ini, dan juga sangat berterima kasih kepada guru pamong yang sudah membantu dalam rangka penelitian tindakan kelas ini. Serta teman-teman saudara seluruh civitas akademik Jurusan S1 Pendidikan Olahraga FKIP yang telah memberikan dukungan ini untuk penulis.

Penulis sangat menyadari bahwa penelitian tindakan kelas ini masih memiliki beberapa kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan pembaca untuk memberikan masukan dan saran. Akhir kata, semoga penelitian tindakan kelas ini bermanfaat bagi para pembaca. Semoga Allah SWT selalu memberikan kita semua inayah-Nya, serta berkah, rahmat, dan petunjuk. Aamiin Ya Rabbal Alaamin.

Daftar pustaka

- Afdia, L., & Reza, M. (2015). Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Permainan Tradisional Lompat Tali Pada Kelompok A. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Teratai* .
- Anggraini, D. D. (2015). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Bermain Sirkuit Dengan Bola. *Jurnal PG--PAUD Trunojoyo*, 2(1), 65–75.

- Apriliawati, A. T., & Hartoto, S. (2016). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Kemampuan Motorik Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 522–528. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Bajuri, P. E. (2016). Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle. *Jurnal Sportif*, 2(2), 67–75.
- Eikmeier, D. C. (2017). *The Center of Gravity Still Relevant After All These Years? Military Review*.
- Fikriyah, S. N. (2021). Analisis Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Tajem. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 200–207. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.121>
- Hakim, L., Amiq, F., & Yudasmara, D. S. (2018). Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Metode Bermain Untuk Siswa Kelas V Sdn 2 Pagelaran Kabupaten Malang. *TEGAR*, 1(2), 65–77. <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>
- Irfan, M. (2012). *Core Stability Exercise Pada Latihan Otot Dasar Panggul Dalam Temu Ilmiah Tahunan Fisioterapi Indonesia XXVII*. Ikatan Fisioterapi Indonesia.
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2). <http://www.brianmac.co.uk>
- Kalma, K. L., Sari, D. R. K., & Herawati, I. (2015). *Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Kusumiyati, K., Putri, I. E., & Munawar, A. A. (2021). Model Prediksi Kadar Air Buah Cabai Rawit Domba (*Capsicum frutescens L.*) Menggunakan Spektroskopi Ultraviolet Visible Near Infrared. *Agro Bali: Agricultural Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.37637/ab.v0i0.615>
- Manalu, R. B. B., Nainggolan, A. P., & Pandia, I. B. S. (2021). Peranan Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Daring. *Curere*, 5(2), 37–45.
- Muladi, A., & Kushartanti, BM. W. (2018). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatankekuatan Togok dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *MEDIKORA*, 17(1), 7–18.
- Nasution, R. (2015). *Latihan Jalan Tandem Lebih Baik Daripada Latihan Swiss Ball Untuk Meningkatkan Keseimbangan Statis Pada Usia Lanjut di Panti Jompo Tresna Werdha Denpasar Timur*. Universitas Udayana.
- Nyoman, S. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Basket melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Journal of Education Action Research*, 4(3), 371–377. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JEAR/index>
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Keseimbangan untuk Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 133. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12012
- Undang - Undang Republik Indonesia. (2003). *Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Improving catching and throwing ability in elementary school by playing the rounders game method

Muhammad Rezqa^{ABCDE}

Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

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

Corresponding Author: Muhammad Rezqa, irezka@gmail.com

Abstract

This study aims to determine whether a simple playing method can improve the results of the ability to throw and catch in the game of rounders. This research is useful for providing knowledge to teachers about the right approach in the teaching process, so as to improve learning outcomes. This type of research is action research carried out in two cycles, each cycle starting from planning, action, observation, and reflection. The subjects of this study were class V elementary school, which consisted of 29 students. Collecting data from observations and learning test results. This study showed that there was an increase in student learning outcomes, as evidenced by the completion of cycle one which reached 31.04% or 9 students, with an average score of 62.75. And the second cycle reached 86.20% or 25 students or with an average score of 80. In addition, the playing method can increase student activity in learning to throw and catch. It can be concluded that the play approach is suitable for increasing student learning outcomes in learning the rounders game in class 5 of elementary school. For colleagues in the profession to be able to apply the results of this research on an ongoing basis and for Physical and Health Education teachers to be able to apply this game approach as an alternative in the learning process as an effort to improve student learning outcomes at school.

Keywords: *The learning outcomes of throwing and catching¹, rounders game², Play³,*

Pendahuluan

Pendidikan adalah faktor penting untuk memajukan suatu bangsa. Dengan sistem pendidikan yang baik dapat memperoleh hal baru yang bisa digunakan untuk membuat sumber daya manusia yang berkualitas. Sebuah bangsa jika memiliki SDM yang berkualitas, pastinya mampu membuat suatu daerah menjadi baik lagi. Hendaknya setiap bangsa memiliki pendidikan yang baik. Pendidikan adalah bidang perihal wajib diutamakan bagi peserta didik, karena peserta didik memiliki aneka macam potensi yang dimilikinya. Pembelajaran akan lebih menyenangkan apabila siswa menyukai apa yang di pelajarnya. Pembelajaran menyenangkan akan membuat peserta didik menjadi rileks dalam belajar, menurut (Fadilah, 2014) pembelajaran menyenangkan merupakan pembelajaran yang bertujuan menciptakan suasana yang bebas bagi peserta didik agar berani mencoba, bertanya dan mengutarakan pendapat sehingga perhatian peserta didik dapat terfokuskan secara penuh kepada pelajaran. Moh Yamin (2014 :117) “Belajar menyenangkan (*joyfull learning*) memberikan arti mendasar tentang kondisi yang mendukung pembelajaran yang efektif dan komunikatif antar siswa dan guru merupakan suatu hal yang niscaya”.

Dalam Indonesia, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya di ajarkan pada anak yang duduk di bangku SMP dan SMA saja, tetapi diajarkan sejak berada di bangku Sekolah Dasar bahkan sejak anak taman kanak-kanak. Curren (2017) menjelaskan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang mendukung untuk membentuk dan mengembangkan karakter siswa. Melalui PJOK memberi pengalaman belajar kepada siswa dengan kegiatan jasmani dilaksanakan sebagai bagian pendidikan secara menyeluruh. PJOK adalah alat untuk mendorong berkembangnya psikis, keterampilan motorik, pertumbuhan fisik, penerapan hidup sehat, pengetahuan serta nilai moral (perilaku, mental, emosi, sportivitas, spiritual, sosial) pengajaran nilai moral yang terprogram dengan baik dapat menjadi solusi untuk mengubah perilaku dan karakter siswa (Meindl et al., 2018). Tujuan penjas berdasarkan (Samsudin, 2017:3) yaitu (a) Melalui penjas dalam internalisasi nilai membentuk karakter yang kuat, (b) membangun sikap kepriadian social yang kuat, cinta damai, serta toleransi dalam perkembangan budaya, etnis dan agama, (c) dengan tugas pelajaran penjas menciptakan kemampuan berfikir kritis, (d) mengembangkan sikap jujur, disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, bertanggung jawab, dan demokratis melalui kegiatan jasmani, (e) mengembangkan keterampilan gerak, teknik serta strategi berbagai permainan olahraga, aktifitas ritmis, aktivitas pengembangan, senam, akuatik, dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).

Dari Rahayu (2013:18) mengatakan, ruang lingkup PJOK di antaranya: 1) olahraga serta permainan, 2) aktivitas pengembangan, 3) senam, 4) ritmik, 5) air, 6) pendidikan luar kelas, dan 7) kesehatan. Ruang lingkup tersebut di ajarkan di sekolah dasar dari kelas I sampai kelas VI dengan materi yang bervariasi. salah satu di antaranya adalah materi permainan bola kecil. Berdasarkan pendapat Amat Komari (2017: 11), permainan dengan bola terbagi menjadi dua yaitu bola besar dan bola kecil. Menurut Arifin (2016: 16), bola kecil merupakan permainan menggunakan alat berbentuk bola ukuran kecil. Permainan bola kecil ialah pendekatan pelajaran yang di gunakan sebagai dasar bagi proses pembelajaran yang menekankan pada pentingnya perkembangan keterampilan motorik kasar anak (NUR, Lutfi; MULYANA, Edi Hendri; PERDANA, Muhammad Azhar, 2017) permainan bola kecil merupakan permainan yang berasal dari cabor yang menggunakan bola kecil sebagai media permainannya sebab bisa memakai alat bantu berupa pukulan yang bisa dimainkan pada beregu. Berdasarkan perkataan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola kecil diajarkan di SD, contohnya permainan rounders pada kelas V SD pada semester gasal dan genap.

Rounders ialah suatu permainan memakai bola kecil seukuran bola kasti. berdasarkan Wasis Prasetyo (2011), mengatakan rounders merupakan games bola kecil yang gerak dasarnya mirip kasti seperti melontar, mengambil, serta memangkung ditambah keterampilan menghindari disentuh bola. Pernyataan ini diperkuat Tugino (2013), menyebutkan ada beberapa kebijakan serta gerak dasar harus ketahui oleh pemain agar menjadi pemain hebat, gerak dasar serta kebijakan yaitu lontar, ambil, pukul dan lari. Menurut Nenggala (dari Nindias, 2019 :23) “rounders ialah suatu permainan yang menggunakan bola kecil serta kayu pemukul”. mainan rounders dimainkan 2 regu, yaitu regu penjaga dan pemukul. Regu penghalang berupaya mengambil bola dan mematikan regu pemangkung sedangkan, Regu pemangkung berusaha meraih skor lewat cara memangkung bola lalu lari mengitari tanah lapang. Tim yang mengumpulkan nilai paling banyak didalam permainan, mereka tampil menjadi juara (Supardi serta Suryono, Penjasorkes SD/MI kelas V, 2010: 65). Biasa nya pembelajaran bola kecil di sekolah dasar dimainkan oleh pengajar pendidikan jasmani memakai cara monoton atau cara yang membosankan, yaitu memakai pendekatan baku seperti pengajar menyebutkan secara singkat perihal tentang apa itu permainan rounders, kemudian mempragakan gerak dalam permainan rounders, dan menyuruh siswa melakukan gerakan

yang di contohkan secara berulang ulang tanpa kreativitas dan inovasi yang menghasilkan pembelajaran menjadi kurang efektif dan membosankan, sehingga target pembelajaran permainan rounders belum tercapai. Keberhasilan dalam pelajaran dipengaruhi beberapa faktor penting diantaranya yaitu strategi belajar, peserta didik, pengajar, sarana prasarana, lingkungan sekolah, serta kondisi pembelajaran. Oleh sebab itu, pengajar diuntut menjalankan metode belajar yang pas pada sifat siswa terkhusus kelas V SD.

Peristiwa inilah mengakibatkan proses mengajar penjas khusus nya materi lempar tangkap pada permainan rounders menjadi kurang efektif serta akibat nya pembelajaran menjadi belum maksimal. Dengan (KKM) Kriteria Ketuntasan Minimal untuk mapel PJOK di Sekolah Dasar ialah 75. sesuai data yang di peroleh di kelas V ada 23 peserta didik dari 29 peserta didik belum mencapai KKM sebagai akibat nya pengajar wajib melaksanakan perbaikan buat menaikkan nilai tersebut. Tidak tuntas nya nilai KKM terjadi tidak tahun ini saja tetapi sudah beberapa semester yang telah lalu. sesuai penglihatan di proses pembelajaran lempar tangkap pada permainan rounders di kelas V pada Sekolah Dasar, ternyata sarana prasarana belum memadai, peserta didik cepat jenuh (peserta didik ingin cepat selesai jam penjas), peserta didik mengganggu teman lainnya, penjelasan materi terlihat biasa serta belum ada kreatifitas dalam mengelola pembelajaran agar lebih menarik sebagai akibat nya menyebabkan suasana dalam pembelajaran lempar tangkap pada permainan rounders belum memenuhi target yang di inginkan sesuai materi yang sudah ada.

Berdasarkan hal di atas tujuan penjas tidak terealisasi di Sekolah Dasar, pengajar wajib secepatnya mengevaluasi pembelajaran, meninjau bila tidak secepatnya di perbaiki, tujuan pelajaran yang diperlukan pada saat pelajaran tidak tercapai. Belum maksimal nya pembelajaran disekolah akan mengakibatkan rendah nya kemampuan belajar lempar tangkap pada permainan rounders disekolah yang berjumlah relatif banyak belum tuntas. Bukan hanya itu, ada faktor yang mensugesti rendah nya kemampuan pembelajaran peserta didik yaitu belum efektif nya pengajar PJOK disekolah dalam membuat media dan pendekatan proses pembelajaran. banyak yang bisa dipergunakan pengajar pada penyampaian pendekatan mata pelajaran penjas, yaitu salah satu nya metode bermain. berdasarkan Jospiah (2017), metode bermain ialah kegiatan yang menyenangkan, serius, dan sukarela, di mana siswa berada didunia yang tidak nyata atau sesungguhnya.

Bermain memiliki karakter yang gembira sebab siswa diikat hal menyenangkan serta tidak memerlukan pemahaman yang berat. berdasarkan Conny R. Semiawan seperti dikutip oleh Sabil Risaldy (2014: 29) bermain adalah kegiatan yang di pilih sendiri oleh anak karena menyenangkan, bukan karena hadiah atau pujian. pada pendekatan pembelajaran bermain ini pengajar harus wajib membuat sistem kompetisi dalam pembelajaran. sebab siswa lebih senang bermain ketimbang hal terlalu serius, serta siswa akan tertantang buat kompetisi. Banyak variasi-variasi pembelajaran tersaji supaya peserta didik tidak cepat bosan dalam melaksanakan aktivitas olahraga. salah satu nya adalah menggunakan pendekatan bermain.

Sesuai dengan ciri peserta didik SD tidak bisa di pisahkan dengan kegiatan bermain, maka pelajaran permainan bola kecil pada sekolah dasar juga tidak mampu di pisahkan dari kegiatan bermain dan di ubah sesuai dengan syarat peserta didik. Perlu diketahui oleh pengajar bahwa peserta didik sekolah dasar mempunyai karakteristik mudah jenuh atau cepat mengalami bosan yang membuat pembelajaran menjadi kurang menarik, oleh sebab itu, peneliti memberikan gambaran kepada pendidik bahwa dengan pemilihan metode bermain yang sesuai materi pembelajaran akan menciptakan belajar menjadi lebih menarik untuk siswa dan memberikan jalan keluar dari rutinitas kelas yang biasanya serta peserta didik bisa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan tidak merasa tertekan. Pada pembelajaran bola kecil tidak terlepas dari permainan, dengan menggunakan metode bermain mampu menambah kecerdasan dan minat peserta didik dalam hal belajar. Metode bermain telah lama di pergunakan pada pembelajaran, selain menarik perhatian anak, juga simpel untuk di pahami oleh anak.

Hakekat permainan adalah sebuah aktivitas yang membuat orang menjadi senang melakukannya, serta di lakukan satu orang atau lebih dan dapat dilakukan siapa saja. Berdasarkan Mulawan (2009: 16) permainan merupakan keadaan atau kondisi tertentu saat seseorang mencari kepuasan atau kesenangan melalui aktivitas "bermain" wujudnya berbentuk benda konkret dan abstrak. Hakekat rounders diciptakan oleh George Hancock tahun 1887 di Chicago, Amerika Serikat. Permainan rounders memiliki teknik dasar hampir sama dengan kasti, yaitu melempar, menangkap, serta memukul. Nenggala (dari Nindias, 2019 :23) base-ball ialah suatu mainan dengan menerapkan bola kecil serta tongkat pemukul. Mainan rounders diketuai wasit di bantu oleh pembantu wasit serta pencatat skor. Rounders merupakan mainan bola kecil berkelompok yang teknik memainkannya memukul bola, pemukul lari memutari tanah lapang yang di tandai. Metode bermain akan memberikan pengalaman belajar nyata dan mudah dipahami oleh siswa. (Hakim, 2015 : 05). Selain itu metode bermain bisa memberikan

peserta didik peluang supaya bisa mengetahui materi pada hubungan baik untuk jenis pembelajaran yang membosankan, dari Saripudin serta Faujiah (2018 :133) menyebutkan dengan bermain siswa dapat memahami kehidupan karena bermain siswa merasakan kebahagiaan, bermain adalah aktivitas yang memberi kesenangan pada seseorang serta di laksanakan melalui aktivitas diri yang ditekankan pada hasil di peroleh melalui aktivitas bermain. Menggunakan permainan peserta didik lebih mudah untuk melakukan kompetisi buat menerima hasil terbaik. Satu teori belajar menyebutkan bahwa sesulit apapun pembelajaran apabila di pelajari pada suasana menyenangkan, maka pembelajaran akan mudah di pahami (PRATIWI, Endang; BARIKAH, Amalia; SARI, Helen Purnama, 2019, 1.1: 1-4).

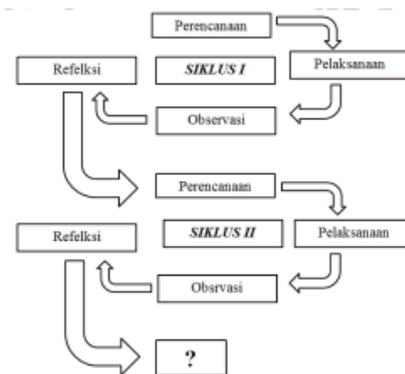
Berdasarkan uraian ahli di atas dapat peneliti simpulkan bahwa dengan metode bermain siswa mendapat pengalaman belajar yang memberi kesenangan serta pemahaman tentang kehidupan, karena dengan metode bermain siswa merasakan bahwa sesulit apapun pembelajaran yang ada apabila dihadapi dengan suasana menyenangkan, maka pembelajaran akan terasa lebih mudah untuk dipahami. Menurut uraian metode game yang dijabarkan di atas, riset menyampaikan metode perencanaan game menggunakan beberapa macam game pada tahapan pembelajaran seperti cara buat peningkatan hasil kemampuan anak pada pelajaran lempar tangkap permainan rounders yang lebih efektif.

Metode penelitian

Penelitian yang digunakan peneliti ialah (*action research*) Penelitian Tindakan. Penelitian ini berorientasi dipenerapan tindakan bertujuan untuk peningkatan mutu atau pemecahan problem subjek dikelompok yang di teliti serta melihat tingkat kesuksesan dan dampak tindakan nya, setelah itu lalu dilanjutkan pemberian tindakan bersifat menyempurnaan menggunakan syarat hingga memperoleh hasil baik. lalu di lanjutkan lagi menggunakan tindakan dengan beberapa siklus.

Bentuk penelitian tindakan di pilih berdasarkan pemahaman pengajar Sekolah Dasar ialah pelaksana pendidikan yang bisa mengidentifikasi atau menjelaskan permasalahan pembelajaran, akan tetapi mempunyai keterbatasan kemampuan dalam menuntaskan problem masalah khusus nya berkaitan dengan pembelajaran bola kecil pada permainan rounders. Maka peneliti bertujuan melakukan penelitian tindakan yang berhubungan menaikkan hasil belajar peserta didik. Obyek penelitian ini ialah penerapan pendekatan bermain di pembelajaran aktivitas gerak dasar lempar tangkap pada permainan rounders kelas V A SDN Kebun Bunga 1 Banjarmasin.

Desain penelitian yang di pergunakan ialah contoh Kemmis serta Mc. Taggart berbentuk putaran siklus atau aktivitas mencakup tahap rancangan disetiap putaran nya seperti: 1) *Plan* (perencanaan), 2) *Action* (tindakan), 3) *Observe* (pengamatan), 4) *Reflect* (refleksi), serta di adakan evaluasi perencanaan di siklus selanjutnya bila di butuhkan.



Gambar 1. Model penelitian tindakan kelas menurut Kemmis serta Taggart (Sumber: Arikunto, 2012:16)

Memperhatikan data kualitatif, reduksi data relevan menggunakan tujuan evaluasi pelajaran, menggambarkan hasil observasi, serta kesimpulan tentang pendekatan pelajaran bermain. Data kuantitatif berupa nomor sederhana yang meliputi nilai hasil tes belajar permainan rounders berbentuk frekuensi, persentasi, serta hasil observasi aktivitas pengajar dan peserta didik. Data kuantitatif bisa di analisis dengan deskriptif, di antaranya menggunakan cara menjumlah peserta didik tuntas serta belum tuntas, menjumlah nilai homogen peserta didik, menjumlah persentase nilai, persentase pencapaian skor terhadap observasi kegiatan pengajar serta peserta didik, dan membentuk sebuah tabel.

Data disetiap siklus terkumpul data observasi kegiatan pengajar serta peserta didik, meliputi catatan lapangan, dokumentasi, serta data riset yang berbentuk lembar evaluasi keahlian peserta didik perihal gerakan lempar tangkap pada permainan rounders yang di peroleh dari tiap siklus, di analisis dengan tujuan membandingkan hasil nya tiap siklus, supaya di ketahui terdapat atau tidak nya peningkatan di setiap siklus.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian data yang di peroleh di siklus I bahwa peserta didik yang tuntas kurang lebih 31,04 % atau 9 orang peserta didik, sementara yang belum tuntas terdapat kurang lebih 68,96 % atau 20 orang di siklus ke1 belum di katakan sukses karna jumlah peserta didik yang tuntas belum mencapai 70 % keseluruhan. Lalu dilanjutkan siklus 2 di mana sudah di beri tindakan dengan hasil peserta didik yang tuntas kurang lebih 86,2 % atau 25 orang serta kurang lebih 13,8 % sedangkan belum tuntas sebanyak 4 siswa. Pelaksanaan remedial pelajaran peserta didik terlaksana dengan baik. Hasil siklus 1 pertemuan 1 dengan rata-rata nilai peserta didik yaitu 30 serta pertemuan 2 rata-rata nilai peserta didik yaitu 50. Hasil siklus 2 pada pertemuan 1 rerata nilai peserta didik yaitu 55 dan pada pertemuan 2 rata-rata nilai peserta didik yaitu 80. Hasil pelaksanaan siklus pertama dan kedua ini menunjukkan bahwa setiap pertemuan siklus I serta II membuahkan hasil belajar sangat baik untuk penjelasan nya bisa di cermati tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi hasil lempar tangkap permainan rounders siklus 1

No.	Nilai	F	%	S X F
1	5 - 8	4	13,79	116
2	9 - 12	16	55,17	464
3	13 - 16	9	31,03	261

(Sumber: data pribadi)

Tabel 2. Distribusi hasil lempar tangkap permainan rounders siklus 2

No.	Nilai	F	%	S X F
1	9 - 12	4	13,79	116
2	13 - 16	21	72,42	609
3	17 - 20	4	13,79	116

(Sumber: data pribadi)

Peningkatan efektifitas kegiatan pembelajaran lempar tangkap games base-ball pada peserta didik kelas V SD karena perbaikan pembelajaran secara berkelanjutan. Peneliti melaksanakan aktivitas-aktivitas perbaikan pelajaran pada proses belajar antara lain sebagai berikut: (1) Menjelaskan materi pelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa mudah di pahami oleh siswa; (2) Menggunakan cara bermain anak usia Sekolah Dasar lebih senang bermain; (3) penggunaan media yang pas; (4) Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai; (5) Pemberian tugas dan latihan. Akibat dari aktivitas perbaikan ini hasil kemampuan belajar peserta didik berdasarkan pengamatan setiap siklus mengalami kenaikan, hal tersebut dapat diukur berdasarkan hasil tes tertulis dan dijawab peserta didik. Berdasarkan pengamatan kolaborator yang terkait menggunakan kemampuan peserta didik pada penggunaan metode bermain yang bisa memudahkan peserta didik dalam melakukan gerak dasar lempar tangkap pada permainan rounders.

Penjelasan pra siklus

Sebelum melakukan suatu penelitian, peneliti melakukan pengamatan atau observasi terlebih dahulu kelapangan sebelum melakukan siklus I untuk mengetahui keadaan nyata atau keadaan sebenarnya yang terdapat dilapangan. Observasi kelapangan ini belum mengikut sertakan peserta didik, contoh pelajaran, serta alat pelajaran yang masih belum memadai. Keuntungan penelitian tindakan ini yaitu penulis menjelaskan hasil belajar peserta didik sudah tercapai pada kemampuan lempar tangkap permainan rounders melalui metode berpasangan pada siswa kelas V SD sejumlah 29 siswa, waktu pra siklus kemampuan lempar tangkap siswa terhadap pada permainan rounders dikatakan belum berhasil.

Siklus 1

Perencanaan (*plan*) yaitu Tahap perencanaan penulis melakukan suatu penyusunan indikator pembelajaran, pengorganisasian bahan, alat, serta sumber yang akan diajarkan. Merencanakan aktivitas penelitian peserta didik, proses belajar, serta proses evaluasi pelajaran lempar tangkap pada permainan rounders.

Pelaksanaan Pembelajaran yaitu Pada tahap pelaksanaan, sebelum memulai pelajaran peneliti senantiasa menumbuhkan perilaku persepsi dan semangat peserta didik terhadap pelajaran lempar tangkap pada permainan rounders, peneliti menjelaskan maksud dan fungsi serta langkah-langkah dalam permainan rounders kepada peserta didik, pengajar mengorganisasikan kelas dengan membuat barisan, peserta didik melakukan pemanasan menggunakan berbagai macam gerakan pemanasan dari kepala hingga kaki, setelah itu, peneliti melakukan penerapan aneka macam metode pembelajaran, Peneliti atau pengajar menjadi perantara serta fasilitator dalam proses pembelajaran, evaluasi dilakukan pada saat pelajaran serta pada akhir pembelajaran.

Tahap Observasi yaitu Pada tahap observasi, peneliti melakukan observasi kepada peserta didik saat pelajaran didalam kelas menggunakan instrumen observasi yang di pegang kolabolator menggunakan kemampuan peserta didik dengan metode berpasangan pada kemampuan lempar tangkap permainan rounders.

Tahap Refleksi yaitu Tahap refleksi, peneliti melakukan evaluasi pelajaran di siklus I, peneliti dan peserta didik mengalami masalah pada saat proses mengajar berlangsung, seperti hal nya siswa susah fokus dalam penyampaian materi yang di sampaikan pengajar, peserta didik cepat merasa bosan saat pembelajaran olahraga, kurangnya sarana dan prasarana yang membuat kurang adanya variasi dalam pembelajaran dan berbagai hal lain yang mengganggu proses belajar mengajar. Di mana suasana pembelajaran ini membuat pembelajaran lempar tangkap pada permainan rounders yang di peroleh peserta didik dari tes akhir pada siklus I, peserta didik secara homogen menunjukkan belum memenuhi kriteria ketuntasan dalam belajar.

Siklus 2

Perencanaan yaitu Tahap perencanaan, peneliti menyusun (RPP) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang ditulis alokasi waktu di setiap aspek aktivitas pengajar serta peserta didik, perubahan metode permainan serta kelompok, proses pembelajaran lempar tangkap pada permainan rounders di lakukan dengan membagi siswa menjadi beberapa regu berpasangan untuk menciptakan kondisi belajar baru.

Tahap Pelaksanaan Pembelajaran yaitu Pada tahap pelaksanaan, Peneliti ketika saat menyampaikan penjelasan harus di sertai dengan ilustrasi tepat, Peneliti juga wajib lebih banyak menyampaikan kompetisi ketika menggunakan pembelajaran permainan rounders, Pada saat pembelajaran berlangsung peneliti juga memberikan reward untuk peserta didik aktif serta mendapat nilai paling tinggi ketika pembelajaran berlangsung dalam permainan lempar tangkap, Peneliti memberikan semangat pada peserta didik pada saat menyampaikan motivasi pada waktu pembelajaran berlangsung, melakukan bimbingan intensif terhadap peserta didik yang mendapat kesulitan belajar, alokasi waktu setiap aktivitas belajar sesuai dengan program sebelumnya, tiap tim mendapat sebiji bola pada permainan yang dilakukan menggunakan aneka macam gerak, peserta didik mendapatkan kesempatan menampilkan kemampuan lempar tangkap dihadapan tim lain, evaluasi dilaksanakan saat proses pembelajaran dengan melihat keahlian peserta didik dalam menguasai kemampuan lempar tangkap permainan rounders.

Tahap Observasi yaitu Pada tahap observasi, Sesudah mengobservasi siswa selama pembelajaran dikelas menggunakan instrumen observasi memakai 5 indikator yaitu bola mengenai sasaran, bola dilempar dari bawah (undearam), bola langsung ditangkap tanpa halangan, testi tidak berpindah atau beranjak ke luar garis batas untuk menangkap bola, lemparan dilakukan sebanyak 20 kali, 10 lemparan pertama dan 10 lemparan kedua dengan skor maksimal 20, menangkap bola yang di pegang kolabolator yang terkait menggunakan kemampuan peserta didik pada metode berpasangan lempar tangkap pada kemampuan permainan rounders.

Tahap Refleksi yaitu Pada tahap refleksi, Refleksi terhadap akibat penilaian serta observasi siklus II bertolak belakang dari hasil belajar siswa dan observasi pengajar siklus 1, dengan uraian seperti berikut: 1) pelaksanaan pembelajaran sudah menggunakan desain perencanaan pada RPP siklus II. 2) contoh metode bermain peneliti yang diterapkan bisa menaikkan kemampuan lempar tangkap peserta didik, sebagai akibatnya proses belajar mengajar bisa berlangsung lebih maksimal dan efektif, dan penguatan materi yang di lakukan di siklus II bisa terealisasi dengan baik, 3) Melihat hal yang di peroleh di tindakan II maka Penelitian Tindakan Kelas sudah memenuhi sasaran dari planning sasaran yang sudah di pengaruhi, serta di rasa telah optimal dengan yang di inginkan.

Kesimpulan

Pembelajaran menggunakan penerapan pendekatan bermain pada permainan rounders pada peserta didik kelas V A Sekolah Dasar Negeri Kebun Bunga 1 Kota Banjarmasin memiliki peningkatan belajar yang signifikan yaitu persentase ketuntasan belajar permainan rounders di siklus I ialah 31,04% dan untuk siklus II sebesar 86,2% yang artinya dengan penerapan pendekatan bermain bisa menaikkan kemampuan belajar lempar tangkap pada permainan rounders. Pengaplikasian metode bermain ternyata sangat efektif pada pembelajaran rounders yang sudah dikemas dalam permainan. Metode bermain juga bisa menimbulkan suasana pelajaran yang lebih baik, karna peserta didik lebih senang dalam mengikuti pembelajaran rounders.

Pengakuan

Penulis menyadari dalam penyusunan Penelitian Tindakan Kelas ini tidak akan berhasil tanpa bantuan berbagai pihak. Sebab itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada: 1). Bapak Dr. Muhammad Yuliansyah M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, yang sudah mengizinkan pembuatan penelitian tindakan kelas ini. 2). Bapak Hegen Dadang Prayoga M.Pd, selaku Kepala Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari. 3). Bapak Ari Tri Fitrianto. M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, yang sudah memberikan arahan dan ilmunya dalam proses pembuatan penelitian tindakan kelas ini. 4). Kepada Unit Pelaksanaan Pembelajaran Lapangan (UPPL) yang sudah memberikan wadah kepada saya bisa melakukan penelitian tindakan kelas ini. 5). Kepada kawan kawan Pelaksanaan Pembelajaran Lapangan II (PPL II) SD Negeri Kebun Bunga 1 Banjarmasin yang sudah turut membantu selama masa penelitian berlangsung. 6). Seluruh civitas akademik Jurusan S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moril kepada penulis.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya masih terdapat berbagai kekurangan dalam penelitian tindakan kelas ini, sehingga penulis akan sangat menghargai segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhir kata, semoga penelitian tindakan kelas ini bisa bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT selalu memberikan berkah, rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Robbal Alaamiin.

Daftar pustaka

- DARMIATI, Darmiati, et al. Meningkatkan Kemampuan Anak Dalam Mengenal Bentuk-Bentuk Geometri Melalui Permainan Kotak Sortasi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak (JIPA)*, 2017, 2.3.
- ERNAWATI, Ernawati; HAYATI, Fitriah; OKTARIANA, Riza. Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bola Basket Dikelompok B2 TK Islam Mutiara Kabupaten Pidie. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2021, 2.1.
- MUBALIGIN, Hilmi, et al. Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 2018, 3.1: 162-171.
- MULYANI, Novi, et al. *Super asyik permainan tradisional anak Indonesia*. Diva Press, 2016.
- Nindias, A. S. (2019). Pemahaman guru pjok sekolah dasar tentang permainan rounders dalam pembelajaran pjok di Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- NUR, Lutfi; MULYANA, Edi Hendri; PERDANA, Muhammad Azhar. Permainan Bola Kecil Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini pada Kelompok B di TK Pertiwi DWP Kota Tasikmalaya. *Jurnal Paud Agapedia*, 2017, 1.1: 53-65.
- OKTIANI, Ifni. Kreativitas guru dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal kependidikan*, 2017, 5.2: 216-232.
- PRATIWI, Endang; BARIKAH, Amalia; SARI, Helen Purnama. Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII A SMP NEGERI 1 KOTA Banjarbaru. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2019, 1.1: 1-4.
- PUTRI, Solehatin Ika; SE, M. M. Pengertian Perencanaan. *Pengantar Manajemen (Filosofis dan Praktis)*, 2022, 35.

- RIFAI, Achmad. Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Bola Modifikasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 2017, 8.1: 40-49.
- RUKAJAT, Ajat. Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research): Disertai Contoh Judul Skripsi dan Metodologinya. Deepublish, 2018.
- SARI, Dewi Purnama. Deteksi Dini Good Character yang Belum Terbentuk pada Anak Usia 7-12 Tahun dan Faktor-Faktor Penyebabnya (Studi Fenomenologi di SDIT Rabbi Radhiyya Curup Bengkulu). *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2022, 10.02.
- Sukardi, M. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Tindakan. Yogyakarta: Bumi Aksara,
- T. Stringer, Ernest (Ernie). (2007). Action Research. California: SAGE Publications,
- UBAIDILLAH, Ahmad. Tingkat Keterampilan Dasar Melempar, Menangkap, Dan Memukul Bola Rounders Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Donorojo Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun 2016/2017. PGSD Penjaskes, 2016, 9.
- UMAR, M. YUSUF. Upaya Peningkatan Kemampuan Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Peserta Didik Kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu. Upaya Peningkatan Kemampuan Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Peserta Didik Kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu, 2021.
- Wasis, Prasetyo. (2013). Permainan Rounders. Diakses Dari <http://wsor.blogspot.com/2011/04/permainan-rounders.html>. Pada Tanggal 13 januari 2015, jam 15.37 WIB.
- YULITA, M. Pd. Permainan Bola Besar Melalui Modifikasi Permainan Sepakbola Tangan: Buku Panduan. Uwais Inspirasi Indonesia.
- ZAINI, Ahmad. Bermain sebagai metode pembelajaran bagi anak usia dini. *Jurnal Thufula*, 2015, 3.3: 130-131.

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 di ukur dari kognitif dan afektifnya saja, tetapi kemampuan psikomotor juga sangat dibutuhkan, melempar dan menangkap salah satunya (Trisnarningsih *et al.*, 2019). Tanpa di sadari aktivitas ini sering di lakukan 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 di teliti. 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 :

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

Menentukan ketuntasan belajar :

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

Table 1. Penilaian Instrumen

No	Rem Tes	Nama dari Bobot Skor Tes (total 100)				
		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 terjalin 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 diawali 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 penangkap 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 penangkap 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 proses 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

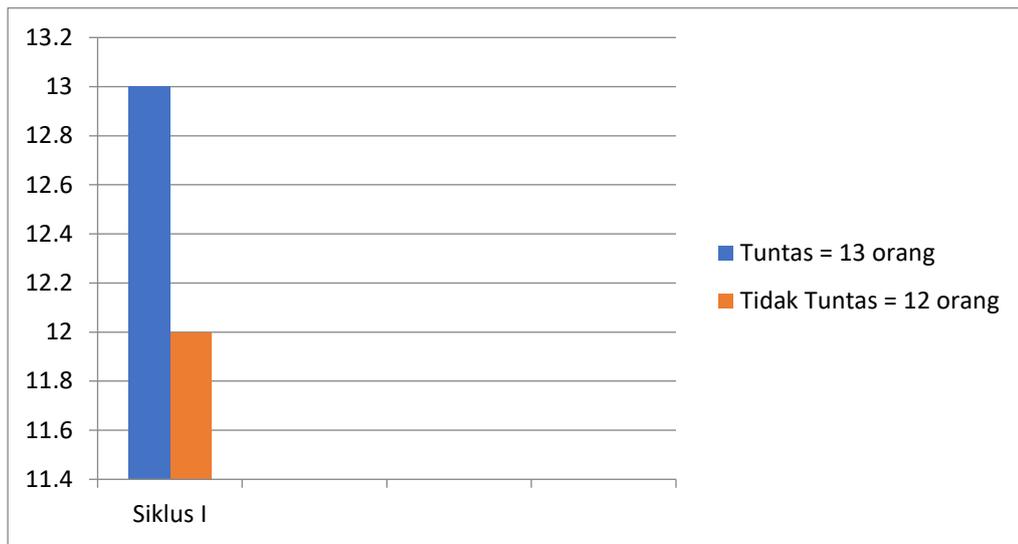


Table 3. Data Hasil dari Siklus I

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

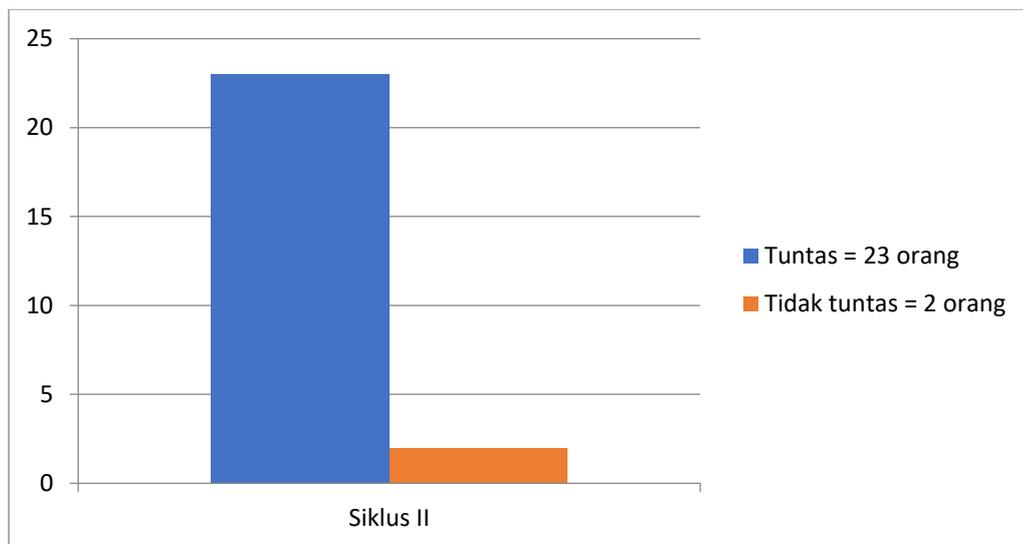
Tahap Perencanaan, berkolaborasi dengan rekan kerja untuk merencanakan solusi yang dapat ditindaklanjuti dengan mengkomunikasikan atau berbagi ide dari hasil refleksi siklus pertama. Berdasarkan temuan refleksi siklus I, mengembangkan solusi tindakan berupa materi yang akan dilakukan dan langkah-langkah 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 menggunkan 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, menggunkan 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 Cisitu 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).
- Trisnaningsih, 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.

Efforts to improve basic locomotor movements in a simple cardboard jumping game for students

Mutiara Rahmah^{ABCDE}

¹Pendidikan 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: Mutiara Rahmah, e-mail: mrahmah530@gmail.com

Abstract

According to SD Negeri 01 Sungai Miai's findings for the 2022–2023 academic year, the majority of the students at this elementary school have below average talents, while there are those who think more clearly than others. Since it has been noted through observation activities during the learning process that students lose interest and motivation in physical education subjects, especially jumping material, grade IV students are given a jump game that is taken directly from kerdus material with the intention of fostering students' fundamental movement skills. This study, which used the classroom action research approach and included fourth grade pupils, included two cycles of research participants. There were 23 students participated in all. Questionnaires and observation were the research methods employed in this specific study. Findings from Cycle I The average class action value at the first cycle meeting was 69.95. Up to eight pupils were successful in finishing the KKM, whereas fourteen students failed to do so. In the second cycle, the conference as a whole had an average score of 81.04. Only four pupils failed to finish the challenge, for a total of 19 students who successfully completed the KKM. Given that there was an increase in the number of student evaluations that took place in the second cycle, it can be claimed that this study is beneficial.

Keywords: *basic locomotor motion*¹, *simple game*², *cardboard jump*³

Pendahuluan

Penyelenggaraan pendidikan yang bermutu secara langsung menjadi tanggung jawab sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan dan memiliki kemampuan untuk memajukan segala bidang yang menjadi kewenangan dalam penyelenggaraan manajemen (Sutiawan, 2022). Salah satunya adalah peningkatan metode belajar agar lebih berkualitas dan sesuai dengan keterampilan yang ingin diperoleh (Zainuri, 2020). Kualitas sumber daya manusia yang tersedia dipengaruhi oleh pendidikan, oleh karena itu sangat penting. Karena kualitas sumber daya manusia suatu negara memberikan kontribusi positif terhadap kualitas pendidikan, maka kuantitas sumber daya alam suatu negara tidak lagi menjadi faktor penentu dalam menentukan bangsa mana yang lebih unggul dari yang lain. Sebaliknya, kualitas sumber daya manusia suatu negara menentukan seberapa luar biasa negara itu. Keadaan yang baik, kondisi yang terpenuhi, dan keberadaan semua komponen pendidikan sering digunakan untuk menilai mutu pendidikan. Ini termasuk input, proses, produk, tenaga instruksional, sarana dan prasarana, dan biaya (Fitrah, 2017). Untuk mewujudkan suasana belajar yang kondusif, menyenangkan, efektif, dan antusias, maka metode pembelajaran yang digunakan harus memperhatikan rincian kekhasan mata pelajaran dan perkembangan siswa (Warsiyanti, 2019).

Kedua faktor ini merupakan faktor penyebab gagalnya upaya-upaya sebelumnya untuk meningkatkan standar pendidikan. Pertama-tama, pendekatan pembangunan pendidikan yang selama ini diterapkan lebih menitik beratkan pada input (Muttaqin, 2019). Strategi ini didasarkan pada pemikiran bahwa setelah semua input pendidikan, seperti penyediaan bahan ajar dan Institusi pendidikan akan dapat memberikan tingkat kualitas output yang sesuai setelah persyaratan untuk tambahan alat bantu pembelajaran, fasilitas pendidikan, dan pelatihan guru dan staf lainnya telah dipenuhi. Ini adalah ide sentral yang mendasari strategi ini. Komponen proses pembelajaran yang diharapkan meliputi ranah kognitif, emosional, psikomotor, dan manipulatif (Mubaligin *et al.*, 2018). Dalam proses pembelajaran seharusnya perlu ditingkatkan atau dikembangkan agar peserta didik kondusif dan semangat pada saat melakukan proses pembelajaran. Pengembangan jasmani juga bertujuan untuk membina olahraga prestasi yang dapat dicapai apabila ditunjang oleh berbagai disiplin ilmu pengembangan yang erat kaitannya dengan olahraga itu sendiri (Mahmudah, 2018).

Bahan ajar yang digunakan instruktur dan siswa di kelas merupakan salah satu aspek dari proses belajar mengajar yang perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan (Yuanta, 2019). Bahan ajar adalah kumpulan bahan tertulis dan tidak tertulis yang telah disusun secara metodis untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, seperangkat kompetensi yang komprehensif dan terpadu dengan tujuan untuk meningkatkan standar pendidikan dan mutu proses pembelajaran (Ni'mah *et al.*, 2018). Adanya tolok ukur dalam sistem evaluasi menjadi bukti bahwa kegiatan pembelajaran berhasil. Ketika kreativitas di kalangan siswa dipengaruhi oleh interaksi edukatif, itu bisa berkembang. Salah satu ukuran keberhasilan suatu pembelajaran adalah tingkat pencapaian yang dicapai. Siswa dapat menggunakan materi yang disajikan selama proses pembelajaran sesuai dengan kebutuhannya. Kebutuhan kondisi fisik, kecerdasan mental, kebutuhan emosional, dan kebutuhan sosial dipenuhi melalui layanan Pendidikan (Asiyah, 2018).

Seiring dengan perkembangan bidang pendidikan, muncul berbagai strategi pembelajaran yang dapat memberikan solusi yang berbeda untuk masalah pembelajaran tertentu (Mayasari *et al.*, 2016). Pendidikan jasmani sangat menentukan proses pendidikan di sekolah. Masalah utama dalam pendidikan jasmani bukan hanya bagaimana meningkatkan standar belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan (Sceisarriya, 2017). Pengaturan lingkungan yang menjadi masalah adalah salah satu yang mungkin dibatasi oleh faktor-faktor termasuk akar sosial, budaya, dan geografis. Akibatnya, pelaksanaan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh kebijakan dan rencana yang terkait dengan pengelolaan lingkungan pendidikan itu sendiri, selain teknik, model, strategi, dan pendekatan (Sujarwo, 2019). Memberikan siswa kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar adalah tujuan utama dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pengalaman ini diperoleh melalui partisipasi dalam kegiatan fisik yang direncanakan dan terstruktur dengan hati-hati. Menawarkan pengalaman belajar yang mendorong peningkatan perkembangan psikologis dan fisik serta penciptaan gaya hidup sehat dan aktif seumur hidup (Pertiwi *et al.*, 2018).

Pergeseran norma budaya merupakan kendala paling signifikan yang harus diatasi oleh pendidikan jasmani kontemporer. Transisi yang dimaksud adalah transisi di mana seseorang mengadopsi gaya hidup yang lebih menetap, menjauhi dari gaya hidup yang aktif (Iriany, 2014). Perubahan gaya hidup ini disebabkan oleh perubahan standar hidup, penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi yang sepenuhnya otomatis, dan kemudahan melakukan banyak hal dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai akibat dari perubahan tersebut, kecenderungan anak-anak untuk bermain-main (*homo luden*) telah berkurang secara signifikan dan menuju

kepunahan. aktivitas, termasuk secara fisik terlibat dalam berbagai aktivitas. Pemerintah Indonesia telah menetapkan, dalam kapasitas yang lebih resmi, pentingnya pendidikan jasmani dalam sistem pendidikan bangsa. Undang - Undang Republik Indonesia, 2003 Pasal 42 menguraikan mata pelajaran yang harus dicakup di seluruh sekolah dasar dan menengah dan menetapkan pencantumannya dalam kurikulum. (1) pembelajaran agama; (2) pembelajaran kewarganegaraan; (3) pembelajaran dalam bahasa; (4) pembelajaran matematika; (5) pembelajaran dalam ilmu alam; (6) pembelajaran dalam ilmu sosial; (7) pembelajaran seni dan budaya; (8) pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga; (9) pembelajaran keterampilan dan kejuruan; dan (10) pembelajaran muatan lokal. Di bidang pendidikan, topik yang berkaitan dengan pendidikan jasmani dimasukkan ke dalam kurikulum di seluruh sistem pendidikan, dimulai dengan taman kanak-kanak. Ini berkaitan dengan sekolah dasar dan menengah. Pencantuman kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan hal yang harus diprioritaskan karena anak berada dalam tahap perkembangan jasmani dan memperoleh keterampilan gerak pada usia tersebut. Kemampuan ini sangat penting dalam perkembangan awal anak agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang kompeten (Rismayanthi, 2011). Tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah adalah membekali anak dengan materi yang memotivasi mereka untuk bergerak dan diatur dalam standar kompetensi (SK) dan keterampilan dasar (KD) (Rahayu *et al.*, 2017).

Gerakan dasar bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan teknik dasar dalam olahraga dengan menggunakan anggota badan (Wiarto, 2015). Sebagai hasil dari fakta bahwa gerak fundamental berfungsi sebagai dasar untuk perolehan dan pengembangan kemampuan teknis atletik yang lebih rumit, gerak dasar secara tidak sengaja membantu peningkatan kebugaran fisik dan prestasi atletik. Terutama dalam latihan seperti lari cepat, lompat jauh, dan olahraga lain yang memerlukan perubahan postur atau pusat gravitasi, gerak lokomotor sangat penting dalam pendidikan jasmani (Sugito, 2015). Akan tetapi, kenyataannya adalah bahwa siswa di sekolah dasar sering menghadapi tantangan atau kesulitan saat mengikuti program pendidikan jasmani yang melibatkan keterampilan gerak (Hartini *et al.*, 2015). Agar anak-anak dapat meningkatkan gerak lokomotor dasar mereka selama di sekolah, proses pembelajaran harus dimulai dengan gerak lokomotor sebelum beralih ke topik yang bercabang ke bidang yang lebih khusus (Azis *et al.*, 2022). Namun, prinsip dasar gerak lokomotor yang diajarkan di berbagai tingkat sekolah masing-masing memiliki model penerapan yang agak berbeda. Penggunaan gerak dasar lokomotor di sekolah dimodifikasi sesuai dengan kategorisasi usia siswa karena terdapat berbagai kemampuan anak-anak dalam hal derajat gerak dan kapasitas mereka untuk memahami instruksi gerak. Jenis gerakan yang paling mendasar, yang dikenal sebagai gerakan lokomotor, melibatkan perpindahan lokasi atau titik berat badan dari satu titik tumpu ke titik tumpu lainnya (Pike *et al.*, 2023). Jenis gerakan ini ditentukan oleh gerakan seluruh tubuh selama proses berlangsung. Berjalan, berlari, dan melompat adalah contoh-contoh kegiatan lokomotor yang harus diajarkan di sekolah dasar dan diberi kesempatan untuk perbaikan. Istilah "gerakan lokomotor" mengacu pada suatu bentuk gerakan yang melibatkan pergerakan seluruh tubuh sebagai bagian dari proses perpindahan lokasi atau titik berat tubuh dari satu titik tumpu ke titik tumpu lainnya (Gagnon *et al.*, 2017). Jenis gerakan ini dibedakan oleh fakta bahwa gerakan ini melibatkan seluruh tubuh. Gerak berpindah dari satu lokasi ke lokasi lain merupakan contoh gerak lokomotor. Lari, lompat jauh, lompat tinggi, dan aktivitas lain yang menuntut perubahan postur atau pusat gravitasi semuanya termasuk aktivitas lokomotor yang sangat penting untuk penerapan pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa di sekolah dasar diajarkan berbagai tindakan, seperti berjalan, berlari, dan melompat.

Hasil observasi SD Negeri 01 Sungai Miai tahun pelajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa rendahnya rata-rata kompetensi anak-anak di sekolah dasar tersebut, Selain itu, ada beberapa anak dengan tingkat kecerdasan di atas rata-rata. Siswa kelas IV mengalami penurunan minat dan motivasi pada materi pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompatan yang terlihat dari kegiatan observasi selama proses pembelajaran. Siswa hanya menganggap pendidikan jasmani sebagai jalan yang menyenangkan. Beberapa siswa terus berbicara dengan temannya sementara yang lain terlalu lelah atau lamban untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh instruktur. Karena kurangnya variasi informasi yang disampaikan oleh guru, sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas (Zainuri, 2020).

Pada kenyataannya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lokomotor tidak sama seperti yang diamati pada pembelajaran gerak dasar lokomotor di Kelas IV SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin dalam menyajikan hasil belajar siswa yang menunjukkan bahwa 85% siswa belum mencapai KKM. Kriteria Ketuntasan (KKM) yaitu 75. Hal ini menggambarkan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor terdapat tantangan yang harus ditemukan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut (Damayanti & Adhe, 2022). Sumber daya dan infrastruktur pendidikan yang tidak memadai disediakan di sekolah-sekolah ini. Selama guru penjasorkes kurang

kondusif dalam proses pembelajaran, siswa kurang semangat dan kemauan untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes (Wahyuni *et al.*, 2021).

Dari permasalahan yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar sistem lokomotor, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IV di SD Negeri 01 Sungai Miai dengan judul “Gerak Muskuloskeletal Dalam Permainan Lompat Papan Sederhana Bagi Siswa Di SDN IV 01 Sungai Miai Banjarmasin” dikarenakan adanya kesulitan fisik guru pendidikan dalam menyampaikan materi, khususnya gerak dasar sistem lokomotor. Jumlah siswanya 23 orang, terdiri dari 12 laki-laki dan 11 perempuan. Pengamatan di SD Negeri 01 Sungai Miai telah mengungkap permasalahan tersebut, khususnya pada pembelajaran gerak dasar lokomotor. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tindakan khusus pada pembelajaran alat gerak dasar untuk membangkitkan semangat dan motivasi di kalangan siswa, sehingga mereka tertarik dan senang belajar pendidikan jasmani. Penting bagi tumbuh kembang siswa agar siswa memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuannya.

Metode Penelitian

Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah peneliti sebagai observer dan guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas IV, sedangkan obyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin yang terdiri dari 23 siswa yaitu dari 12 laki-laki dan 11 perempuan.

Obyek Penelitian

Objek Penelitian adalah Siswa SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin Kelas IV .

Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester 1 kelas IV SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin 2022-2023 yaitu pada bulan September sampai Desember tahun 2022.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan dan lapangan SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin yang merupakan tempat pengenalan lapangan persekolahan (plp 2) peneliti sebagai pengganti guru Penjaskes.

Indikator Efektivitas Belajar

Penelitian Tindakan Kelas ini untuk mengukur keefektifan pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan permainan sederhana lompat kardus. Salah satu indikator keefektifan pembelajaran adalah peningkatan hasil belajar siswa, yang merupakan cara lain untuk menyatakan efektif atau tidaknya suatu proses pembelajaran. seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil belajar secara keseluruhan. Kajian tentang kegiatan pembelajaran berupa tindakan yang sengaja dimunculkan dan berlangsung di dalam ruang kelas disebut dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dan merupakan salah satu jenis penelitian. PTK bertanggung jawab atas pengembangan berbagai macam model pembelajaran yang masing-masing termasuk sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap mutu pendidikan secara keseluruhan.

Berdasarkan fakta bahwa metodologi ilmiah sebelumnya tidak mampu mengubah masalah menjadi penyelidikan sosial, diperlukan metode yang lebih fokus pada masalah praktis daripada teoritis. Selain itu, perlu dilakukan kerjasama untuk meningkatkan profesionalisme pendidik dan tenaga kependidikan (Nurgiansah *et al.*, 2021).

Analisis Data

Analisis data adalah metode analisis fakta untuk mengevaluasi benar atau tidaknya suatu hipotesis. Kendala ini menunjukkan bahwa proses analisis data secara jelas menguraikan upaya untuk menemukan tema dan mengembangkan ide-ide seperti yang diungkapkan oleh data untuk memberikan saran untuk tema dan ide (Zein *et al.*, 2019).

Penelitian ini menggunakan teknik Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu pemeriksaan terhadap kegiatan berupa tindakan yang sengaja dimunculkan dan dilakukan di ruang kelas. Menurut Arikunto (2017), Siswa melakukan tindakan yang ditugaskan oleh guru atau dengan instruksi dari guru. Jika dilihat dari perspektif ini, PTK sangat aplikatif dalam bidang pendidikan (Yanto, 2016). Hal ini dapat ditunjukkan dengan mencermati tindakan didaktis siswa yang tidak dapat dilakukan tanpa pengawasan guru (Siregar *et al.*, 2022)

Tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk terus memperbaiki dan meningkatkan teknik pembelajaran di kelas (Mufidah, 2020). Ada banyak ahli yang mengusulkan grafik yang berbeda untuk model pencarian tindakan

kelas, tetapi seringkali ada empat tahap: (1) perencanaan, (2) implementasi, (3) observasi, dan (4) refleksi (Jaelani, 2022).

Hasil dan Pembahasan

Tindakan Kelas Siklus I

Tindakan kelas siklus I merupakan tindak lanjut sebagai solusi pembelajaran gerak dasar melompat peserta didik kelas IV SDN Sungai Miai 1 yang menunjukkan bahwa memiliki masalah pembelajaran gerak dasar melompat.

Perencanaan (Planning) yaitu Pada tahap ini peneliti dan orang-orang yang bekerja dengan mereka telah menetapkan tanggal, yaitu 17 November 2022. Para peneliti membuat alat seperti bola kecil, bom air, dan meteran rol untuk menguji seberapa baik orang bisa melempar.

Pelaksanaan Tindakan (Action) yaitu Siklus pertama berlangsung pada 24 November 2022, dan berlangsung selama tiga jam (90 menit). topik belajar gerak dasar, dengan melompat sebagai subtopik. Setiap kelompok siswa lompat dibagi menjadi dua, kelompok pertama terdiri dari siswa laki-laki dan kelompok kedua terdiri dari siswa perempuan. Bentuk pembelajarannya menggunakan strategi media jumping target. Siswa lompat dalam latihan pembelajaran ini untuk melatih gerak dasar lari dan lompat. Dimulai dari anggota tim paling depan, bergerak mundur sampai anggota tim paling belakang digendong oleh anggota paling depan, dan seterusnya. Melompati puzzle selama latihan ini dilakukan dengan kedua kaki. Tim yang mengumpulkan cone paling banyak menang, dan guru langsung mengganti cone tersebut dengan tambahan yang masih tersedia.

Observasi (Observation) yaitu Pada siklus pertama, peneliti dan rekan berbicara tentang bagaimana mereka melihat lingkungan belajar yang menyenangkan untuk anak-anak. Anak-anak tampaknya belajar sebagaimana mestinya, tetapi masih banyak siswa yang terlalu cepat dan tidak kooperatif untuk bermain game. Hasilnya, peneliti pada siklus kedua masih mengacu pada tujuan penelitian sambil merencanakan permainan lugas versi yang lebih baik.

Refleksi (Reflection) yaitu Setelah tindakan siklus I selesai, peneliti memeriksa hasil pengamatan mereka. Mereka menemukan bahwa ada peningkatan jumlah anak yang belajar melompat; 8 siswa tersebut telah mencapai nilai KKM, namun 14 lainnya belum. Peningkatan hasil belajar siswa masih jauh dari KKM, sehingga perlu dilakukan tindakan pada siklus kedua dengan memperkenalkan varian pembelajaran lompat menggunakan kardus dan cone yang diletakkan sedemikian rupa sehingga siswa dapat melompati kotak dengan mudah. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pertemuan pertama dikumpulkan data untuk kegiatan siklus I pertemuan I dan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Nilai siklus 1 gerak dasar melompat

No	Nama	L/P	Nilai	Keterangan
1	AM	L	75	Tuntas
2	AK	P	75	Tuntas
3	ATR	L	71	Tidak tuntas
4	AZ	L	72	Tidak tuntas
5	AN	P	65	Tidak tuntas
6	AZA	L	75	Tuntas
7	A	L	71	Tidak tuntas
8	GA	P	75	Tuntas
9	M	P	75	Tuntas
10	YA	L	68	Tidak tuntas
11	MR	L	68	Tidak tuntas
12	MAZ	P	32	Tidak tuntas
13	MF	L	75	Tuntas
14	MN	L	69	Tidak tuntas
15	MS	L	69	Tidak tuntas
16	NS	P	69	Tidak tuntas
17	NAS	P	69	Tidak tuntas
18	NJZ	P	75	Tuntas

19	NSK	P	71	Tidak tuntas
20	PS	P	75	Tuntas
21	QNM	P	-	Tidak tuntas
22	RWP	L	72	Tidak tuntas
23	D	L	71	Tidak tuntas
TOTAL				1539
JUMLAH RATA-RATA KELAS				69.95
JUMLAH SISWA YANG TUNTAS				8
JUMLAH SISWA YANG TIDAK TUNTAS				14
PERSENTASE KELULUSAN				35%

Jumlah keseluruhan nilai tindakan kelas pada bagian I adalah 69,95. Jumlah didik yang telah mencapai KKM kurang lebih 8 orang; jumlah didik yang belum mencapai KKM kurang lebih 14 orang.

Tindakan Kelas Siklus II

Lebih banyak kesempatan bagi siswa untuk melakukan tindakan lompatan mendasar dengan atau tanpa alat ditekankan selama siklus II (kedua) pengajaran. Bersamaan dengan melakukan ini, instruktur berharap dapat membantu siswa menjadi lebih baik dalam melakukan tindakan lompat sederhana. Aksi lompat dasar juga dilakukan, bersama dengan membagi siswa menjadi mereka yang mampu melakukannya dengan benar dan mereka yang tidak mampu. Diharapkan para siswa tersebut menjadi lebih termotivasi dan tidak ketinggalan jauh dari teman sebayanya. Saat pemanasan, instruktur memainkan permainan yang mendorong kerja tim sehingga lingkungan lebih menyenangkan dan siswa lebih bersemangat untuk berpartisipasi dalam mempelajari gerakan dasar lompat.

Perencanaan (Planning) yaitu Siklus kedua akan berlangsung pada 8 Desember 2022 dengan slot waktu 90 menit dengan konten yang berbeda dengan putaran pertama. Tindakan diperlukan pada siklus kedua setelah dilakukan refleksi oleh peneliti dan rekan pada siklus pertama. Proses pembelajaran siswa pada siklus I belum sepenuhnya menghasilkan nilai KKM 75; masih terdapat 14 siswa yang belum memenuhi syarat yang diharapkan pada siklus 1. Hal ini menjadi dasar untuk mewujudkan tindakan siklus kedua. Tindakan akan dilakukan pada siklus kedua dengan memasukkan varian tambahan dalam mengajarkan anak lompat dengan menggunakan kardus dan cone yang diletakkan sedemikian rupa sehingga mereka dapat melakukannya dengan mudah.

Pelaksanaan Tindakan (Action) yaitu Pada siklus kedua akan berlangsung selama 90 menit dan berlangsung pada 8 Desember 2022. Siklus ini menggunakan bahan yang berbeda dari putaran pertama karena mengevaluasi seberapa baik anak belajar melompat menggunakan kardus. Cone ditambahkan dan ditempatkan dalam siklus ini untuk membuat kompetisi lompat kardus di mana anak-anak dapat melompat dengan berbagai gerakan.

Observasi (Observation) yaitu Dengan tambahan kardus yang disusun sebagai alat bantu lompat, banyak anak yang mampu melompat dengan benar, dan anak-anak terlihat sudah aktif dan kreatif, demikian menurut para peneliti dan mitra yang mengerjakan siklus kedua ini. Pelajaran berjalan sesuai rencana, lebih banyak kesempatan untuk melompat, dan teknik awal, postur, dan lompatan semuanya meningkat.

Refleksi (Reflection) yaitu Di akhir kegiatan siklus kedua ini, peneliti dan mitra membicarakan hasil temuan observasi pembelajaran. Diyakini bahwa mengajari anak-anak untuk melompat dengan menambahkan kotak-kotak yang diposisikan agar mereka dapat melompat dengan benar akan berhasil dengan baik; pada siklus II rata-rata kemampuan siswa mencapai 83% KKM, atau 75 lompatan dengan teknik tepat. Ada peningkatan dari sebelumnya; mereka lebih menunjukkan semangat, melakukannya dengan rela tanpa merasa tertekan, serta tidak mengurangi semangat atau keseriusan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Tidak ada siswa yang mengajak mereka jalan santai dari siklus pertama ke siklus kedua. Fakta bahwa 19 dari 23 siswa yang dipelajari memenuhi tingkat penyelesaian yang dipersyaratkan semakin mendukung hal ini.

Kekurangan proses pembelajaran diatasi dengan pengenalan tindakan kelas pada siklus II. Kesimpulan tersebut didasarkan pada refleksi yang telah dilakukan terhadap tindakan yang dilaksanakan pada siklus I. Penyelesaian proses pembelajaran pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan baik proses maupun hasil tindakan lompatan mendasar. Alhasil, hasil belajar siswa kelas IV SDN Sungai Miai 1 meningkat.

Tabel 5. Nilai siklus II gerak dasar melompat

NO	NAMA	L/P	NILAI	KETERANGAN
1	AM	L	86	Tuntas
2	AK	P	82	Tuntas
3	ATR	L	83	Tuntas
4	AZ	L	85	Tuntas
5	AN	P	72	Tidak tuntas
6	AZA	L	83	Tuntas
7	A	L	74	Tidak tuntas
8	GA	P	81	Tuntas
9	M	P	82	Tuntas
10	YA	L	85	Tuntas
11	MZR	L	83	Tuntas
12	MAZ	P	67	Tidak tuntas
13	MF	L	82	Tuntas
14	MN	L	83	Tuntas
15	MS	L	85	Tuntas
16	NS	P	86	Tuntas
17	NAS	P	83	Tuntas
18	NJAZ	P	85	Tuntas
19	NSK	P	81	Tuntas
20	PS	P	85	Tuntas
21	QNM	P	69	Tidak tuntas
22	RWP	L	81	Tuntas
23	D	L	82	Tuntas
TOTAL				1864
JUMLAH RATA-RATA KELAS				81.04
JUMLAH SISWA YANG TUNTAS				19
JUMLAH SISWA YANG TIDAK TUNTAS				4
PERSENTASE KELULUSAN				83%

Pada pertemuan siklus II nilai tindakan kelas diberikan nilai rata-rata 81,04 poin. Ada total 19 siswa yang berhasil menyelesaikan KKM, sementara hanya ada 4 siswa yang tidak mampu menyelesaikan tantangan.

Terbukti, berdasarkan temuan observasi peneliti yang dilakukan dengan bantuan lembar observasi proses pembelajaran berupa gerak dasar lompat dengan permainan lugas yaitu lompat kardus, menunjukkan masih ada kesenjangan pembelajaran atau kekurangan pelaksanaan siklus II pembelajaran lompat dasar. Berikut rangkuman tindakan yang dilakukan siswa yang belajar di Kelas IV SDN Sungai Miai 1 dalam peningkatan nilai siswa yang ditampilkan pada tabel di bawah ini untuk tindakan kelas siklus I dan II:

Tabel 6. Rekapitulasi Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dalam Tindakan Kelas Pada Siklus I dan Siklus II

Keterangan	Nilai Rata-Rata	Jumlah Tuntas	Jumlah Tidak Tuntas
Siklus I	69.95	8	14
Siklus II	81.04	19	4

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV SDN Sungai Miai 1 semakin mampu mempelajari gerak dasar lempar. Nilai rata-rata yang diberikan tindakan kelas pada siklus I adalah 73,30 atau tuntas 8 siswa, dan nilai rata-rata siklus II adalah 81,04 atau tuntas 19 siswa. Banyak siswa yang secara individu telah menyelesaikan KKM dengan skor rata-rata lebih dari 75.

Keberhasilan siklus II dapat dinilai dari bagaimana siswa menanggapi dan mengikuti proses pembelajaran, dan keberhasilan tersebut tidak terlepas dari penggunaan teknologi bantu dalam perbaikan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti di kelas. Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh penggunaan metode pembelajaran yang tepat dan efisien.

Kesimpulan

Pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin upaya peningkatan gerak dasar lokomotor pada permainan lompat kardus langsung menunjukkan peningkatan yang baik. Hasil pembelajaran siswa pada setiap siklus menunjukkan hal tersebut. Pada siklus 1 dan 2 secara berurutan hasil belajar siswa adalah 69,95 dan 81,04. Keterlibatan siswa meningkat, mendukung proses pembelajaran, dan reaksi siswa dalam menggunakan paradigma pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan permainan langsung lompat kardus sangat baik.

Pengakuan

Terima kasih kepada Allah SWT, terima kasih banyak kepada prodi pendidikan olahraga universitas islam kalimantan (uniska) Muhammad arsyad al-banjari Banjarmasin, terimakasih kepada bapak yamani selaku guru pamong Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin, Terimakasih juga kepada ibu kepala sekolah Nurul Ilmiah, S.Pd serta seluruh jajaran guru dan staf sekolah SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin yang mana telah diberikan izin untuk melakukan penelitian tindakan kelas di SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Asiyah, D. (2018). Dampak Pola Pembelajaran Sekolah Inklusi terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. *Prophetic*, 1(1), 69–82.
- Azis, P. A., Trisna Rahayu, E., Kurniawan, F., Keguruan, F., Pendidikan, I., Singaperbangsa, U., & Abstract, K. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Locomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464–471. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7052145>
- Damayanti, A. P., & Adhe, K. R. (2022). Pengembangan Papan Lipat Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Locomotor Anak TK A. *Indonesian Journal of Instructional Technology*, 4(1), 1.
- Fitrah, M. (2017). Peran Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 3(1), 31–42.
- Gagnon, D. H., Cunha, J. da, Boyer-Delestre, M., Bosquet, L., & Duclos, C. (2017). How does wearable robotic exoskeleton affect overground walking performance measured with the 10-m and six-minute walk tests after a basic locomotor training in healthy individuals? *Gait & Posture*, 58, 340–345. <https://doi.org/10.1016/J.GAITPOST.2017.08.027>
- Hartini, B., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2015). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodok's Dengan Media Modifikasi Bola Kasti Di SDN. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(4), 1–18.
- Iriany, I. S. (2014). Pendidikan Karakter sebagai Upaya Revitalisasi Jati Diri Bangsa. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 8(1), 54–85. www.journal.uniga.ac.id
- Jaelani, L. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Melalui Media Gambar Dan Modifikasi Mistar Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pasirsari 05 Tahun Pelajaran 2020-2021. *Jurnal UNISAedu*, 5(5), 21–28.
- Mahmudah, M. (2018). Pengelolaan Kelas: Upaya Mengukur Keberhasilan Proses Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*, 6(1), 53–70. <https://doi.org/10.24090/jk.v6i1.1696>
- Mayasari, T., Kadarohman, A., Rusdiana, D., & Kaniawati, I. (2016). Apakah Model Pembelajaran Problem Based Learning Dan Project Based Learning Mampu Melatihkan Keterampilan Abad 21? *JPFK*, 2(1), 48–55. <http://e-journal.ikipgrimadiun.ac.id/index.php/JPFK>
- Mubaligin, H., Candra, A. T., & Irawan, L. R. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 3(1), 162–171.
- Mufidah, L. (2020). Urgensi Penelitian Tindakan Kelas Dalam Memperbaiki Praksis Pembelajaran. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 4(2), 168–177. <https://doi.org/10.24127/att.v6521a1426>
- Muttaqin, A. (2019). Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Madrasah Aliyah Model (Studi Di Man Ciwaringin Cirebon Dan Man I Kota Bandung). *Jurnal Educationem*, 1(1), 1–13.

- Ni'mah, S., Ulimaz, A., & Lestari, N. C. (2018). Penerapan Bahan Ajar Berbasis Inkuiri Terbimbing Terhadap Pemahaman Konsep Biologi Siswa SMP Di Banjarmasin Barat. *Jurnal Biotek*, 6(2), 120–130.
- Nurgiansah, T. H., Pratama, F. F., & Nurchotimah, A. S. I. (2021). Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan PKN Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 2(1), 10–23.
- Pertiwi, R. M., Nurhasan, N., & Syam, T. A. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Sirkuit Untuk Membantu Pola Gerak Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak Down Syndrome. *Jendela Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2452>
- Pike, A., McGuckian, T. B., Steenbergen, B., Cole, M. H., & Wilson, P. H. (2023). How Reliable and Valid are Dual-Task Cost Metrics? A Meta-analysis of Locomotor-Cognitive Dual-Task Paradigms. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 104(2), 302–314. <https://doi.org/10.1016/J.APMR.2022.07.014>
- Rahayu, P., Rahayu, T., & Rifai, A. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Dribbling Bola Basket Info Artikel. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 186–192. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.
- Sceisarriya, V. M. (2017). Problematika Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tegara Profesi*, 1(1), 167–173. www.kompas.com.health.news.2004
- Siregar, Y. S., Darwis, M., Baroroh, R., & Andriyani, W. (2022). Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik dengan Menggunakan Media Pembelajaran yang Menarik pada Masa Pandemi Covid 19 di SD Swasta HKBP 1 Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 2(1), 69–75. <https://doi.org/10.56972/jikm.v2i1.33>
- Sugito, Y. N. H. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *JURNAL SPORTIF*, 1(1), 60–73.
- Sujarwo. (2019). Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Melalui Strategi Pembelajaran Inquiry Siswa Kelas Ix-B Di Smp Negeri 3 Ngadirojo, Kabupaten Pacitan Pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Revolusi Pendidikan*, 2(2), 1–10.
- Sutiawan, A. (2022). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas Iv Sdn 145 Binongjati. *Jurnal Ilmu Sosial*, 5(2), 132–140.
- Undang - Undang Republik Indonesia. (2003). *Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wahyuni, N., Kresnapati, P., & Zannisa, U. H. (2021). Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas Di Kecamatan Pati Kabupaten Pati Tahun 2021. *Journal STAND : Sports and Development*, 2(1), 1–7. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
- Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 5(3), 179–187.
- Yanto, E. A. N. (2016). Implementasi Model Pembelajaran Arias Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Ips. *Premiere Educandum*, 6(2), 222–240.
- Yuanta, F. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial pada Siswa Sekolah Dasar. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 91–100.
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35–42.
- Zein, S., Yasyifa, L., Ghozi, R., Harahap, E., Badruzzaman, F., & Darmawan, D. (2019). Pengolahan Dan Analisis Data Kuantitatif Menggunakan Aplikasi SPSS. *JTEP - Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 839–845.

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).

Efforts to improve jumping skills using used tires as PJOK learning media for sdn students**Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin****Dwi Septiayu Budiana^{1ABCDE}****¹ Dwi Septiayu Budiana ¹ Pendidikan Olahraga/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin***Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection*

Corresponding : Dwi Septiayu Budiana

Abstract

Physical education in primary schools focuses a lot of attention on establishing suitable fundamental motions in order to have a long-lasting effect on pupils' basic movement abilities. In this study, bundles of motorbike tires are used to teach pupils new abilities. At the time this study was done, class I SDN had 25 pupils. This study strategy uses classroom action research to enhance students' proficiency with fundamental movement learning resources, including leaping utilizing tiny stones and discarded motorcycle tires. The results of this study's observations in the first cycle showed that there were 9 students (36%) in the underdeveloped group (BB), 7 students (28%) in the category that was just beginning to develop (MB), and 2 students (8%), respectively, in the highly developed category (BSB). And after completing cycle I, the researchers moved on to cycle II, with the findings showing that there were 2 students (8%), 6 students (24%) and 11 students (44%) in the categories of developing as predicted (BSH) and beginning to develop (MB) respectively. As can be observed, students' abilities increased throughout these two cycles, supporting the claim that this strategy was successful in raising students' skill levels.

Keywords: locomotor¹, jumping², learning media³

Pendahuluan

Dalam rangka membudayakan budi pekerti, disiplin dan sportivitas, Pendidikan dasar kemajuan dan pengembangan Pendidikan jasmani dan Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani (Prasetyo, 2016). Salah satu cara untuk mencapai tujuan diatas secara alami adalah dengan mengembangkan konten Pendidikan jasmani yang mencakup berbagai pilihan konsep permainan yang sesuai dengan tahap tumbuh – kembang siswa/I serta dapat memberikan dan menstimulasi seluruh bagian tubuh untuk berfungsi sebaik mungkin (Hasrion et al., 2020). Hal ini selaras dengan tujuan kurikulum berbasis kompetensi Pendidikan jasmani di sekolah dasar (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Selaku berikut: tidak hanya bertanggung jawab buat mengendalikan, memusatkan, serta menghidupkan area yang kondusif yang mendesak siswa/i buat berpartisipasi dalam aktivitas kelas, kedudukan guru sangat berarti buat keberhasilan misi pembelajaran serta Pendidikan di sekolah (Kurnia & Nurhayati, 2020). Pendidikan pada hakikatnya bertujuan mencerdaskan anak bangsa melalui proses pembelajaran di sekolah. Paling penting ialah Pendidikan jasmani juga Pendidikan. Pendidikan jasmani, yang mencakup pengajaran olahraga dan Kesehatan, merupakan salah satu topik inti yang tercakup di tingkat sekolah dasar (Raharjo, 2015). Hal ini sangat membantu untuk mengembangkan tubuh yang sehat. Karena badan yang sehat juga jiwa yang sehat, badan yang sehat adalah modal utama segala aktivitas dan usaha (Nurhikmah, 2020). Endang Trisna Ayu (2013:1) mengatakan bahwa Pendidikan jasmani merupakan metode untuk menyokong anak meningkatkan keahlian motorik, penguasaan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (perilaku – mental – emosional – spiritual – social), serta style hidup sehat yang menunjang anak – anak berkembang dengan metode yang sehat (Andriadi & Saputra, 2021). Oleh karena itu, Pendidikan jasmani dan Kesehatan itu penting untuk diajarkan kepada siswa/i sejak di sekolah dasar karena dari sanalah mereka dapat belajar mengetahui bagaimana Gerakan – Gerakan dasar, Kesehatan tubuh secara fisik dan jiwa, dan tumbuh – kembang seorang siswa/i.

Pendidikan jasmani ialah bagian penting dari Pendidikan secara keseluruhan karena bermaksud untuk menguatkan tubuh, otot, pikiran, dan emosi seseorang melalui aktivitas jasmani (Rusdiawan, 2020). Olahraga secara eksplisit membedakan istilah “pendidikan jasmani”. Olahraga, dalam pengertian yang paling sempit, dapat dipahami sebagai aktivitas atau usaha apa pun yang bertujuan untuk menginspirasi, membangkitkan semangat, menumbuhkan, dan meningkatkan kemampuan spiritual dan fisik setiap individu (Sopiyati, 2021). Pendidikan jasmani di sekolah dasar (SD) menekankan pada pengembangan perilaku Gerakan dasar yang tepat agar pada akhirnya dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar siswa/i (Jaelani, 2022). Ketika siswa/i memiliki keterampilan gerak dasar yang kuat, mereka dapat melakukan tugas fisik dengan baik. Menurut Departemen of Education (2013:15) menyatakan bahwa: *Basic Movement Skills (FMS), which include Movement patterns that combine the body, arms, legs, and head as well as Moves such as running, jumping, catching, throwing, hitting and finding balance. These movements act as building blocks for more complex and specialized movements used in physical enjoyment, sports, dance, and other activities such as gymnastics and outdoor education. The easiest method to plan, teach and test basic movement skills is to group them into separate units. Body management, locomotor control, and object control are the three categories used in this resource.* Keterampilan Gerakan Dasar (FMS), yang mencakup pola Gerakan yang menggabungkan tubuh, lengan, kaki, dan kepala serta Gerakan seperti berlari, melompat, menangkap, melempar, memukul dan menemukan keseimbangan (Karisman et al., 2018). Gerakan – Gerakan ini bertindak sebagai blok bangunan untuk Gerakan yang lebih rumit dan khusus yang digunakan dalam kenikmatan fisik, olahraga, tarian, dan kegiatan lain seperti senam dan Pendidikan luar ruangan. Metode termudah untuk merencanakan, mengajar, dan menguji kemampuan gerak dasar adalah dengan mengelompokkannya ke dalam unit – unit terpisah. Manajemen tubuh, control alat gerak, dan control objek adalah tiga kategori yang digunakan dalam sumber ini. (Andriadi & Saputra, 2021).

Adapun juga Menurut Burstiando dan Nurkholis (2018) mengatakan bahwa siswa/i menerima informasi dari berbagai sumber selama kegiatan belajar mengajar di sekolah, meliputi pembelajaran kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pencapaian tujuan pembelajaran dapat ditentukan oleh beberapa hal di sebelumnya tersebut (Suharnoko & Firmansyah, 2018). Guru sering memodifikasi materi pembelajaran berubah menjadi bentuk permainan untuk mencapai tujuan pembelajaran karena anak biasanya senang bermain sambil belajar. Menurut Bahktiar (2015) mobilitas dasar pada siswa/i sangat penting untuk dipelajari karena untuk membangun berbagai keterampilan teknis dalam suatu cabang olahraga dan aktifitas fisik seumur hidup. Proses pembelajaran yang digunakan harus mempertimbangkan detail karakteristik topik dan pertumbuhan siswa untuk menciptakan

lingkungan yang mendukung, menyenangkan, produktif, dan antusias untuk belajar di area tersebut (Sutiawan, 2022). Harus ada 4 dominan atau aspek untuk proses pembelajaran: psikomotorik, afektif, manipulative, dan kognitif (Achmas Munib, 2007; Fajuri, 2019).

Adapun keterampilan gerak dasar siswa/i adalah lokomotor, atau gerak yang berpindah mulai satu tempat ke tempat yang lain, seperti berjalan, berlari, dan melompat (Petancevski et al., 2022). Non lokomotor, atau gerak yang tidak berpindah dari satu tempat ke tempat lain, merupakan kebalikan dari gerak lokomotor. seperti melempar, menendang, memukul dan menangkap (Bartol et al., 2022). Gerak manipulatif ialah gerakan yang menggunakan alat seperti menendang bola, melempar - menangkap bola dan lompat tali (Aeni et al., 2021). Selama pembelajaran penjaskes dibuat dengan baik agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan juga memperbaiki keterampilan motorik untuk siswa/i kelas rendah sekolah dasar menjadi benar. Seorang guru pendidikan jasmani dituntut harus bisa menjalankan tugasnya sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani (Mashud, 2019). Selain itu, guru harus mampu menggunakan pendekatan, konsep, prosedur, dan proses pengajaran yang sesuai dengan pengetahuan yang ingin disampaikan (Syarifuddin, 2014). Karena proses pembelajaran dapat terhambat oleh kurangnya sarana prasarana, maka perlu dicarikan bahan ajar agar proses pembelajaran dapat berlangsung terus dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai (Zainuri, 2020).

Di kelas rendah sekolah dasar, pelajaran lompat terus berbentuk berbagai tugas gerak yang membutuhkan loncatan. Melalui serangkaian proses, tujuannya adalah untuk memperkaya gerak peserta didik, menjadikannya lebih kaya dan pada akhirnya mengarah pada tehnik gerak yang diinginkan sesuai dengan panduan. Melompat dengan berbagai cara, antara lain melompat ke depan, melompat ke belakang, melompat ke samping dan lain – lain, dikemas sebagai permainan yang menghibur. Kegiatannya disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan karakteristik siswa/i serta dimanipulasi dengan Gerakan lugas (Santoso, 2021). Guru tahu bahwa siswa/i kelas rendah sekolah dasar berusia 6-7 tahun masih kurang koordinasi Gerakan yang sempurna. Jenis Gerakan yang lancar, gesit dan dinamis tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu siswa/i meningkatkan koordinasi dan mendorong perkembangan fisik mereka. Melompat termasuk dalam materi pembelajaran sebagai salah satu bentuk gerak lokomotor (Nugroho, 2021). Salahuddin, sebagaimana dikemukakan pada tahun (2018: 32) , menurut pengertian tersebut, lompat adalah rangkaian gerak yang terkoordinasi yang meliputi mulai atau berdiri, menolak atau dorongan, melayang, dan mendarat. Pembelajaran di sekolah berjalan dengan baik, namun guru hanya menggunakan fasilitas lompat yang ada sehingga membuat siswa/i bosan dan tidak tertarik sehingga menurunkan nilai keterampilannya (Rahardja, 2022),

Minimnya peralatan Pendidikan di sekolah menjadi penyebab kurang majunya proses belajar mengajar Pendidikan jasmani dan Olahraga Kesehatan. Sehingga, siswa/i kurang memiliki keinginan dan motivasi untuk mengikuti pelajaran Pendidikan jasmani karena pelajaran guru bersifat rutin atau itu itu saja, tidak menarik dan membosankan (Rawe & See, 2022). Untuk mempertahankan pembelajaran dengan sarana dan prasarana yang terbatas dan proses pembelajaran yang tidak membebani siswa, disinilah posisi guru diuji. Ketika guru mengambil inisiatif, menunjukkan kecerdikan, dan berimprovisasi untuk melibatkan siswa dalam pelajaran yang sedang diajarkan, tugas dan tanggung jawab guru olahraga akan tercapai (Nurhikmah, 2020). Siswa/i akan lebih senang dan termotivasi untuk belajar jika alat atau perlengkapan belajar digunakan untuk menunjang proses belajar mengajar lompat. Hal ini juga akan memudahkan guru khususnya siswa/i dalam memahami tujuan yang ingin disampaikan oleh pembelajaran lompat. Guru harus dapat menggunakan konsep, pendekatan, prosedur dan proses pengajaran yang tepat untuk mengajarkan materi yang diajarkan (Syarifuddin, 2014). Penggunaan sarana prasarana untuk menunjang proses pembelajaran mutlak diperlukan karena semuanya akan terwujud jika guru menggunakan inisiatif, kreativitas, dan inovasi untuk menyajikan informasi dengan cara yang menarik minat siswa/i. Siswa/i pasti akan senang, sehingga memudahkan guru dalam mengajar. Agar peserta didik mau dan senang melompat lompat terutama melompat harus ada motivasi (Mashud, 2020).

Untuk memudahkan pembelajaran, guru mengganti ban sepeda motor bekas dengan alat yang tidak disediakan sekolah. Penggunaan alat yang benar jelas akan membantu mempermudah tujuan pembelajaran, penggunaan seperti ban sepeda motor bekas termasuk akan membantu siswa/i dan guru dalam maju dengan melakukan lompatan dua kaki dan satu kaki. Sangat menyenangkan untuk belajar bersama dasar-dasar lompat sehingga siswa/i dapat meningkatkan dasar - dasar ini. Saat siswa/i berlatih melompat dengan menggunakan ban sepeda motor bekas sebagai pengganti alat tersebut, mereka terlihat sangat aktif dan senang. Tujuan pembelajaran

terkait lompat akhirnya tercapai, dan nilai siswa/i dalam keterampilan lompat meningkat. Oleh karena itu, peneliti dalam upaya meningkatkan keterampilan melompat dengan menggunakan metode yaitu melakukan pembelajaran lompat dengan media pembelajaran yang diganti menjadi ban sepeda motor bekas untuk meningkatkan keterampilan siswa/i. Penelitian tentang hal ini agar mengetahui terjadinya peningkatan keterampilan pada siswa/i dengan menggunakan ban sepeda motor bekas.

Metode Penelitian

Waktu penelitian

Penelitian di laksanakan dalam dua siklus untuk mendapatkan hasil peningkatan tanggal 22 November 2022 dilakukannya untuk pengumpulan data di siklus pertama, kemudian berlanjut pada tanggal 29 November 2022 untuk pengumpulan data di siklus kedua. Kemudian, di kelas rendah sekolah dasar khususnya kelas 1 yang berjumlah 25 siswa/i sebagai subyek dan obyek penelitian. Instrument penelitian menggunakan metode penelitian Tindakan kelas di sini. Menerapkan metodologi tertentu agar menghasilkan data atau informasi yang dikumpulkan dan berguna bagi peneliti untuk meningkatkan kualitas proses hasil pembelajaran dari suatu mata pelajaran. Hasil belajar siswa/i, tingkat partisipasi siswa/i, dan aktivitas siswa/i dan guru di kelas merupakan beberapa data dalam penelitian ini. Masing masing data dikumpulkan dengan menggunakan berbagai instrument penelitian Ginanjar (2019:156) dalam Setiawan et al., (2022) sebagai alat pengumpulan data.

Secara khusus, penelitian ini merupakan penelitian Tindakan kelas kolaboratif, yang melibatkan kerja sama dengan praktisi lapangan (guru) untuk melaksanakan penelitian. Menurut Arikunto (2017), penelitian ini dibagi menjadi beberapa siklus, dengan setiap siklus terdiri dari tahapan seperti perencanaan Tindakan, pelaksanaan Tindakan, observasi dan refleksi. Adapun beberapa tahapannya diantaranya, yaitu tahap pertama melakukan perencanaan Tindakan, semua persyaratan pelaksanaan PTK dipersiapkan secara matang, antara lain bahan ajar, rencana pelaksanaan pembelajaran yang meliputi metode dan Teknik mengajar, serta alat atau instrumen observasi dan evaluasi. Kemudian setelah tahap pertama, ada melakukan tahap kedua yaitu mewujudkan dari seluruh teori Pendidikan dan metode pengajaran yang telah dipersiapkan sebelumnya merupakan tahap pelaksanaan Tindakan yang berlangsung di lapangan. Tindakan yang diambil didasarkan pada kurikulum sekolah saat ini. Peneliti akan dapat merefleksikan dan mengevaluasi dengan lebih baik apa yang terjadi di kelasnya sendiri sebagai akibat dari peningkatan efektivitas keterlibatan. Yang ketiga tahap observasi ini kegiatan dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan aksi. Hasil dan pelaksanaan rencana dan tindakan serta dampaknya terhadap proses dimasukkan ke dalam data yang digabungkan pada tahap ini dengan menggunakan instrumen observasi yang dikembangkan oleh peneliti. Setelah melakukan ketiga tahap tersebut, tahap terakhir yaitu tahap refleksi ini dimana data yang diperoleh selama pengamatan diolah. Semua pengalaman, pengetahuan, dan teori instruksional yang dikuasai yang relevan dengan Tindakan kelas sebelumnya dipertimbangkan dan dibandingkan selama proses refleksi ini untuk menarik kesimpulan yang tepat. Keberhasilan PTK sangat dipengaruhi oleh prosedur refleksi ini. Dalam hal memfasilitasi refleksi, dapat juga dikemukakan keuntungan dan kerugian dari masing – masing Tindakan, yang menjadi dasar perencanaan siklus berikutnya.

Setelah melakukan pengumpulan data, maka peneliti akan menganalisis data dengan teknik analisis data yang memiliki dua bentuk data digunakan dalam analisis ini: data kualitatif, yang menunjukkan angka sebagai perbandingan, dan data kuantitatif yang menunjukkan angka sebagai ukuran peningkatan nilai. Dalam penelitian ini, analisis data sangat penting karena memungkinkan peneliti untuk membuat kesimpulan dan menilai kebenaran hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Selama berlangsungnya penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada siswa/i kelas rendah di SDN Basirih 5, peneliti mengamati proses belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani atau penjasorkes untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan jumlah materi pembelajaran lompat. Melalui media pembelajaran, khususnya ban bekas.

Siklus Pertama ini melakukan penelitian tahap perencanaan terlebih dahulu, pada tahap ini telah diputuskan apa yang akan dipelajari, dan telah dibuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) beserta sarana

dan prasarana yang sudah ada seperti kun kecil yang digunakan pada permainan siklus pertama ini. Setelah itu, tahap pelaksanaan tindakan, tahap kali ini di siklus pertama ia pertemuan dilaksanakan pada tanggal 22 November 2022, selama 4 jam pelajaran 120 menit dengan materi pembelajaran gerak lokomotor yaitu melompat dengan menggunakan media pembelajaran yaitu kun untuk di siklus pertama ini. Dengan metode pengajarannya adalah permainan, dan siswa/i dibagi menjadi beberapa kelompok. Pada permainan ini, siswa/i melompati kun kecil yang sudah disusun menjadi 4 baris, hal pertama yang dilakukan melompati kun adalah dengan dua kaki sebanyak 4 kali setelah itu baru dengan satu kaki juga sebanyak 4 kali, keduanya masih diawali dengan langkah biasa terlebih dahulu. Menurut Mardela dan Yendrizal (2019), agar metode pembelajaran permainan tetap dapat dilakukan sesuai dengan kurikulum maka harus dimodifikasi. Pembelajaran berikutnya, sama seperti sebelumnya siswa/i melompati kun yang telah disusun 4 baris. Pada permainan ini, siswa/i melompati kun diawali dengan lari biasa atau lari kecil sebanyak 4 kali dengan dua kaki terlebih dahulu kemudian satu kaki. Setelah tahap perencanaan, maka selanjutnya tahap observasi/evaluasi, pada kali temu ini, proses pembelajaran persepsi yang dipengaruhi oleh instrument yang sedang diamati, dikumpulkan, dan didokumentasikan oleh peneliti. Kemudian tahap terakhir yaitu, tahap refleksi ini disini peneliti mencatat hasil observasi yang dilakukan selama siklus awal ini setelah menyelesaikan tindakan pembelajaran pada pertemuan pertama dan menghasilkan Tindakan sebagai berikut: 1) berhasil menyelesaikan kegiatan: a) meningkatkan kapasitas belajar siswa/i b) motivasi siswa/i c) keahlian di lapangan. Sedangkan 2) tugas yang memerlukan Tindakan lebih lanjut: a) untuk penggunaan metode b) pemanfaatan alat peraga c) pemberian tugas. Adapun hasil dari siklus pertama tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil dari siklus pertama

No.	Jumlah Keseluruhan Siswa	Jumlah Anak			
		BB	MB	BSH	BSB
1.	25 Siswa	9	7	7	2
	$\frac{\text{jumlah anak}}{\text{jumlah keseluruhan anak}} \times 100$	36%	28%	28%	8%

Indikator Penilaian :

1. Menggunakan dua kaki untuk melompat dengan seimbang
2. Melompat tanpa jatuh dengan satu kaki
3. Melompat dengan dua kaki sambil berlari
4. Melompat dengan satu kaki sambil berlari
5. Melompat berbagai arah dengan posisi menyamping

Keterangan :

1. BB : Belum Berkembang
2. MB : Mulai Berkembang
3. BSH : Berkembang Sesuai Harapan
4. BSB : Berkembang Sangat Baik

Mengingat hasil persepsi pada siklus pertama, aktivitas pembelajaran yang dilakukan peneliti pada siklus ini, peneliti menganalisis memperoleh hasil bahwa dari jumlah siswa/i di atas 25 siswa/i masih ada sejumlah besar yang belum berkembang. Terdapat 9 siswa/i pada kategori Belum Berkembang (BB) 36%, 7 siswa/i pada kategori Mulai Berkembang (MB) 28%, 7 siswa/i pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) 28%, serta 2 siswa/i dengan kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) 8%. Data tersebut diatas membawa kita pada kesimpulan bahwa kegiatan belajar siswa/i siklus pertama di bawah standar. Hal tersebut mungkin dikarenakan siswa/i merasa bosan dengan alat yang ada. Dalam penelitian ini dinilai dari bagaimana siswa/i melakukan melompat dua kaki dan satu kaki. Dikarenakan siklus pertama ini kurang memuaskan dengan hasilnya, maka peneliti memutuskan agar melanjutkan riset di siklus kedua.

Siklus Kedua disini sama seperti tahapan siklus sebelumnya. Pertama tahap perencanaan, di siklus kedua ini, diperlukan tindakan kedua setelah menyelesaikan siklus pertama. Proses pembelajaran siswa/i yang telah mencapai nilai KKM hingga 100 persen atau lebih menjadi landasan pelaksanaan tindakan pertemuan dalam dua siklus. Kedua, yaitu tahap pelaksanaan tindakan di tahap ini pertemuan kedua berlangsung selama empat jam atau 120 menit dan berlangsung pada tanggal 29 November 2022. Masih belum berubah seperti materi sebelumnya, yaitu melompat dengan dua kaki dan satu kaki, pada pertemuan ini telah diselesaikan pengalaman lain yang melibatkan ban sepeda motor bekas sebagai pengganti alat kun dengan tujuan agar siswa/i merasa ceria, tidak bosan dan juga merasa tertantang. Pada pertemuan ini dibuat permainan dengan menggunakan ban sepeda motor bekas. Ada beberapa permainan yang dilakukan agar berlancarnya proses pembelajaran. Hal pertama yang dilakukan sebelum permainan adalah siswa/i dibagi menjadi beberapa kelompok, ban bekas disusun menjadi 3 susun sama rata atau lurus sesuai jumlah kelompoknya. Setelah itu setiap siswa/i melompati ban bekas tersebut sebanyak 3 kali dengan dua kaki terlebih dahulu baru dilanjutkan satu kaki, saat semua siswa/i sudah melakukan permainan tersebut ban bekas dirubahnya posisi susunan menjadi zig-zag setelah itu dilanjutkannya permainan tetapi arahnya berbeda atau menyamping dikarenakan posisi ban bekas tersebut berubah menjadi zig-zag, masih sama seperti sebelumnya dilakukan dengan dua kaki terlebih dahulu baru kemudian dengan satu kaki. Permainan adalah aktivitas yang diputuskan untuk dimainkan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan dan dapat digunakan untuk tujuan hiburan dan pendidikan (Adhanisa et al., 2016). Selanjutnya tahap observasi/evaluasi, Pada siklus ini, peneliti memperhatikan, mencatat dan mendokumentasikan pada kegiatan pembelajaran di siklus kedua ini, dan beperdoman pada instrumen yang ada. Selama proses pembelajaran dilakukan dapat kita lihat siswa/i menjadi senang dan terlihat aktif hingga akibatnya terjadi peningkatan pada gerak dasar lokomotor ini yang tujuannya melompat. Tahap terakhir yaitu tahap refleksi yang mana dari hasil penelitian Tindakan kelas ini yang dilakukan oleh Peneliti. Telah dilakukan observasi pada akhir tindakan siklus kedua ini yang dapat dikatakan berhasil. Hasilkan kegiatan – kegiatan berikut berdasarkan hasil mengamati Tindakan: peningkatan kinerja tugas: a) aktivitas siswa/i yang aktif b) menawarkan kesempatan kepada siswa/i untuk tugas c) penggunaan media d) penggunaan metode e) memimpin siswa/i di lapangan. Dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil dari siklus kedua

No.	Jumlah Keseluruhan Siswa	Jumlah Anak			
		BB	MB	BSH	BSB
1.	25 Siswa	2	6	11	6
	$\frac{\text{jumlah anak}}{\text{jumlah keseluruhan anak}} \times 100$	8%	24%	44%	24%

Indikator Penilaian :

1. Menggunakan dua kaki untuk melompat dengan seimbang
2. Melompat tanpa jatuh dengan satu kaki
3. Melompat dengan dua kaki sambil berlari
4. Melompat dengan satu kaki sambil berlari
5. Melompat berbagai arah dengan posisi menyamping

Keterangan:

1. BB : Belum Berkembang
2. MB : Mulai Berkembang
3. BSH : Berkembang Sesuai Harapan
4. BSB : Berkembang Sangat Baik

Jelas dari pengamatan yang dilakukan selama siklus pertama bahwa banyak dari 25 siswa/i yang tidak mengalami kemajuan sama sekali. Namun, jumlah peningkatan pada siswa/i pada siklus kedua lebih banyak dari pada siklus pertama. Terdapat 2 siswa/i pada kategori belum berkembang (BB) (8%), 6 siswa/i pada kategori mulai berkembang (MB) (24%), 11 siswa/i pada kategori berkembang sesuai harapan (BSH) (44%), dan sebanyak 6 siswa/i dalam kategori berkembang sangat baik (BSB) (24%). Berdasarkan temuan tersebut,

sangat jelas bahwa siswa/i mengalami peningkatan, sehingga materi pembelajaran yang diberikan kepada siswa/i kelas rendah di SDN Basirih 5 dapat dikatakan berhasil. Sama halnya dengan siklus pertama, pernyataan tersebut bermakna bahwa siswa/i berkembangnya keterampilan melompat dengan satu kaki dan dua kaki.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian pembelajaran tersebut diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan siswa/i dalam melakukan pembelajaran gerak lokomotor yaitu melompat dengan ban sepeda motor bekas dapat meningkatkan minat dan daya Tarik siswa/i untuk melakukannya, dapat kita lihat dari siklus kedua diatas. Dan juga berdampak pada hasil nilai siswa/i yang juga meningkat.

Peningkatan keterampilan siswa/i dalam melompat melalui permainan yang menggunakan ban sepeda motor bekas adanya terjadi pada awal hanya 9 siswa/i dalam kategori belum berkembang, kemudian menurun menjadi 2 siswa/i yang dalam kategori belum berkembang.

Jelas hasil tersebut diperoleh peningkatan yang lumayan signifikan dari siklus pertama dan siklus kedua. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran tersebut dapat dikatakan berhasil dengan cara peneliti ini.

Pengakuan

Segala puji bagi sang pencipta, Tuhan Yang Maha Esa, sebagai peneliti. Peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Melompat Menggunakan Ban Bekas Sebagai Media Pembelajaran PJOK Pada Siswa/i SDN” berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa. Pada akhirnya, penelitian ini mendapatkan manfaat dari bantuan banyak kolabolator.

Ucapan terima kasih dari peneliti adalah satu - satunya hal yang dapat Diucapkan. Kepada orang – orang yang terlibat, yang telah membantu dan Bersama peneliti selama penelitian ini, saya khusus menyapa wali kelas I SDN Basirih 5 Banjarmasin, kepala sekolah SDN Basirih 5 Banjarmasin, dan para siswa/i disana.

Kritik, saran dan masukan yang membangun sangat saya harapkan untuk perbaikan penelitian selanjutnya jika penelitian ini masih memiliki kekurangan. Sebagai penutup, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua individu dan amal kebaikan akan dibalas secara proporsional oleh Sang Pencipta, Tuhan Yang Maha Esa.

Daftar Pusaka

- Adhanisa, L., Kridalukmana, R., & Martono, K. T. (2016). Pembuatan Permainan Lompat Karung Berbasis iOS Menggunakan GameSalad. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, 4(2), 414–424.
- Aeni, N., Rusli, M., & Rusdin, L. O. (2021). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2018 UHO. *Journal Olympic*, 1(1), 24–39.
- Andriadi, A., & Saputra, A. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat Berbasis Permainan untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 41–47. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.35422>
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Bahktiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*.
- Bartol, V., Vauhnik, R., & Rugelj, D. (2022). Influence of the sport specific training background on the symmetry of the single legged vertical counter movement jump among female ballet dancers and volleyball players. *Heliyon*, 8(9), e10669. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2022.E10669>
- Burstiando, R., & Nurkholis, M. (2018). Permainan Invasi dan Permainan Netting untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. *SPORTIF*, 3(2), 167. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11892

- Departemen of Education. (2013). *Fundamental Movement Skill: Learning, Teaching, and Assessment Preparing Children an Active and Helathy Lifestyle*.
- Fajuri, F. (2019). Penerapan Pendekatan Cooperative Learning Tipe Jigsaw dalam Upaya Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas I SD Negeri 27 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 6(1), 20–26.
- Hasrion, Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16–24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119)
- Jaelani, L. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Melalui Media Gambar Dan Modifikasi Mistar Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pasirsari 05 Tahun Pelajaran 2020-2021. *Jurnal UNISAedu*, 5(5), 21–28.
- Karisman, V. A., Friskawati, G. F., & Supriadi, D. (2018). Kontribusi Media Pembelajaran Edukatif dalam Pembelajaran Kontribusi Media Pembelajaran Edukatif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2), 185–192.
- Kurnia, R., & Nurhayati, Y. (2020). Penerapan Strategi Pembelajaran Inkuiri Berbantuan Alat Peraga “Dulok Kumisan” Dalam Meningkatkan Pemahaman Matematis Peserta Didik. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 6(1). <https://doi.org/10.31949/jcp.v6i1.1687>
- Mardela, R., & Yendrizal, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa*, 4(2), 206–213.
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mashud, M. (2020). The Effectiveness of Physical Education Learning in Elementary School Located in Wetland Environment. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(2), 265–270. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i2.13194>
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, 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>
- Nugroho, D. (2021). Penggunaan Metode Pembelajaran Kooperatif Dalam Usaha Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Melompat Peserta Didik Kelas V. *Jurnal Pendidikan Pembelajaran & Penelitian Tindakan*, 1(1), 37–49.
- Nurhikmah. (2020). Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Dengan Menggunakan Ban Dalam Pembelajaran Pjok Pada Siswa Kelas IV & V SDN Inpres Banggai Tahun Pelajaran 2018-2019. *BABASAL Sport Education Journal*, 1(1), 41–49.
- Petancevski, E. L., Inns, J., Fransen, J., & Impellizzeri, F. M. (2022). The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102277. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2022.102277>
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaris*, 6(3), 196–205.
- Rahardja, R. B. B. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Di Masa Pandemi: Materi Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Latihan Squat Jump. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 1–8. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal>
- Raharjo, T. B. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Gelang-Gelang Pada Siswa Kelas V SDN 02 Garungwiyoro. *Journal of Physical Education*, 4(8), 2002–2009. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Rawe, A. S., & See, S. (2022). Lompat Jauh Menggunakan Modifikasi Kardus Pada Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 157–163. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i1.1925>

- Rusdiawan. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pada Siswa Kelas Iv Sdn 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019-2020 Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung). *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Salahuddin, M. (2018). Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 2(2).
- Santoso, J. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Pola Gerak Dasar Lompat Jauh dengan Penggunaan Alat Bantu. *Jurnal Pembelajaran Dan Ilmu Pendidikan* |, 277(2), 22–33. <https://doi.org/10.28926/jpip.v1i1.20>
- Setiawan, A., Anwar, K., & Oktriani, S. (2022). Implementasi Pembelajaran Penjas Pada Masa Pandemic Covid-19 Dikelas Vi Sd Se-Kecamatan Karangampel. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.5889>
- Sopiyati. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Melompat Dengan Menggunakan Media Tali Karet Gelang Pada Kelompok A Di Tk Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 2(6), 73–80.
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–158. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169
- Sutiawan, A. (2022). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas Iv Sdn 145 Binongjati. *Jurnal Ilmu Sosial*, 5(2), 132–140.
- Syarifuddin, A. (2014). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35–42.

Contribution of limb muscle explosive power and height to the passing ability of extracurricular football players at sma darul hijrah putra

Charoline Tancia Safera^{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: Charoline Tancia Safera, xapka15charoline@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine: 1) Whether there is a contribution of leg muscle explosive power to the passing ability of football extracurricular players at SMA Darul Hijrah Putra. 2) Whether there is a contribution of height to the passing ability of football extracurricular players at SMA Darul Hijrah Putra. 3) Whether there is a contribution of leg muscle explosive power and height to the passing abilities of football extracurricular players at SMA Darul Hijrah Putra. The method used in this study is the ex post facto method, with measurement and test techniques. The population in this study were 30 football extracurricular players at SMA Darul Hijrah Putra, who were used as the research sample. The conclusions of the study: 1) There is a contribution of 6.1% of the explosive power of the leg muscles to the passing ability of football extracurricular players at SMA Darul Hijrah Putra. 2) There is a contribution of height of 0.9% to the passing ability of football extracurricular players at SMA Darul Hijrah Putra. 3) There is a contribution of leg muscle explosive power and height of 17.5% to the passing ability of football extracurricular players at SMA Darul Hijrah Putra.

Keywords: *Contribution*¹, *Passing*², *Power*³, *Football*⁴

Pendahuluan

Menurut situs Football History, permainan sepak bola dengan nama Cuju sudah ada di Tiongkok antara abad ketiga dan kedua SM. Cuju, dimainkan dengan lapangan persegi dan bola bundar. Banyak negara mengklaim bahwa kehadiran sepakbola dimulai dari diri negara mereka masing-masing, seperti Yunani Kuno dan Roma. Namun, diterima secara umum bahwa sepak bola menjadi populer pada abad ke-12, saat dimainkan di jalanan dan padang rumput Inggris. Klub sepak bola berkembang dari waktu ke waktu, tetapi yang diyakini telah ada sejak abad ke-15 terorganisir dengan baik dan tidak memiliki status resmi. Akibatnya, sulit untuk mengetahui tim sepak bola mana yang pertama kali muncul di Bumi. Menurut beberapa sejarawan Inggris, klub profesional Inggris yang dikenal sebagai Notts County didirikan di Inggris pada tahun 1862 (Habibie & Trifitrianto, 2020). Dengan berdirinya Asosiasi Sepak Bola Inggris pada tahun 1863, sepak bola modern lahir setahun kemudian. Sejak itu, Inggris, Irlandia, Skotlandia, dan Wales berpartisipasi dalam turnamen internasional perdana pada tahun 1883. Meskipun sepak bola menjadi ciri khas yang terkenal dari Inggris, lambat laun menyebar ke negara-negara Eropa lainnya. Pada tahun 1867, Argentina menjadi tuan rumah pertandingan pertama yang berlangsung di luar Eropa. Federation Internationale de Football Association (FIFA) secara resmi didirikan pada 21 Mei 1904, dengan tanda tangan tujuh negara: Prancis, Belgia, Denmark, Belanda, Spanyol, Swedia, dan Swiss. Meski Inggris identik dengan sejarah perkembangan sepak bola, mereka tidak ikut serta sejak awal. Meskipun demikian, tahun berikutnya mereka bergabung (Tri Fitrianto et al., 2018). Dimasukkannya sepak bola sebagai olahraga resmi Olimpiade pada tahun 1908 berkontribusi pada semakin populernya olahraga tersebut. Terlebih lagi, Piala Dunia pertama yang digelar pada tahun 1930 semakin mengukuhkan permainan yang sangat terkenal di pentas dunia tersebut. Sebelumnya, sepak bola wanita pertama kali ditambahkan pada tahun 1996 (Iversen et al., 2017).

Olahraga adalah kegiatan jasmani dan rohani yang menggunakan seluruh bagian tubuh untuk menjaga kebugaran tubuh. Tujuan dari permainan sebenarnya memiliki tujuan tersendiri yang harus dicapai oleh permainan tersebut. Olahraga juga terkenal di seluruh dunia, khususnya Indonesia. Banyak olahraga yang dikenal masyarakat, antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, dan lain-lain. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. *"Passing behaviour is a key property of successful performance in team sports"* Robert Rein (2017:172) maksudnya adalah dalam tim olahraga passing adalah suatu kunci kesuksesan dalam permainan. Peristiwa yang paling dinantikan dalam pertandingan sepak bola adalah gol, baik itu gol langsung maupun gol spektakuler. Ketika sebuah gol dicetak, itu bisa membangkitkan semangat, tetapi ketika peluang untuk mencetak gol terlewatkan atau terbuang sia-sia, itu bisa menurunkan semangat. Sepak bola adalah olahraga yang melibatkan permainan dengan tim lain. Jadi kelompok yang baik, solid, dan intens adalah kelompok yang terdiri dari para pemain yang dapat menyusun permainan konservatif, yang menyiratkan bahwa mereka memiliki partisipasi yang besar. Pemain yang mampu menguasai berbagai aspek teknis dan keterampilan dasar sepak bola sangat penting untuk kerja tim yang efektif. Hal ini memungkinkan mereka memainkan bola dengan cepat dan efisien pada posisi dan keadaan yang sesuai, menghemat energi dan waktu. Menurut Penelitian Pollard and Benjamin *"80% of the shots are performed on sequences of four passes or less"* (Bazylar et al., 2015; Blagrove et al., 2020) yang artinya 80 keberhasilan shooting disebabkan oleh kemampuan passing yang dilakukan sebanyak 4 kali atau kurang. *"Keterampilan bermain sangat diperlukan oleh setiap tim yang melakukan pertandingan sepakbola, tanpa teknik dasar yang bagus maka pemain tersebut tidak dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, begitupun dengan tim yang tidak memiliki pemain dengan teknik dasar yang bagus, maka tim tersebut akan sulit dalam memenangkan sebuah pertandingan jika menghadapi lawan yang memiliki teknik yang baik"* (Dadang Prayoga et al., 2020) penguasaan teknik-teknik fundamental sepakbola merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan mereka dalam olahraga tersebut. Alhasil, seorang pemain sepak bola yang tidak memahami dasar-dasar permainan tidak mungkin bisa sukses. Teknik dasar sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola yang baik.

Sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 orang pemain dengan tujuan mencetak goal ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dalam kurun waktu dua kali 45 menit, dalam sepakbola keseluruhan teknik hampir didominasi menggunakan kaki seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling* (Dai et al., 2014; Iversen et al., 2018). Kombinasi *Passing*, *shooting* dan *dribbling* dari 11 orang pemain adalah teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk melakukan penyerangan ataupun bertahan dari serangan lawan. Observasi dilakukan pada hari Senin tanggal 6 Desember 2021 penulis melihat ekstrakurikuler permainan sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra yang berada di lapangan sepakbola Darul Hijrah Putra. *"Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu*

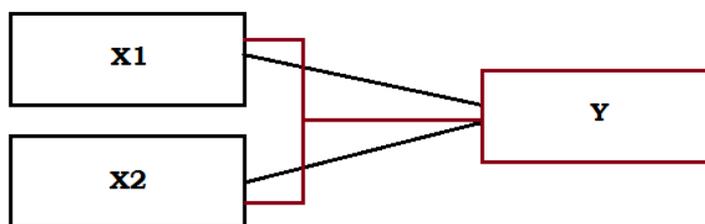
kegiatan yang ada di luar jam proses pembelajaran yang diperuntukan untuk mawadahi dan memfasilitasi siswa yang ingin mengembangkan kemampuan yang dimilikinya di bidang non akademik, kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki siswa di bidang non akademik yang ada di sekolah seperti mengembangkan keterampilan-keterampilan dalam bidang olahraga” (Habibie & Trifitrianto, 2020). Tim ekstrakurikuler SMA Darul Hijrah Putra memiliki tinggi badan yang berbeda-beda, dari pengamatan yang saya lakukan banyak *passing* yang dilakukan kurang baik karena *passing* banyak tidak terarah ke pemain, *passing* tidak sengaja terarahkan ke pemain lawan, *passing* tidak sampai ke pemain lain sehingga pemain yang menerima *passing* harus mundur kembali untuk mengambil bola dan ada beberapa *passing* yang terlalu keras saat ditandang sehingga terlampau terlalu jauh sampai keluar lapangan.

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam sepakbola dengan kurangnya kemampuan dalam melakukan *passing* maka jalannya strategi akan terganggu, penulis menyimpulkan kurangnya kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra adalah sebuah masalah. Maka dari itu Penulis bermaksud melakukan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan tinggi badan terhadap kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra karena sebelumnya belum pernah ada data tentang pengukuran daya ledak otot tungkai dan tinggi badan terhadap kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra.

Metode penelitian

Penelitian ini merupakan desain penelitian kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti merupakan instrumen kunci Sugiyono (2020,54). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *expost facto*, Sugiono (2020,27) “Penelitian noneksperiment (*expost facto*) merupakan suatu pendekatan pada subjek penelitian untuk meneliti yang telah dimiliki oleh subjek penelitian secara wajar tanpa adanya usaha sengaja memberikan perlakuan untuk memunculkan variabel yang ingin diteliti”. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data normalitas dengan uji kolmogorov Smirnov, Uji homogenitas menggunakan uji bratlet, analisis data menggunakan kolerasi ganda dan uji hipotesis.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran dan tes Dengan bentuk desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kontribusi Variabel

Sumber : dokumen pribadi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra berjumlah 30 orang dan yang menjadi sampel penelitian berjumlah 30 orang dengan teknik sampel jenuh. Sugiyono (2020:124) “*total sampling* atau sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel”. (Abdussamad Zuchri, 2021; Agung W Kurniawan & Zarah Puspitaningtyas, 2016; fauzi et al., 2022; Setyo Budiwanto, 2012) Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah daya ledak otot tungkai (X1) tinggi badan (X2) variabel terikatnya kemampuan *passing* yang dilambangkan dengan (Y). Data yang diperlukan adalah daya ledak otot tungkai, dan tinggi badan terhadap kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra dengan Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu Variabel Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan Standing Broad Jump Fenanlampir (2015:144), Tinggi Badan menggunakan Stadiometer Test Fenanlampir (2015:33) dan Kemampuan *Passing* menggunakan Jhonson Soccer Test Fenanlampir (2015:207).

Hasil dan Pembahasan

Diperoleh data hasil tes dan pengukuran variabel Daya Ledak otot tungkai (X1) dan Tinggi Badan (X2) terhadap Kemampuan Passing (Y) pada pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil tes dan pengukuran semua variabel

NO	Nama	Daya Ledak Otot Tungkai (X1)		Tinggi Badan (X2)	Passing (Y)
		Berat Badan (KG)	Lompatan (M)	CM	Kali
01	MFE	59	1,93	157	14
02	AR	51	1,79	153	12
03	RZ	55	1,70	153	12
04	GD	65	2,00	164	13
05	RA	64	2,30	162	13
06	MH	72	1,95	169	10
07	AR	65	2,00	162	13
08	NA	63	2,27	164	14
09	MF	61	1,83	157	14
10	AF	69	2,70	168	15
11	AA	50	1,63	154	12
12	RR	56	2,23	158	14
13	AD	68	2,50	165	11
14	MH	60	2,07	158	13
15	MQF	48	1,71	150	14
16	AF	60	2,10	170	13
17	MGR	65	1,67	158	12
18	AA	61	1,71	160	13
19	AFB	70	1,84	163	11
20	AK	51	1,72	173	10
21	ALF	68	1,98	158	11
22	RA	69	1,48	162	10
23	RS	65	1,99	166	14
24	IP	45	1,67	149	12
25	MRE	47	1,70	153	12
26	FR	63	1,90	161	13
27	TM	51	1,65	154	11
28	RA	52	1,67	155	12
29	FF	50	1,52	158	12
30	MAR	67	1,88	164	12

Sumber : Dokumen pribadi

Data akan melalui beberapa pengujian. Uji normalitas data dapat dilakukan dengan menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov yaitu memeriksa distribusi frekuensi sampel berdasarkan distribusi normal pada data tunggal atau data frekuensi tunggal. Untuk menguji apakah ada populasi normal atau tidak digunakan Uji Normalitas dengan Uji Kolmogorov Smirnov. Pada Uji Normalitas akan menguji hipotesis nol (H_0). Untuk menerima atau menolak hipotesis nol akan membandingkan harga mutlak dari perhitungan (L_0) dengan harga mutlak dari tabel (L_t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ atau dengan kepercayaan 95%.

Tabel 2. Hasil hitung uji normalitas

No.	Data	Lo	L($\alpha = 0,05$)(30)	Kesimpulan
1	Daya Ledak (X1)	0,112	0,242	Normal
2	Tinggi Badan (X2)	0,125	0,242	Normal
3	Kemampuan Passing (Y)	0,151	0,242	Normal

Sumber : dokumen pribadi

Hasil analisis variabel daya ledak otot tungkai (X1) harga $Lo\ X1 = 0,112 \leq L(\alpha = 0,05)(30) = 0,242$ dan berarti H_0 diterima, maka populasi berdistribusi normal. Hasil analisis variabel tinggi badan (X2) harga $Lo\ X2 = 0,125 \leq L(\alpha = 0,05)(30) = 0,242$ dan berarti H_0 diterima, maka populasi berdistribusi normal. Hasil analisis variabel kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra harga $Lo\ Y = 0,151 \leq L(\alpha = 0,05)(30) = 0,242$ dan berarti H_0 diterima, maka populasi dinyatakan berdistribusi normal.

Menguji Homogenitas menggunakan Uji Bartlett. Menentukan taraf signifikan, misalnya $\alpha = 0,05$ untuk menguji hipotesis yaitu $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ (data homogen), $H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ (data tidak homogen) Kriteria pengujian Terima yaitu H_0 jika $X_{hitung} < X_{tabel}$, Tolak H_0 jika $X_{hitung} > X_{tabel}$.

Tabel 2. Hasil Hitung Uji Homogenitas

No	Data	Xhitung	Xtabel (19/19)	Kesimpulan
1	X1, X2 dan Y	12,64	5,99	Tidak Homogen

Sumber dokumen pribadi

hasil Uji Homogenitas antara variabel daya ledak otot tungkai (X1), variabel tinggi badan (X2), dengan variabel tes kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra (Y). Karena $X_{hitung} = 12,64 \leq X_{tabel} = 5,99$, maka varians populasi dinyatakan tidak homogen.

Menggunakan uji korelasi ganda maka di peroleh korelasi antara hasil **Daya Ledak Otot Tungkai** terhadap kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra, $dk = 28$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan maka mendapatkan hasil $T_{tabel} 1,70$. Didapatkan $t_{hitung} = 1,35$. dengan hasil demikian $t_{hitung} (1,35) < t_{tabel} (1,70)$ t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak berarti maka tidak terdapat hubungan antara daya ledak (X1) terhadap kemampuan *passing* (Y). Di lanjutkan dengan menggunakan koefisienn determinasi (R^2) Y atas X1 mendapatkan hasil $R^2 = 6,1\%$ dengan demikian kontribusi variabel daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan *passing* (Y) sebesar 6,1% sedangkan sisanya sebesar 93,9% ditentukan oleh faktor (variabel) lain.

korelasi antara hasil **Tinggi Badan** terhadap kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra, $dk = 28$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan maka mendapatkan hasil $t_{tabel} 1,70$. Didapatkan $t_{hitung} = 1,50$. dengan hasil demikian $t_{hitung} (1,50) < t_{tabel} (1,70)$ t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak berarti maka tidak terdapat hubungan antara tinggi badan (X2) terhadap kemampuan *passing* (Y). Di lanjutkan dengan menggunakan koefisienn determinasi (R^2) Y atas X2 mendapatkan hasil $R^2 = 0,9\%$ dengan demikian kontribusi variabel tinggi badan (X_2) terhadap kemampuan *passing* (Y) sebesar 0,9% sedangkan sisanya sebesar 99,1% ditentukan oleh faktor (variabel) lain.

korelasi antara hasil **Daya Ledak Otot Tungkai dan Tinggi Badan** terhadap kemampuan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra dengan dk pembilang 2 dan dk penyebut 27 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka mendapatkan hasil $F_{tabel} 3,35$. Didapatkan $F_{hitung} = 4,14$. dengan hasil demikian $F_{hitung} (4,14) > F_{tabel} (3,35)$ F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel X_1 dan X_2 mempunyai korelasi yang positif dan signifikan terhadap variabel Y.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan adanya kontribusi daya ledak otot tungkai sebanyak 6,1% terhadap kemampuan *passing* pada pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra, adanya kontribusi tinggi badan sebanyak 0,9% terhadap kemampuan *passing* pada pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra, adanya kontribusi daya ledak otot tungkai dan tinggi badan sebesar 17,5% terhadap kemampuan *passing* pada pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran bagi pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMA Darul Hijrah Putra hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan jika ingin memiliki kemampuan passing yang baik, bagi peneliti sendiri sebagai tambahan wawasan pengetahuan ilmiah dengan bukti dan fakta di lapangan. peneliti lain sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti lebih jauh, berkenaan dengan variabel yang ada tentang sepakbola sehingga lebih baik lagi hasilnya dan bisa dikembangkan agar lebih luas lagi pengetahuannya.

Pengakuan

Penulis menuturkan terima kasih banyak untuk kepala sekolah SMA Darul Hijrah Putra serta dewan guru yang sudah mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian kontribusi daya ledak otot tungkai dan tinggi bafan terhadap kemampuan passing pemain ekstrakurikuler SMA Darul Hijrah putra. Kemudian penulis menuturkan terima kasih kepada seluruh pemain ekstrakurikuler SMA Darul Hijrah putra 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 mebanu dalam mengerjakan penelitian ini. Jika tidak ada mereka penelitian ini tidak akan selesai dalam waktu yang sudah di tentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad Zuchri. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (Rapanna Patta, Ed.; Cetakan 1). CV. Syakir Media Press.
- Agung W Kurniawan, & Zarah Puspitaningtyas. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Agung W Kurniawan, Ed.; Cetakan Pertama). Pandiva Buku.
- Bazyler, C. D., Abbott, H. A., Bellon, C. R., Taber, C. B., & Stone, M. H. (2015). *Strength Training for Endurance Athletes: Theory to Practice*. <http://journals.lww.com/nsca-scj>
- Blagrove, R. C., Howe, L. P., Howatson, G., & Hayes, P. R. (2020). *Strength and Conditioning for Adolescent Endurance Runners*. www.nfhs.org/
- Dadang Prayoga, H., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). *PERBANDINGAN KEMAMPUAN FISIK DASAR PETINJU NASIONAL DENGAN PETINJU DAERAH*. 3(2), 149–158. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Dai, B., Heinbaugh, E. M., Ning, X., & Zhu, Q. (2014). A resistance band increased internal hip abduction moments and gluteus medius activation during pre-landing and early-landing. *Journal of Biomechanics*, 47(15), 3674–3680. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2014.09.032>
- fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Gde Satia Utama, A. A., Zonyfar, C., Nuraini, R., Silvi Purnia, D., Setyawati, I., Evi, T., Dian Handy Permana, S., & Susila Sumartiningsih, M. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN* (Cetakan Pertama). CV. Pena Persada.
- Habibie, M., & Trifitrianto, A. (2020). *PENGGUNAAN BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA SEKOLAH LUAR BIASA KOTA BANJARMASIN*. 26–30. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=r2-jri8AAAAJ&citation_for_view=r2-jri8AAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Iversen, V. M., Mork, P. J., Vasseljen, O., Bergquist, R., & Fimland, M. S. (2017). Multiple-joint exercises using elastic resistance bands vs. conventional resistance-training equipment: A cross-over study. *European Journal of Sport Science*, 17(8), 973–982. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1337229>
- Iversen, V. M., Vasseljen, O., Mork, P. J., Gismervik, S., Bertheussen, G. F., Salvesen, & Fimland, M. S. (2018). Resistance band training or general exercise in multidisciplinary rehabilitation of low back pain? A randomized trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(9), 2074–2083. <https://doi.org/10.1111/sms.13091>
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Tri Fitrianto, A., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). *MODEL LATIHAN PENYERANGAN SEPAKTAKRAW*. 17(1), 46. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:u5HHmVD_uO8C

Comparison of Basic Physical Capability of Regional Weightlifters and National Weightlifters in South Kalimantan

Desy^{ABCDE}

Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

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

Corresponding Author: Desy, desy9944@gmail.com

Abstract

The process of carrying out this research, starting from submitting proposals, and seminars, obtaining permits, and taking physical condition data to statistical calculations using Microsoft Excel in analyzing data. After collecting data on the physical condition of weight lifters through the Physical Condition Test instrument, regional and national data on weight lifters can be obtained. Then the analysis requirements test was carried out using the normality test and homogeneity test. After testing the requirements are met, then testing the research hypothesis is carried out by conducting a two-way test or two-party test by comparing the t-value obtained from the calculation with the t-value in the table. The results obtained by the t table and t count are $-1.27 < 1.93 < 9.55$ at a significant level of 0.05 so it can be concluded that there is a difference between the level of flexibility and agility of regional and national weight lifters.

Keywords: comparison¹, physical abilitie², weight lifter³

Pendahuluan

Provinsi Kalimantan Selatan terlihat memiliki beberapa cabang olahraga. Salah satunya cabang olahraga prestasi seperti angkat besi. Untuk menunjang prestasi yang ada di Kalimantan Selatan terutama pada cabang olahraga angkat besi adalah dengan melakukannya tes kondisi fisik dasar. Dikarenakan para atlet Koni Kalsel saat ini sedang dalam proses persiapan untuk mengikuti PON XXI tahun 2024 di Aceh serta Sumut, maka perlu adanya persiapan yang terkoordinir yang melibatkan latihan dalam jangka waktu yang lebih lama. Kondisi fisik, teknis, dan psikologis atlet yang mendasar diperkirakan dapat meningkat sejalan dengan tujuan pelatihan jika mereka terlibat dalam pelatihan jangka panjang.

Setiap olahraga membutuhkan kebugaran fisik pemain. (Dadang Prayoga et al., 2020) Istilah "kondisi fisik" mengacu pada keadaan kebugaran yang mencakup semua aspek aktivitas fisik, termasuk kecepatan, ketangkasan, rentang gerak, kekuatan, daya ledak, dan daya tahan. Sedangkan Ihsan (2018) berpendapat bahwa "kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik juga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik pula". Karena Kondisi fisik atlet dapat dikatakan sebagai ciri tingkat seseorang saat melaksanakan aktivitas, baik aktivitas dalam pertandingan maupun latihan (Tri Fitrianto et al., 2018). Sebagai atlet angkat besi di Kalimantan Selatan, perlu diketahui apakah ada perbandingan kemampuan fisik fundamental antara atlet angkat besi regional dan nasional di Kalimantan Selatan terkait dengan hal tersebut di atas dan bisakah atlet yang sering bertanding di tingkat daerah yang belum pernah bertanding disana bersaing dengan atlet angkat besi nasional. Permasalahan utama penelitian ini yaitu dapat tidaknya dilakukan perbandingan antara lifter daerah dan lifter nasional di Kalimantan Selatan dalam hal kapasitas kondisi fisik fundamental. Kondisi fisik dasar seorang lifter merupakan pondasi utama yang wajib dimiliki oleh lifter agar dapat melaksanakan latihan agar mencapai prestasi, karena tujuan jangka panjang dari lifter adalah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya (Habibie & Trifitrianto, 2020). dan dengan mengetahui tingkat kondisi fisik dasar pengangkat, kualitas pengangkat juga dapat ditingkatkan. Mungkin di tingkat nasional dan internasional serta regional.

Berdasarkan pemahaman atau pengertian permasalahan yang terjadi pada atlet angkat besi maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul Perbandingan Kemampuan Fisik Dasar Atlet Angkat Besi Daerah Dan Atlet Angkat Besi Nasional Di Kalimantan Selatan.

Metode penelitian

Rancangan metode penelitian ini berkaitan dengan beberapa bukti dan berita yang perlu diperoleh dalam penelitian ini. Penelitian ini berjenis kuantitatif, penelitian kuantitatif bertujuan untuk mendapatkan gambaran alias realita yang nyata tentang fenomena penelitian yang didukung bawaan fakta berupa angka yang didapat dari produk pengumpulan fakta tes dan pengukuran. Metode yang di pakai dalam pengkajian ini yaitu metode ex post facto menggunakan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Objek dan sampel penelitian ini adalah perbandingan kemampuan kondisi fisik dasar atlet angkat besi daerah dan atlet nasional yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Non-Probability yang dikombinasikan dengan Purposive Sampling "Pertimbangan peneliti dalam mengambil sampel adalah banyaknya atlet angkat besi yang aktif melakukan latihan dengan kriteria sampel sehat.

Hasil dan pembahasan

Dalam perbandingan kemampuan keadaan fisik dasar penelitian ini yaitu lari 30 meter, vertical jump, tolak bola medicine, sit & reach, sit - up 1 menit, sitting on the wall dan bleep tes. Setiap kemampuan diukur lalu di jumlah dengan memakai uji-t. Hasil analisis data *comparison* keadaan fisik atlet angkat besi daerah dan atlet angkat besi nasional di Kalimantan selatan pada tabel di bawah:

Tabel 4. 1 Hasil Deskripsi Perbandingan Kemampuan kondisi fisik atlet angkat besi daerah dan atlet angkat besi nasional di Kalimantan Selatan.

Statistik	Atlet Nasional	Atlet Daerah
<i>N</i>	15	15
<i>Mean</i>	1,93333	1,276190476
<i>SD</i>	0,207784993	0,151784547

(Sumber data pribadi)

Dalam penelitian ini ujian persiapan diselesaikan terlebih dahulu sebelum uji t. Tes homogenitas dan normalitas membentuk ujian prasyarat. Untuk uji homogenitas dan normalitas diterapkan pada data kemampuan kondisi fisik pada atlet daerah dan atlet nasional di Kalimantan Selatan.

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas, Untuk mengetes apa ada populasi normal atau tidak digunakan uji Normalitas menggunakan Uji Liliefors. memastikan tingkat signifikansi (α) contohnya pada $\alpha = 5\%$ alias 0,05 dengan hipotesis bahwa hendak di uji H_0 : data peredaran normal, H_1 : data tidak peredaran normal.

Dengan standar mencobaan:

Apabila $L_o < L$ tabel asalkan H_0 diterima

Apabila $L_o > L$ tabel asalkan H_0 ditolak

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas

No	Variebel	Sig	Keterangan
1	Atlet Daerah	0,157706349	Normal
2	Atlet Nasional	0,174164127	Normal

(Sumber data pribadi)

Dari bagan di atas bisa dilihat seluruh golongan mempunyai skor (Sig) < 0,22 akibatnya bukti bersifat normal. Maka hipotesis menyatakan bahwa data di peroleh berdistribusi H_0 .

Uji Homogenitas, Saat menentukan apakah varian sampel diambil dari populasi secara seragam atau tidak, uji homogenitas berguna untuk menentukan seberapa sebanding sampel tersebut. dengan tes uji homogenitas menggunakan uji Fisher untuk menentukan hasil tes homogen atau tidak menetapkan kategori signifikan, contohnya $\alpha = 0,05$ akan mengetes hipotesis $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ (varian 1 serupa melalui varian 2 maupun data homogen) dan $H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ (varian 1 serupa setara melalui varian 2 maupun data tidak homogen)

Kriteria mengetes:

Terima H_0 apabila F hitung < F tabel

Tolak H_0 apabila F hitung > F tabel

Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas

	F hitung		Sig	Keterangan
	Daerah	Nasional		
Kondisi Fisik	0,023038	0,043174	1,87402	Homogen

(Sumber data pribadi)

Data bersifat homogen, terlihat pada susunan di atas, dimana seluruh kumpulan mempunyai skor p-value (Sig.) > 0,05. Oleh karena itu bukti dapat ditentukan berasal dari populasi yang homogen karena hipotesis yang menyatakan bahwa mereka dikumpulkan dari populasi tersebut diterima.

Uji Hipotesis, Pengujian Hipotesis menggunakan Uji-T. Untuk menentukan signifikan atau tidaknya ditentukan tingkat signifikansinya, andaikan $\alpha = 0,05$ akan mengetes hipotesis dengan menandingkan skor koefisien Uji-T hitung melalui Uji-T tabel penuntun menandingkan Uji-T hitung melalui Uji-T tabel yaitu, apabila nilai Uji-T jumlah serupa atau bertambah besar sejak Uji-T tabel, berarti selisih penjumlahan signifikan. apabila selisih perhitungan signifikan, kemudian hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, apabila nilai Uji-T jumlah bertambah kecil sejak Uji-T tabel, berarti selisih penjumlahan tidak signifikan. apabila selisih perhitungan tidak signifikan, kemudian hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Hipotesis

No	Variabel	Rata-Rata	Selisih	T hitung	T tabel	Keterangan
1	Daerah	1,27	0,65	1,87	9,55	Signifikan
2	Nasional	1,93				

(Sumber data pribadi)

Hasil uji t menunjukkan nilai f hitung sebesar 1,874015748 dan nilai t tabel sebesar 9,555461753; sebagai akibatnya, f hitung lebih dari t tabel ($1,050561798 > 0,604950181$), dan perbedaan ini signifikan. Hipotesis nol analisis (H_0) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang besar antara kebugaran jasmani atlet daerah dan atlet nasional. Nilai rata-rata kondisi fisik yang diperoleh dari Atlet Nasional sebesar 1,933333333, sedangkan nilai rata-rata kondisi fisik dari Atlet Daerah sebesar 1,276190476. Maka terdapat selisih 0,657142857. Dari hasil tersebut terdapat perbedaan kondisi fisik bagi olahragawan angkat besi nasional serta olahragawan angkat besi daerah di Kalimantan Selatan. Perbedaan Kondisi fisik Atlet angkat besi nasional dan atlet angkat besi daerah di Kalimantan Selatan.

Kesimpulan

Hasil analisis data kondisi fisik dasar atlet angkat besi tingkat daerah dan nasional menunjukkan perbedaan tingkat kondisi fisik dimana kondisi atlet nasional lebih unggul dari kondisi fisik atlet daerah dengan hasil rata – rata sebesar 0,657142857. Kemampuan individu dari atlet daerah dan nasional jelas berbeda ini terlihat dari hasil data yang diperoleh. Temuan penelitian ini menandakan bahwa terdapat perbedaan cukup besar ketika f hitung menanjak besar sejak t tabel ($1,050561798 > 0,604950181$). Penelitian ini juga mendukung hipotesis peneliti yang berarti bahwa (H_0) Terdapat disparitas yang cukup besar antara kebugaran jasmani atlet daerah dengan atlet nasional.

Pengakuan

Penulis menyadari dalam penyusunan Penelitian ini tak bakal sukses tanpa pertolongan banyak pihak. Sebab itu pada waktu ini penulis mengucapkan terima kasih terhadap: 1). Bapak Dr. Muhammad Yuliansyah M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, yang sudah mengizinkan pembuatan skripsi ini. 2). Bapak Hegen Dadang Prayoga M.Pd, selaku Kepala Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari. 3). Bapak Ari Tri Fitrianto. M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing I, yang sudah mengarahkan serta ilmunya pada proses pembuatan skripsi ini. 4). Kepada kawan kawan atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru. 5). Seluruh civitas akademik Jurusan S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan telah memberikan dukungan moril kepada penulis.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya masih terdapat berbagai kekurangan dalam penelitian ini, sehingga penulis akan sangat menghargai segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhir kata, semoga penelitian tindakan kelas ini bisa bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT selalu memberikan berkah, rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Robbal Alaamiin.

Daftar pustaka

- Afkhar, S., & Rosmaneli. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 28–23
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, A. M. N. "Tes dan Pengukuran Olahraga." (2020): 1-51.
- Dadang Prayoga, H., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). *PERBANDINGAN KEMAMPUAN FISIK DASAR PETINJU NASIONAL DENGAN PETINJU DAERAH*. 3(2), 149–158.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Edwarsyah, & Linas, I. O. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 98–109. Edwarsyah, dkk.(2013). *Teori dan Praktek Belajar Angkat Besi*. Padang: FIK UNP
- Edwarsyah, F. U., Syampurma, H., & Yulifri, F. U. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana Hbt (Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 8- 15.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). Tes dan pengukuran dalam olahraga. Penerbit Andi.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117- 123.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Habibie, M., & Trifitrianto, A. (2020). *PENGGUNAAN BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA SEKOLAH LUAR BIASA KOTA BANJARMASIN*. 26–30.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=r2-jri8AAAAJ&citation_for_view=r2-jri8AAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12
- Kurniawan, C. (2015). *Prestasi Olahraga Angkat Besi Ditinjau Dari Kondisi Fisik, Motivasi Berprestasi, dan Kecemasan (Studi Analisis Korelasi Di Padepokan Angkat Besi dan Angkat Berat Gajah Lampung) (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University))*.
- Maulana, D., & Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 1–6
- Mujiatun. (2010). *Olahraga Angkat Besi*. Aneka Ilmu.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Bandung : Alfabet.
- Ramadhan, Arifin (2017) Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola. *Jurnal Multilateral: Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 16 No. 2 Desember 2017*
- REZKY, A. (2019). Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi. *Jurnal Patriot*, 1(3), 866-875.
- Rizky Ade (2018) Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi. *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Sukendro, M. K., AIFO, D., Sukendro, M. K., Mardian, R., & Mardian, R. (2020). Pengaruh Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Angkatan Clean and Jerk Atlet Junior Angkat Besi Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Sepdanius, E. (2019). *Tes dan Pengukur Olahraga (Vol. 4, Issue 1)*.
- Tri Fitrianto, A., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). *MODEL LATIHAN PENYERANGAN SEPAKTAKRAW*. 17(1), 46.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:u5HHmVD_uO8C
- Wiriawan, O. (2017). *Pelaksanaan Tes & Pengukuran*.

The combination of leg muscle strength, arm muscle strength and back muscle strength to the total weight of weight lifters in South Kalimantan

Dinda Wahyu Agustina^{ABCDE}

Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

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

Corresponding Author: Dinda Wahyu Agusina, dindaagustina557@gmail.com

Abstract

The process of this research started with submitting proposals, seminars, arranging permits, and data collection for Vertical Jump leg muscle power, Push Up arm muscle strength, and Back Up back muscle strength to statistical calculations using Microsoft Excel in analyzing data. After collecting data on the athlete's muscle strength through a strength test instrument, data from South Kalimantan weight lifters can be obtained. Then an analysis test was carried out using the normality test and homogeneity test. After testing, then a correlation test is carried out with a multiple correlation test which aims to determine the relationship between two or more independent variables with one dependent variable. So the results obtained between X1 and Y variable $t\text{-count} (9.63) < t\text{-table} (1.68)$, it is concluded that variable X1 has a relationship with variable Y. The results of calculations between variable X2 and variable Y obtained $t\text{-count} (1.475) < t\text{-table} (1.68)$, it was concluded that variable X2 was not related to variable Y. The results of calculating the variable X1 with the variable X2, the value of $t\text{-count} (1.24) > t\text{-table} (1.68)$ can be stated that between X1 and X2 has a positive and significant correlation to variable Y.

Keywords : *Muscle power relations¹, Weightlifting²,*

Pendahuluan

Salah satu prestasi olahraga Indonesia yang paling menonjol adalah angkat besi karena kemampuannya untuk mencapai hasil yang maksimal dan bertahan lama, mulai dari tingkat nasional, Asia, dan internasional (Iversen et al., 2018; Pail C. Henning et al., 2011; Sreckovic et al., 2015). Antusiasme para *lifter* yang bekerja keras mencerminkan semangat untuk mencapai cita-cita yang tinggi, meskipun angkat besi di Indonesia telah mencapai kesuksesan internasional yang signifikan, sehingga mampu mempertahankan prestasinya untuk mengharumkan bangsa dan negara di provinsi Kalimantan selatan. Pesaing dalam angkat besi mengangkat beban berat, atau barbel, menggunakan kombinasi kekuatan fisik dan mental, fleksibilitas, fokus, kemampuan, disiplin, atletis, kebugaran, dan teknik. Power lifting biasanya disebut dengan santai sebagai "angkat besi". Angkat besi adalah olahraga di mana beban dikendalikan dengan kekuatan besar dan kecepatan teknis. Meski terlihat sederhana, angkat besi bukan sekedar olahraga mengangkat beban dari lantai ke atas kepala dalam satu atau dua gerakan (Dadang Prayoga et al., 2020). Jika olahraga ini tidak ditanggapi dengan serius, risiko cederanya sangat tinggi. Akibatnya, untuk meminimalkan cedera selama latihan atau kompetisi, Untuk melindungi tubuh Anda, Anda harus menggunakan lokasi, peralatan, dan peralatan tertentu. Insyani (Habibie & Trifitrianto, 2020; Tri Fitrianto et al., 2018).

Power lebih di lakukan dalam, boleh di katakan, semua permainan, karena dalam kekuatan selain kekuatan juga ada kecepatan. Kekuatan dan kecepatan yang telah di kemukakan oleh para ahli bisa di simpulkan kekuatan itu adalah perkembangan yang dilakukan secara tegas dan cepat untuk menghantarkan kekuatan berbahaya otot. Kurniawan (Setyo Budiwanto, 2012) Performa atlet dalam lompat vertikal, khususnya, dianggap sebagai komponen penting dari performa dan aktivitas sehari-hari mereka. Lompatan *Vertikal* adalah salah satu batas kesehatan untuk mengukur daya berbahaya dengan memperkirakan tingkat lompatan pesaing. Power otot tungkai sangat mempengaruhi para lifter, terutama di cabang olahraga angkat besi melihat kondisi atlet pada saat latihan fisik pada gerakan vertical jump terhadap power otot tungkai. Apabila atlet tidak melakukan gerakan pada vertical jump dengan benar juga sangat berpengaruh pada daya ledak *power*, maka tidak maksimal pada pencapaian hasil tersebut. Jadi dengan adanya latihan power otot tungkai pada *vertical jump* itu sangat penting karena dengan adanya latihan gerakan *power* mendapatkan kecepatan dan kekuatan untuk menunjang latihan gerakan snatch dan clean & jerk (Bergquist et al., 2018; William P. Ebben & Douglas O. Blackard, 1997). Dilihat seperti selain kondisi fisik atau yang lainnya motivasi ini berpengaruh sangat penting terhadap prestasi cabang olahraga angkat besi, apalagi nanti kedepannya saat melakukan penelitian juga masih ada perubahan-perubahan ketika di lapangan, jadi dengan adanya penelitian ini untuk menunjang cabang olahraga angkat besi meningkatkan prestasi di Kalimantan Selatan (Bazyler et al., 2015; Dai et al., 2014).

Semangat mencapai hasil yang tinggi tercermin dalam jiwa para lifter yang berlatih keras, penuh dengan ketekunan dan disiplin. Peran pelatih fungsional, serta semangat dan kerja keras tingkat tinggi, diperlukan bagi para lifter dalam pelatihan untuk mencapai hasil maksimal dalam olahraga: bertugas menciptakan program pelatihan yang terstruktur, berbasis tier, dan berjangka panjang serta mempelajari tentang karakteristik atlet dari berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat prestasinya, antara lain kondisi fisik dan kesiapan. Jadi berdasarkan uraian atau penelitian, dan penulisan karena power otot tungkai dan kekuatan otot punggung ini berpengaruh sangat penting terhadap prestasi pada cabang angkat besi, dengan adanya penelitian ini untuk menunjang cabang olahraga angkat besi meningkatkan prestasi nya di Kalimantan Selatan.

Metode Penelitian

Cara desain penelitian ini terkait dengan metode adalah cara untuk mengumpulkan informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian (Abdussamad Zuchri, 2021; Agung W Kurniawan & Zarah Puspitaningtyas, 2016; fauzi et al., 2022). Jenis pemeriksaan ini adalah eksplorasi kuantitatif, khususnya pemeriksaan yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau kebenaran yang sebenarnya tentang keadaan objek eksplorasi yang didukung oleh informasi berupa angka-angka yang diperoleh dari hasil pengumpulan informasi, berupa pengujian dan pendugaan tertentu. Strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik overview karena hanya menggambarkan artikel yang dibatasi (Cambridge et al., 2012). Objek Penelitian ini mengkaji hubungan beban total atlet angkat besi dengan power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot punggung. Sampel penelitian adalah atlet angkat besi kalimantan selatan berjumlah 20 orang menggunakan prosedur pengujian sampel dengan Total Sampling.

Hasil dan Pembahasan

Pengukuran power otot tungkai (X1), kekuatan otot lengan (X2), kekuatan otot punggung (X3), dan beban total (Y) data dan hasil tes, bisa diperhatikan pada tabel 1. dibawah.:

Tabel 1. Hasil tes pengukuran Variabel Power otot tungkai (X1), kekuatan otot lengan (X2), kekuatan otot punggung (X3), dan Total Beban (Y).

No.	Nama	Vertical Jump	Push Up	Back Up	Total Beban
1	Ab	61	25	37	114
2	Ar	50	21	47	191
3	Ag	72	36	61	225
4	Al	47	36	35	197
5	Ar	61	39	44	169
6	Ay	56	35	40	65
7	Ed	60	35	40	174
8	Ha	61	41	52	65
9	Ik	57	50	55	180
10	Gu	52	58	50	276
11	Na	44	16	30	125
12	No	50	10	28	95
13	Ra	67	31	33	160
14	Re	58	52	55	58
15	Ro	58	43	60	63
16	Sa	52	45	55	60
17	Sal	70	40	50	200
18	Wa	67	37	44	215
19	Ya	60	34	60	205
20	Zai	55	38	44	166
Rata		57,9	36,1	46	150,15
Standar		7,50	11,64	10,17	65,24
Xmin		44	10	28	58
Xmax		72	58	61	276

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan tabel di atas hasil pengukuran Power otot tungkai (X1) diperoleh nilai rata-rata 57,9 nilai terendah 44 dan nilai tertinggi 72 dengan simpangan baku 7,50. Pada uji variabel Kekuatan otot lengan (X2) diperoleh skor rata-rata 36,1 nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 58 dengan simpangan baku 11,64. Pada uji kekuatan otot punggung (X3) diperoleh nilai rata-rata 46 nilai terendah 28 dan nilai tertinggi 61 dengan simpangan baku 10,17. variabel Total Beban (Y) diperoleh nilai rata-rata 150,15, nilai terendah 58 dan nilai tertinggi 276 dengan simpangan baku 65,24.

Tabel 2. Hasil perhitungan *t-score* Variabel Power otot tungkai (X1), kekuatan otot lengan (X2), kekuatan otot punggung (X3), dan Total Beban (Y).

No.	Nama	Vertical Jump	Push Up	Back Up	Total Beban
1	Ab	54,14	40,46	41,15	44,46
2	Ar	39,46	37,03	50,98	56,26
3	Ag	68,81	49,91	64,75	61,47
4	Al	35,46	49,91	39,18	57,18
5	Ar	54,14	52,49	48,03	52,89
6	Ay	47,47	49,05	44,10	36,95
7	Ed	52,80	49,05	44,10	53,66
8	Ha	54,14	54,21	55,90	69,29
9	Ik	48,80	61,94	58,85	36,95
10	Gu	42,13	68,82	53,93	54,58

11	Na	31,46	32,73	34,26	46,14
12	No	39,46	27,58	32,30	41,55
13	Ra	62,14	45,62	37,21	51,51
14	Re	50,13	63,66	58,85	35,87
15	Ro	50,13	55,93	63,77	36,64
16	Sa	42,13	57,65	58,85	36,18
17	Sal	66,14	53,35	53,93	57,64
18	Wa	62,14	50,77	48,03	59,94
19	Ya	52,80	48,20	63,77	58,41
20	Zai	46,13	51,63	48,03	52,43
	Rata	50,087	49,9995	49,98	50
	Standar	10,01541	9,999534	9,981392	9,999876
	Xmin	31,78	27,58	32,30	36,18
	Xmax	68,22	68,82	64,75	69,29

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan tabel diatas data hasil perhitungan T-skor variabel Power otot tungkai yang dilambangkan dengan X_1 maka setelah dilakukan tes terdapat hasil dengan skor terendah yaitu 31,78 dan tertinggi yaitu 68,22 pada rerata sebesar 50,087 dengan standar deviasi sebesar 10,01 Bukti hasil kekuatan otot lengan yang dilambangkan dengan X_2 maka setelah dilakukan tes terdapat hasil dengan skor terendah yaitu 27,58 dan tertinggi 68,82 yaitu dengan rata-rata sebesar 49,9995 dengan standar deviasi sebesar 9,99 Data hasil kekuatan otot punggung yang dilambangkan dengan X_3 maka setelah dilakukan tes terdapat hasil dengan skor maka terendah yaitu 32,30 dan tertinggi 64,75 yaitu dengan rata-rata sebesar 49,98 dengan standar deviasi sebesar 9,98 Data hasil total beban yang dilambangkan dengan Y maka setelah dilakukan perhitungan skor maka di dapat dengan nilai terendah 36,18 dan tertinggi 69,29 yaitu dengan rata-rata sebesar 50 dengan standar deviasi sebesar 9,99.

A. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Metode Kolmogorov-Smirnov dapat digunakan untuk melakukan uji normalitas fakta, yang melibatkan pengujian distribusi frekuensi sampel dengan distribusi normal atau frekuensi satu data. Sistem penentuan uji kebiasaan berbasis metode Kolmogorov-Smirnov ialah menetapkan tingkat signifikansi (α), misalnya 0,05, berdasarkan hipotesis bahwa di uji:

Ho: fakta sirkulasi normal.

HI: fakta tidak sirkulasi normal.

Menggunakan parameter pengetesan:

Jika Ho: $A_{max} < D_{\text{tabel}}$ Ho diterima

Jika Ho: $A_{max} > D_{\text{tabel}}$ Ho ditolak

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dengan Uji Kolmogorov-Smirnov Atlet Angkat Besi Kalimantan Selatan

No	Atlet Gulat	a_{max}	$D_{\text{tabel}} (0,05 / 20)$	Keterangan
1	Power Otot Tungkai	0,18	0,190	Normal
2	Kekuatan Otot Lengan	0,13	0,190	Normal
3	Kekuatan Otot Punggung	0,06	0,190	Normal
4	Total Beban	0,11	0,190	Normal

(Sumber: data pribadi)

Daya Otot Kaki (X_1) memiliki nilai A_{max} sebesar 0,18, Kekuatan Otot Lengan (X_2) memiliki nilai A_{max} sebesar 0,13, Kekuatan Otot Punggung (X_3) memiliki nilai A_{max} sebesar 0,06, dan Beban Total (Y) memiliki nilai A_{max} sebesar 0,11. Sedangkan $D_{\text{tabel}} = 0,190$ diperoleh dengan $n = 20$ dan $\alpha = 0,05$. Ho diterima, dan data diketahui berdistribusi normal jika nilai $A_{\text{max}} < D_{\text{tabel}}$ ditemukan.

2. Uji Homogenitas

Untuk menguji data atlet angkat besi kalimantan selatan dengan tes uji homogenitas menggunakan Uji Bartlett untuk menentukan hasil tes homogen atau tidak menetapkan tingkat signifikan, contohnya $\alpha = 0,05$ untuk mengetes hipotesis:

Ho: $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$ (fakta homogen)

Hi: $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ (fakta tidak homogen)

Standar pengetesan:

Diterima Ho apabila $X \text{ jumlah} < X \text{ tabel}$

Ditolak Ho apabila $X \text{ jumlah} > X \text{ tabel}$

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Menggunakan Uji Bartlet Atlet Angkat Besi Kalimantan Selatan

Hipotesis	DK	χ_0^2	$\chi_0^2 (\alpha=0,05)(2)$	Kesimpulan
Ho : $\sigma X_1^2 = \sigma X_2^2 = Y^2$ Hi : $\sigma X_1^2 \neq \sigma X_2^2 \neq Y^2$	2	0,574	5,990	Ho diterima dan populasi dikatakan homogen

(Sumber: data pribadi)

Harga tersebut dapat diketahui dengan cara mencari nilai tabel kuadrat kai (tabel X^2) pada taraf signifikansi = 0,05 dan derajat kebebasan $dk = k - 1$, atau $dk = 3 - 1 = 2$. $X^2_{\text{tabel}} = 5,99$. Oleh karena itu harga $X^2_{\text{hitung}} < X^2_{\text{tabel}}$, maka Ho diakui dan beralasan bahwa kumpulan informasi tersebut memiliki kesamaan atau perubahan yang homogen.

3. Uji Korelasi

Ketika tujuan penelitian adalah untuk memastikan hubungan yang ada antara satu variabel dependen dan setidaknya dua variabel independen, korelasi berganda digunakan.

Spekulasi yang diadili adalah teori 2 pihak:

H_o : $p_{y.12} = 0$

H_a : $p_{y.12} \neq 0$

Standar pengetesan:

Ditolak Ho apabila $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$

Diterima Ho apabila $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$

Tabel 5. Hasil Tes Uji Korelasi menggunakan Uji T-Tes Atlet Angkat Besi Kalimantan Selatan

Korelasi	t°	Df	$t\tau(\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X1 X2 X3 Y	3,740	19	1,729	Signifikan

(Sumber: data pribadi)

Karena F-hitung (3,74) lebih besar dari F-tabel (3,35), maka cenderung disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variebel X1 dan X2 dengan variabel Y.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan penelitian ini. Terdapat hubungan power otot tungkai terhadap total beban atlet angkat besi kalimantan selatan $X_1 = 0,22$. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap total beban atlet angkat besi kalimantan selatan $X_2 = 0,006$. Terdapat hubungan kekuatan otot punggung terhadap total beban atlet angkat besi kalimantan selatan $X_3 = 0,107$. Terdapat hubungan power otot tungkai,

kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap total beban atlet angkat besi kalimantan selatan X1, X2, X3 $Y = 0,055$.

Pengakuan

Penulis sadar bahwa tanpa dukungan berbagai pihak, penyusunan penelitian ini tidak akan terlaksana. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada: 1). Bapak Dr. Muhammad Yuliansyah M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, yang sudah mengizinkan pembuatan skripsi ini. 2). Bapak Hegen Dadang Prayoga M.Pd, selaku Kepala Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari. 3). Bapak Ari Tri Fitrianto. M.Pd dan Muhammad Habibie. M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I dan II, telah memberi ilmu dan arahan selama proses penulisan skripsi. 4). Kepada kawan kawan atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru. 5). Seluruh civitas akademik Jurusan S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moril kepada penulis.

Penulis sangat menghargai kritik saran bersifat membangun dari pembaca karena penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan. Akhir kata, semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT melimpahkan kepada kita semua berkat, rahmat, petunjuk, serta inayah-Nya. Aamiin Ya Robbal Alaamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad Zuchri. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (Rapanna Patta, Ed.; Cetakan 1). CV. Syakir Media Press.
- Agung W Kurniawan, & Zarah Puspitaningtyas. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Agung W Kurniawan, Ed.; Cetakan Pertama). Pandiva Buku.
- Bazyler, C. D., Abbott, H. A., Bellon, C. R., Taber, C. B., & Stone, M. H. (2015). *Strength Training for Endurance Athletes: Theory to Practice*. <http://journals.lww.com/nsca-scj>
- Bergquist, R., Iversen, V. M., Mork, P. J., & Fimland, M. S. (2018). Muscle Activity in Upper-Body Single-Joint Resistance Exercises with Elastic Resistance Bands vs. Free Weights. *Journal of Human Kinetics*, 61(1), 5–13. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0137>
- Cambridge, E. D. J., Sidorkewicz, N., Ikeda, D. M., & McGill, S. M. (2012). Progressive hip rehabilitation: The effects of resistance band placement on gluteal activation during two common exercises. *Clinical Biomechanics*, 27(7), 719–724. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2012.03.002>
- Dadang Prayoga, H., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). *PERBANDINGAN KEMAMPUAN FISIK DASAR PETINJU NASIONAL DENGAN PETINJU DAERAH*. 3(2), 149–158. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Dai, B., Heinbaugh, E. M., Ning, X., & Zhu, Q. (2014). A resistance band increased internal hip abduction moments and gluteus medius activation during pre-landing and early-landing. *Journal of Biomechanics*, 47(15), 3674–3680. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2014.09.032>
- fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Gde Satia Utama, A. A., Zonyfar, C., Nuraini, R., Silvi Purnia, D., Setyawati, I., Evi, T., Dian Handy Permana, S., & Susila Sumartiningsih, M. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN* (Cetakan Pertama). CV. Pena Persada.
- Habibie, M., & Trifitrianto, A. (2020). *PENGGUNAAN BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA SEKOLAH LUAR BIASA KOTA BANJARMASIN*. 26–30. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=r2-jri8AAAAJ&citation_for_view=r2-jri8AAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Iversen, V. M., Vasseljen, O., Mork, P. J., Gismervik, S., Bertheussen, G. F., Salvesen, & Fimland, M. S. (2018). Resistance band training or general exercise in multidisciplinary rehabilitation of low back pain? A randomized trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(9), 2074–2083. <https://doi.org/10.1111/sms.13091>
- Pail C. Henning, Andy V. Khamoui, & Lee E. Brown. (2011). Preparatory Strength and Endurance Training for U.S. Army Basic Combat Training. *National Strength and Conditioning Associating*, 33(5), 48–57. <http://journals.lww.com/nsca-scj> <http://dx.doi.org/10.1515/nscs.2011.33.5.48>
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.

- Sreckovic, S., Cuk, I., Djuric, S., Nedeljkovic, A., Mirkov, D., & Jaric, S. (2015). Evaluation of force–velocity and power–velocity relationship of arm muscles. *European Journal of Applied Physiology*, *115*(8), 1779–1787. <https://doi.org/10.1007/s00421-015-3165-1>
- Tri Fitrianto, A., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). *MODEL LATIHAN PENYERANGAN SEPAKTAKRAW*. *17*(1), 46.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:u5HHmVD_uO8C
- William P. Ebben, C., & Douglas O. Blackard, C. A. (1997). Developing a Strength Power Program for Amateur Boxing. *US Olympic Education Center*, 42–51.

Contribution of arm length and arm muscle strength to volleyballservice in the UKM Sport volleyball team Uniska Banjarmasin

Mita nivia anggraini^{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: Mita nivia anggraini, mitaniviaanggraini26@gmail.com

Abstract

This study sought to answer the following questions: 1) Does arm length affect student serving abilities in the sport of UKM UNISKA Banjarmasin volleyball? 2) Whether or not students' volleyball serving abilities in the UNISKA Banjarmasin UKM sport reflect arm strength. 3) Whether or not students' volleyball serving abilities in the UNISKA Banjarmasin UKM sport reflect their arm strength. 4) Determining whether arm length and arm muscle strength have an impact on students' volleyball serving abilities at UNISKA Banjarmasin UKM. Quantitative descriptive with correlation techniques, or looking for contributions between one variable and another, is the methodology used in this study. 15 volleyball players from UNISKA Banjarmasin Volleyball Sport UKM made up the population of this study's research sample. Conclusions from the study: 1) Arm length affects the accuracy of volleyball serves. 2) The accuracy of the serve in volleyball is influenced by the strength of the arm muscles. 3) Arm length and arm muscle strength both affect a volleyball serve's accuracy.

Keywords: Volleyball Service¹, Arm Length², Arm Muscle Strength³

Pendahuluan

Dalam perkembangan dunia zaman sekarang, olahraga menjadi salah satu yang paling digemari, karena olahraga merupakan aspek penting dalam kehidupan (Tri Fitrianto et al., 2018). Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang selalu menjaga kesehatan manusia keadaan pikiran dan tubuh, dalam keadaan ini manusia dapat mengembangkan kreativitas untuk mencapai mimpi dan masa depan yang cerah, apalagi mengukir cita-cita melalui olahraga tentunya membutuhkan tubuh yang sehat dan kuat (Dadang Prayoga et al., 2020). Selain untuk menjaga Kesehatan, dalam perkembangannya olahraga merupakan bagian dari prestasi bangsa. Untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, strategi dasar yang dapat dilakukan adalah dengan memfokuskan dan berorientasi pada pengembangan generasi muda melalui pendidikan olahraga. Ini harus dilakukan dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Dadang Prayoga et al., 2020).

Di Indonesia banyak olahraga yang sangat berkembang salah satunya adalah bola voli dan salah satu olahraga yang paling digemari adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di kalangan masyarakat umum, sekolah maupun klub, hal ini karena olahraga bola voli hanya menggunakan peralatan yang sederhana dan dapat menghadirkan kesenangan saat memainkannya. Diperlukan berbagai upaya untuk memajukan olahraga bola voli guna meningkatkan prestasi. Untuk tampil sebaik mungkin selama pertandingan bola voli, seseorang harus terus bekerja untuk meningkatkan kualitas fisik, teknis, taktis, dan mental. Teknik dasar Permainan Bola Voli terbagi menjadi 4 yaitu *Block*, *Service*, *Smash* atau *Spike*, dan *Passing*, dimana semua teknik tersebut harus dikuasai oleh semua pemain bola voli.

Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Bola Voli Uniska Banjarmasin mengadakan pelatihan bola voli secara menyeluruh di kampus-kampus. Ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa dan membina keterampilan dasar mereka. Pelatihan ini dilakukan di gedung SKB Mulawarman (Habibie & Trifitrianto, 2020; Tri Fitrianto et al., 2018). Selama latihan, siswa harus mempelajari keterampilan dasar permainan bola voli, seperti servis, passing, spike, dan block. Setiap siswa harus mahir dalam keterampilan dasar yang tercantum di atas agar mereka dapat bermain, berkoordinasi, mencetak poin, dan mengembangkan permainan saat pertandingan.

Namun pada kenyataannya, banyak siswa hanya tertarik untuk mempelajari teknik smash daripada teknik lainnya. Namun, keterampilan yang paling penting dalam permainan bola voli adalah penguasaan servis, bukan pukulan (Bazyler et al., 2015; Dai et al., 2014). Servis adalah jenis serangan pembuka yang harus dilakukan untuk melanjutkan permainan dan mencetak poin. Setiap pemain harus memperbaiki teknik servis mereka jika mereka ingin terus bermain dan menang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik servis merupakan salah satu jenis serangan awal yang paling penting dalam permainan bola voli. Untuk mendapatkan servis yang baik, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat memperbaiki metode ini. Ini termasuk keadaan fisik dan posisi yang mendukung gerakan melayani itu sendiri, seperti panjang lengan, kekuatan kaki, kekuatan punggung, koordinasi gerakan, dan akurasi (Blagrove et al., 2020; Sreckovic et al., 2015).

Kurangnya kekuatan otot lengan akan mencegah bola memasuki kotak lawan, membuat tim penyerang kehilangan poin. Ketajaman bola yang di servis juga dipengaruhi oleh panjang lengan (Handford et al., 2021). Otot lengan yang lemah akan menyebabkan bola berputar saat dipukul karena akan mengubah arah kecepatan bola. Sekalipun bola meleset dari jaring, ia tidak akan mengenai sasaran tanpa koordinasi gerakan tubuh antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan (Stone et al., 2006). Sementara itu, kurang akuratnya pemain server (pemukul bola) akan mempengaruhi kecepatan dan arah bola, bahkan mungkin menyebabkan bola keluar dari area permainan (Pail C. Henning et al., 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Service Atas Bola Voli Pada Tim UKMSport Bola Voli Uniska Banjarmasin". Karena adanya perbaikan lapangan di SKB untuk mempercepat maka penulis melakukan penelitian di lapangan SMP Negeri 9 Banjarmasin.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Deskriptif Kuantitatif menggunakan teknik korelasi untuk mengidentifikasi pengaruh masing-masing variabel. Menurut Mia Kusumawati (Abdussamad Zuchri, 2021; Agung W Kurniawan & Zarah Puspitaningtyas, 2016; Fauzi et al., 2022; Setyo Budiwanto, 2012). Tujuan utama penelitian deskriptif adalah mendeskripsikan fakta dan karakteristik objek dan subjek secara menyeluruh. Dua variabel yang digunakan oleh peneliti adalah variabel terikat dan variabel bebas. Desain penelitian didefinisikan sebagai gambaran atau desain yang digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian. Dengan menggunakan

desain penelitian kausal, penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah panjang lengan dan kekuatan otot lengan memengaruhi kemampuan servis bola voli mahasiswa tim olahraga UKM Bola Voli UNISKA Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian “Deskriptif Kuantitatif” dengan teknik korelasi yaitu mencari kontribusi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Menurut Mia Kusumawati dalam (Iversen et al., 2018) secara umum tujuan utama penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara memadai.

Dua variabel yang digunakan oleh peneliti adalah variabel terikat dan variabel bebas. Rancangan penelitian adalah rencana atau ilustrasi yang digunakan untuk mengarahkan penelitian (Iversen et al., 2017). Dengan menggunakan desain penelitian kausal, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana panjang lengan dan kekuatan otot lengan berdampak pada kemampuan servis atlet bola voli tim olahraga UKM Voli Banjarmasin di UNISKA.

Pengumpulan data di lapangan dan tahap persiapan adalah dua dari beberapa tahapan teknik yang akan digunakan. Penelitian ini menggunakan observasi, literatur, tes, dan pengukuran untuk mengumpulkan data. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Service Atas Bola Voli Pada Tim Ukm Sport Bola Voli Uniska Banjarmasin”. Karena adanya perbaikan lapangan di Skb, untuk mempercepat maka penulis melakukan penelitian di lapangan SMP Negeri 9 Banjarmasin.

Hasil dan Pembahasan

Melalui hasil dari kutipan (Sugiyono, 2012) yaitu :

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis berdistribusi normal (Sugiyono, 2015: 241). Persyaratan normalitas harus dipenuhi jika analisis menggunakan metode parametrik, yang berarti data harus berasal dari distribusi normal. Sampel diambil dari populasi dengan populasi yang berdistribusi normal, sesuai dengan hipotesis awal (H_0).

Dengan membandingkan nilai mutlak perhitungan (L_0) dengan nilai mutlak perhitungan (L_t) pada tingkat signifikan ($\alpha = 0,05$), maka diambil keputusan.

Jika nilai absolut L_0 melebihi nilai L_t , statistik Uji Liliefors dianggap tidak normal. Perhitungan dan tabel pada lampiran menunjukkan hasil uji normalitas untuk penelitian ini.

Hasil Uji Normalitas :

Tabel 1. Uji Normalitas Panjang Lengan (X_1), Kekuatan Otot Lengan (X_2), dan Servis atas bola voli (Y).

Variabel	L_0	$L_{(\alpha=0.05)(15)}$	Kesimpulan
X_1	0.113	0.229	Normal
X_2	0.103	0.229	Normal
Y	0,123	0.229	Normal

Keterangan:

- X_1 : Variabel Panjang Lengan
- X_2 : Variabel Kekuatan Otot Lengan
- Y : Variabel Servis Atas Bola Voli
- L_0 : Harga mutlak
- $L_{(\alpha=0.05)}$: Harga mutlak pada tabel

Berdasarkan hasil perhitungan Uji Normalitas diatas pada Variabel Panjang Lengan X_1 $L_0 = 0.113 < L_{(\alpha=0.05)(15)} = 0.229$, Variabel Kekuatan Otot Lengan X_2 $L_0 = 0.103 < L_{(\alpha=0.05)(15)} = 0.229$ dan Variabel ketepatan servis atas bola voli Y $L_0 = 0.123 < L_{(\alpha=0.05)(15)} = 0.229$ maka H_0 diterima maka dapat disimpulkan uji normalitas dari ketiga variabel diatas berdistribusi normal karena harga mutlak $L_0 < L_{(\alpha=0.05)}$: Harga mutlak pada tabel.

2. Uji Homogenitas

Salah satu syarat pengambilan sampel menurut Sugiyono (2015:245) adalah sampel harus representatif, atau mewakili populasi. Jika populasinya sama, semua kumpulan sampel akan memiliki karakteristik yang sama dan tidak akan ada variasi. Hasil dari uji homogenitas varians gabungan dari ketiga sampel untuk variabel

Panjang Lengan (X1) dan variabel Kekuatan Otot Lengan (X2) pada Servis Atas Bola Voli (Y), disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil uji homogenitas gabungan dari tiga variabel

Hipotesis	Dk	χ^2	$\chi^2_{(\alpha=0.05)(2)}$	Keputusan
Ho : $\sigma_{x_1}^2 = \sigma_{x_2}^2 = \sigma_y^2$	2	0.0224	5.99	Homogen
H ₁ : $\sigma_{x_1}^2 \neq \sigma_{x_2}^2 \neq \sigma_y^2$				

Keterangan :

Ho : Hipotesis Nol

H₁ : Hipotesis Alternatif

$\sigma_{x_1}^2$: varian populasi variabel tes Panjang Lengan (X₁)

$\sigma_{x_2}^2$: varian populasi variabel Kekuatan Otot Lengan (X₂)

σ_y^2 : varian populasi variabel Servis Atas Bola Voli (Y)

dk : derajat kebebasan

χ^2 : Chi kuadrat perhitungan

$\chi^2_{(\alpha=0.05)(2)}$: Chi-Kuadrat tabel

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas gabungan varians populasi tersebut menggunakan uji Bartlet di atas, diperoleh nilai $\chi^2_{hitung} = 0,024 < \chi^2_{tabel (\alpha = 0.05)(2)} = 5.99$ maka H₀ diterima dapat disimpulkan hasil uji homogenitas gabungan varian populasi variabel tes Panjang Lengan (X₁), varian populasi variabel Kekuatan Otot Lengan (X₂) dan varian populasi variabel Servis Atas Bola Voli (Y) diatas adalah bersifat homogen.

Pengujian Hipotesis

Tabel 3. Kontribusi X1 terhadap Y

Dk	rx _{1y}	T tabel (α 0,05)	T hitung	R ²
21	0,839	1,77	3,65	70,34%

Berdasarkan hasil perhitungan uji keberartian korelasi di atas, diperoleh nilai $t_{hitung} (3,65) > t_{tabel} (1,77)$ T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang terbentuk antara X₂ terhadap Y.

Tabel 4. Kontribusi X2 dengan Y

Dk	rx _{1y}	T tabel (α 0,05)	T hitung	R ²
21	0,764	1,77	3,65	58,36%

Berdasarkan hasil perhitungan uji keberartian korelasi sebelumnya, nilai thitung (3,65) sama dengan nilai ttabel (1,77). Hubungan antara X2 dan Y terbentuk karena thitung lebih besar dari ttabel.

1. Bagaimana variabel X1 dan X2 berkorelasi dengan variabel Y

untuk menentukan hubungan antara variabel terikat (Y) dan dua variabel bebas (X). Menurut kriteria, jika Ho: py.12 sama dengan Nol, maka tidak ada hubungan antara Panjang Lengan (X1) dan Otot Lengan (X2) dan Service Atas Bola Voli (Y), tetapi jika Ha: py.12 tidak sama dengan Nol, maka ada hubungan.

Hasil Ftabel adalah 3,81 untuk korelasi antara tinggi badan dan panjang tungkai terhadap service bola voli dengan dk 12 dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Ada F hitung 8,172. Dengan demikian, Fhitung (8,172) lebih besar daripada Ftabel (3,81). Ada kemungkinan bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y, karena Fhitung lebih besar dari Ftabel.

Kesimpulan

Hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat menghasilkan kesimpulan berikut dari penelitian ini:

1. Panjang lengan memengaruhi akurasi servis bola voli. Panjang lengan secara efektif menyumbang 70,34% dari keterampilan servis bola voli.
2. Ketepatan servis bola voli dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan menyumbang 58,36% dari kemampuan servis bola voli.
3. Berdasarkan uji signifikansi, panjang dan kekuatan otot lengan terbukti signifikan, dengan kontribusi efektif 31,11%. Ini menunjukkan pengaruh pada ketepatan servis bola voli.

Pengakuan

Penulis menuturkan terima kasih banyak untuk para ukm sport uniska dan rekan-rekan semua yang sudah berkontribusi dalam penelitian yang penulis adakan. Tanpa adanya bantuan dari tim penulis bukan lah apa-apa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad Zuchri. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (Rapanna Patta, Ed.; Cetakan 1). CV. Syakir Media Press.
- Agung W Kurniawan, & Zarah Puspitaningtyas. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Agung W Kurniawan, Ed.; Cetakan Pertama). Pandiva Buku.
- Bazyler, C. D., Abbott, H. A., Bellon, C. R., Taber, C. B., & Stone, M. H. (2015). *Strength Training for Endurance Athletes: Theory to Practice*. <http://journals.lww.com/nsca-scj>
- Blagrove, R. C., Howe, L. P., Howatson, G., & Hayes, P. R. (2020). *Strength and Conditioning for Adolescent Endurance Runners*. www.nfhs.org/
- Dadang Prayoga, H., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). *PERBANDINGAN KEMAMPUAN FISIK DASAR PETINJU NASIONAL DENGAN PETINJU DAERAH*. 3(2), 149–158. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Dai, B., Heinbaugh, E. M., Ning, X., & Zhu, Q. (2014). A resistance band increased internal hip abduction moments and gluteus medius activation during pre-landing and early-landing. *Journal of Biomechanics*, 47(15), 3674–3680. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2014.09.032>
- fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Gde Satia Utama, A. A., Zonyfar, C., Nuraini, R., Silvi Purnia, D., Setyawati, I., Evi, T., Dian Handy Permana, S., & Susila Sumartiningsih, M. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN* (Cetakan Pertama). CV. Pena Persada.
- Habibie, M., & Trifitrianto, A. (2020). *PENGGUNAAN BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA SEKOLAH LUAR BIASA KOTA BANJARMASIN*. 26–30. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=r2-jri8AAAAJ&citation_for_view=r2-jri8AAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Handford, M. J., Rivera, F. M., Maroto-Izquierdo, S., & Hughes, J. D. (2021). *Plyo-Accentuated Eccentric Loading Methods to Enhance Lower Limb Muscle Power*. <http://journals.lww.com/nsca-scj>
- Iversen, V. M., Mork, P. J., Vasseljen, O., Bergquist, R., & Fimland, M. S. (2017). Multiple-joint exercises using elastic resistance bands vs. conventional resistance-training equipment: A cross-over study. *European Journal of Sport Science*, 17(8), 973–982. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1337229>
- Iversen, V. M., Vasseljen, O., Mork, P. J., Gismervik, S., Bertheussen, G. F., Salvesen, & Fimland, M. S. (2018). Resistance band training or general exercise in multidisciplinary rehabilitation of low back pain? A randomized trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(9), 2074–2083. <https://doi.org/10.1111/sms.13091>
- Pail C. Henning, Andy V. Khamoui, & Lee E. Brown. (2011). Preparatory Strength and Endurance Training for U.S. Army Basic Combat Training. *National Strength and Conditioning Associating*, 33(5), 48–57. <http://journals.lww.com/nsca-scj> by BhDMf5ePHKav1zEoum1tQfN4a+kJLhEZgbsIH04XMi0hCywCX1AWnYQp/IIQRHD3i3D0OdRyi7TvS F14Cf3VC4/OAVpDDa8K2+Ya6H515kE= on 04/05/2023
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Sreckovic, S., Cuk, I., Djuric, S., Nedeljkovic, A., Mirkov, D., & Jaric, S. (2015). Evaluation of force–velocity and power–velocity relationship of arm muscles. *European Journal of Applied Physiology*, 115(8), 1779–1787. <https://doi.org/10.1007/s00421-015-3165-1>

Stone, M. H., Stone, M. E., Sands, W. A., Pierce, K. C., Newton, R. U., Haff, G. G., & Carlock, J. (2006). Maximum Strength and Strength Training-A Relationship to Endurance? In © *National Strength and Conditioning Association* (Vol. 28, Issue 3). <http://journals.lww.com/nsca-scj>

Tri Fitrianto, A., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). *MODEL LATIHAN PENYERANGAN SEPAKTAKRAW*. 17(1), 46.

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:u5HHmVD_uO8C

Comparison of the flexibility and agility of banjarmasin city wrestling athletes with banjarbaru city wrestling athletes

Muhammad Rezqi^{ABCDE}

Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

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

Corresponding Author: Muhammad Rezqi, riskyirsadi@gmail.com

Abstract

The process of carrying out this research, starting from submitting proposals, and seminars, arranging permits, taking data on the flexibility of sit and races, and agility of the Agility Cone or Compass Drill to statistical calculations using Microsoft Excel in analyzing data. After collecting data on the flexibility and agility of wrestling athletes through the Flexibility and Agility Test instruments, data on wrestling athletes from Banjarmasin and Banjarbaru can be obtained. Then the analysis requirements test was carried out using the normality test and homogeneity test. After testing the requirements are met, then testing the research hypothesis is carried out by conducting a two-way test or a two-party test by comparing the t-value obtained from the calculation with the t-value in the table. The results obtained by the t table and t calculation of flexibility and agility are $-1.76 < 4.23 < 19.3$ at a significant level of 0.05 so it can be concluded that there is a difference between the level of flexibility and agility of Banjarmasin City wrestling athletes and Banjarbaru city.

Keywords: Comparison¹, Flexibility², Agility³,

Pendahuluan

Di Indonesia, berbagai cabang olahraga termasuk gulat sudah berkembang sangat lama. Karena gulat merupakan olahraga *full body contact*, artinya peserta boleh melakukan kontak fisik atau bertabrakan dengan lawannya dalam upaya memenangkan pertandingan. Gulat adalah salah satu bentuk seni bela diri yang semakin populer di Indonesia. Untuk menjadi atlet gulat yang luar biasa dan untuk dapat mendukung pesaing dalam mencapai tujuan mereka, seseorang tidak hanya perlu memiliki keterampilan khusus, tetapi mereka juga perlu memiliki komponen kondisi fisik yang luar biasa. Komponen kondisi fisik dapat dipecah menjadi kategori berikut, seperti yang dijelaskan oleh Sajoto dalam (Sari et al., 2016) yaitu: ledak kekuatan "*strenght*, daya tahan *endurance*, daya tahan umum *cardiorespiratory endurance*, daya otot *muscular power*, kecepatan *speed*, kelenturan *flexibility*, keseimbangan *balance*, koordinasi *coordination*, kelincahan *agility*, ketepatan *accuracy*, reaksi *reaction*" (Dadang Prayoga et al., 2020). Berdasarkan uraian sebelumnya, seseorang yang berolahraga harus dalam kondisi fisik yang baik. Dalam olahraga bela diri gulat, menggunakan seluruh bagian tubuh untuk dapat memaksimalkan pergerakan dalam bergulat pada saat latihan maupun dipertandingan.

Pada saat bermain diatas matras apabila atlet gulat tidak memiliki kelenturan dan kelincahan maka akan mudah dijatuhkan lawan dikarenakan olahraga gulat harus memiliki kelenturan dan kelincahan yang bagus untuk bisa bersaing dilatih maupun pertandingan. Teknik gulat akan sangat terbantu jika atlet yang bertanding gulat memiliki komponen kondisi fisik tersebut di atas. Oleh karena itu, untuk melakukan teknik ini diperlukan komponen kondisi fisik yang baik agar lawan sulit dikalahkan. Kapasitas untuk menjaga tubuh seseorang di satu tempat sambil dengan cepat mengubah orientasinya adalah apa yang kita maksud ketika kita membahas ketangkasan melalui serangkaian gerakan (Diputra, 2015). Dengan kata lain, kelincahan tidak hanya membutuhkan tingkat kecepatan yang tinggi, tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi ekstremitas lain untuk menjadi lebih baik. Dalam olahraga gulat harus memiliki unsur kelenturan dan kelincahan (Tri Fitrianto et al., 2018). Misalkan seperti dalam posisi *counter attack* pegulat harus memiliki tingkat kelenturan dan kelincahan yang bagus untuk bisa membalikan keadaan disaat posisi sedang diserang maupun bertahan disituasi latihan maupun bertanding. Kelenturan menurut (Anggriawan, 2016) dalam dunia olahraga fleksibilitas memiliki peran sangat penting. Hal ini dikarenakan fakta bahwa fleksibilitas berhubungan dengan jangkauan gerak sendi yang luas; tanpa adanya rentang gerak yang luas ini. Jika ini terjadi, rentang gerak akan dibatasi, dan gerakan akan tampak kaku dari pada luwes. Sedangkan, Kelincahan Menurut definisi Holmberg dalam (Diputra, 2015), kelincahan adalah kemampuan fisiologi yang memungkinkan individu untuk mengubah orientasi secara efektif dan cepat, serta mempercepat dan memperlambat, untuk merespons dengan tepat (Habibie & Trifitrianto, 2020).

Di kota Banjarmasin maupun kota Banjarbaru terdapat pusat latihan gulat. Lokasi ini menawarkan siswa kesempatan untuk menerima instruksi dalam berbagai kegiatan. Peneliti melihat masih ada pemain yang terlihat kaku saat bermain, pada saat momentum pemain menyerang atau bertahan pergerakan pemain terlihat lambat karna kurangnya latihan kelenturan dan kelincahan, oleh karena itu, konsekuensi seorang pegulat harus mempunyai komponen kondisi fisik yang prima dalam tingkat *flexibility* dan *agility*. Karena kelenturan dan kelincahan adalah dasar kesiapan fisik dalam gulat, peneliti ingin mengukur dan menganalisis tingkat kelenturan dan kelincahan para pesaing berdasarkan temuan survei awal. Hal ini karena kelenturan dan kelincahan merupakan dasar kesiapan fisik dalam gulat. Sehingga akan mendukung kondisi fisik atlet dalam latihan maupun pertandingan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian merasa perlu untuk mencari dan mengukur lebih lanjut tingkat kelenturan dan kelincahan atlet gulat Kota Banjarmasin dengan gulat Kota Banjarbaru.

Berdasarkan pemahaman atau pengertian permasalahan yang terjadi pada gulat maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul perbandingan kelenturan dan kelincahan atlet gulat kota Banjarmasin dengan atlet gulat kota Banjarbaru.

Metode Penelitian

Cara desain penelitian ini terkait dengan metode adalah cara untuk mendapatkan fakta informasi yang dibutuhkan untuk penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau realita yang sebenarnya tentang kondisi objek penelitian yang dibantu oleh angka yang didapat dari usaha pengumpulan fakta, seperti tes dan pengukuran. Karena hanya menggambarkan objek yang kecil, maka metode yang dipakai untuk penelitian ini yaitu survei. Tujuan penelitian ini adalah perbandingan kelenturan dan kelincahan atlet gulat Kalsel. Sampel penelitian adalah pegulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru berjumlah

30 orang. "Purposive Sampling" digunakan untuk melakukan pengambilan sampel. Saat memilih sampel, peneliti memperhitungkan jumlah pegulat yang tetap mengikuti pengurusan cabang olahraga dan memenuhi kriteria sehat.

Hasil dan Pembahasan

Data hasil penelitian gulat kota Banjarmasin dengan gulat kota Banjarbaru. Peserta yang melakukan tes sebanyak 30 sampel terdiri 15 atlet gulat kota Banjarmasin dan 15 atlet gulat kota Banjarbaru. Berikut data hasil tes atlet gulat kota Banjarmasin dengan atlet gulat kota Banjarbaru pada daftar di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Penelitian Kelincahan dan Kelentukan Gulat Kota Banjarmasin

No.	Nama	Tes Kelincahan	Tes Kelentukan
1	Pr	8,35	8
2	Ry	8,23	9
3	Sd	8,12	9
4	Ln	8,1	10
5	In	7,97	11
6	Rn	7,94	11
7	Glg	7,88	11
8	Fr	7,75	12
9	Aa	7,68	14
10	Hr	7,54	13
11	Zn	7,46	13
12	Sm	7,41	14
13	Dn	6,13	11
14	Dad	6,1	14
15	Teo	5,9	15

(Sumber: data pribadi)

Tabel 2. Hasil Penelitian Kelincahan dan Kelentukan Gulat Kota Banjarbaru

No.	Nama	Tes Kelincahan	Tes Kelentukan
1	Yf	7,78	5
2	Fz	7,45	6
3	Np	7,35	6
4	Ala	7,21	7
5	Ad	7,1	7
6	Al	7,03	8
7	Zi	6,87	8
8	Ba	6,8	8
9	Is	6,79	9
10	Il	6,77	9
11	Rk	6,6	10
12	Rvd	6,58	10
13	Dn	6,13	11
14	Dd	6,1	14
15	Geo	5,9	15

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat penulis simpulkan tentang perbandingan kelenturan atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru bahwa atlet gulat kota Banjarmasin lebih unggul dari pada atlet gulat kota Banjarbaru dengan perbandingan angka 17 cm untuk kota Banjarmasin dan 15 cm untuk kota Banjarbaru. Sedangkan perbandingan kelincahan antara atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru bahwa atlet gulat kota Banjarbaru lebih cepat dari pada kota Banjarmasin dengan angka 5,9 detik untuk kota Banjarbaru dan 7,12 detik untuk kota Banjarmasin.

A. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Untuk mengetes apakah populasi normal atau tidak digunakan tes Normalitas memakai Uji Liliefors. menetapkan taraf signifikasi (α) misalkan pada $\alpha = 5\%$ atau 0,05 melalui hipotesis yang di uji:

Ho: fakta bersirkulasi normal.

HI: fakta tidak bersirkulasi normal.

Menggunakan standar pengetesan:

apabila Lo: L jumlah < L daftar bahwa Ho diterima

apabila Lo: L jumlah > L daftar bahwa Ho ditolak

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas memakai Uji Liliefors Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Atlet Gulat Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	L hitung		L tabel (0,05 / 15)	Keterangan
		Kelincahan	Kelentukan		
1	Kota Banjarmasin	0,106	0,162	0,22	Normal
2	Kota Banjarbaru	0,120	0,215	0,22	Normal

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan dari hasil data perhitungan uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors data atlet gulat kota Banjarmasin dengan atlet gulat kota Banjarbaru, maka hasil penghitungan data dinyatakan berdistribusi normal atau dilambangkan dengan diterimanya Ho.

2. Uji Homogenitas

Untuk menguji data atlet gulat kota Banjarmasin dengan kota Banjarbaru terhadap perbandingan kelenturan dan kelincahan menggunakan metode tes kelenturan *Sit and Rich* dengan tes kelincahan *Agility Cone or Compass Drill* dengan tes uji homogenitas menggunakan uji Fisher untuk menentukan hasil tes homogen atau tidak menetapkan tingkat signifikan, contohnya $\alpha = 0,05$ buat mengetes hipotesis:

Ho: $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$ (data homogen atau varian 1 identik)

HI: $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ (data tidak homogen atau varian 1 dan 2 tidak identik).

standar pengetesan:

Terima Ho apabila F jumlah < F daftar

Tolak Ho apabila F jumlah > F daftar

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Menggunakan Uji Fisher Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Atlet Gulat Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	F hitung		F tabel	Keterangan
		Kelincahan	Kelentukan		
1	Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru	1,922	1,1671	4,667	Homogen

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan dari hasil data penghitungan tes uji homogenitas menggunakan uji fisher data atlet gulat kota Banjarmasin dengan atlet gulat kota Banjarbaru, maka hasil penghitungan data dinyatakan homogen.

3. Uji Hipotesis

Menguji Hipotesis menggunakan Uji T-Test. Untuk menentukan signifikan atau tidak untuk menguji hipotesis, tentukan tingkat signifikansi, seperti = 0,05:

Membedakan skor koefisien Uji-T jumlah melalui Uji-T daftar petunjuk berikut harus diikuti saat membandingkan Uji-T aritmatika dengan Uji-T tabel:

- a. Selisih perhitungan bermakna apabila skor uji-t jumlah sama atau lebih besar dari skor uji-t daftar. Hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak jika perbedaan perhitungan signifikan.
- b. Jika nilai T-Test yang ditentukan lebih rendah dari T-Test daftar, bermakna perbedaan estimasi belum terlalu besar. Hipotesis nol diterima dan hipotesis ditolak apabila selisih perhitungan tidak signifikan.

Tabel 5. Hasil Tes Uji Hipotesis menggunakan Uji T-Tes Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Atlet Gulat Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	T hitung		T tabel	Keterangan
		Kelincahan	Kelentukan		
1	Kota Banjarmasin dengan Banjarbaru	19,367	4,232	1,76131	Signifikan

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan dari hasil perhitungan data tes uji hipotesis dengan menggunakan uji T-tes pada atlet gulat kota Banjarmasin dengan gulat kota Banjarbaru, angka T hitung lebih besar dari pada T tabel untuk kelincahan 19,367 sedangkan kelentukan 4,232, maka hasil penghitungan data dinyatakan signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan nilai dari perbandingan kelincahan atlet kota banjarmasin dengan kota banjarbaru terlihat atlet gulat kota banjarbaru lebih unggul dalam tingkat kelincahan dibandingkan dengan atlet kota banjarmasin. Sedangkan, berdasarkan nilai dari perbandingan kelentukan atlet kota banjarmasin dengan kota banjarbaru terlihat atlet kota banjarmasin lebih unggul dalam tingkat kelenturan dibandingkan dengan atlet gulat banjarbaru.

Pengakuan

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, penyusunan penelitian ini tidak akan dapat terlaksana. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih untuk: 1). Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bapak Dr. Muhammad Yuliansyah M.Pd, yang sudah mengizinkan pembuatan skripsi ini. 2). Kepala Prodi Pendidikan Olahraga Bapak Hegen Dadang Prayoga M.Pd, 3). Dosen Pembimbing I, Bapak Ari Tri Fitrianto. M.Pd, telah memberikan ilmu selama proses penulisan skripsi. 4). Kepada kawan kawan atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru. 5). Seluruh civitas akademik Jurusan S1 Pendidikan Olahraga telah membantu dukungan moril kepada peneliti.

Penulis akan sangat menghargai kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca karena penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Semoga Allah SWT pada umumnya memberikan nikmat, kelonggaran, petunjuk dan inayah-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Robbal Alaamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, R. D. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smashpada Pemain Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Andriani, Z., Fasya, A. G., & Hanapi, A. (2015). Antibacterial Activity of the Red Algae *Euclima cottonii* Extract from Tanjung Coast, Sumenep Madura. *Alchemy*, 4(2), 93–100. <https://doi.org/10.18860/al.v4i2.3200>
- Bal, B. S., Kaur, P. J., & Singh, D. (2011). Effects Of A Short Term Plyometric Training Program Of Agility In Young Basketball Players. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 5(4), 271–278.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Komite Olahraga Nasional Olahraga.
- Grauch, V. J. S., & Hudson, M. R. (2007). Guides to understanding the aeromagnetic expression of faults in sedimentary basins: Lessons learned from the central Rio Grande rift, New Mexico. *Geosphere*, 3(6), 596–623.

- Gustiranda. (2018). *Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Smash Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir*. Universitas Islam Riau.
- Hadi. (2004). *Buku Ajar Gulat*. Jurusan Pendidikan Kepekeltihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151.
- Juhanis. (2016). Studi Eksperimental Pengaruh Metode Latihan dan Power Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *JIPES*, 2(2), 1–7.
- Khairuddin. (2017). *Sejarah pendidikan Islam*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI.
- Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan. *JPTM: Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 12(1), 25–0.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Olahraga*. Niaga Swadaya.
- Lutan, R. S., Giriwijoyo, S., M., I., Setiawan, I., Nadisah., Hidayat, I., Nurhasan., & Wiramihardja, K. K. (1998). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mikanda, R. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Dunia Cerdas.
- Mulyono. (2020). Profil Fisik Calon Mahasiswa Baru Pendidikan Jasmani Universitas Pgrri Adi Buana Surabaya. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(2), 40–44.
- Mysnyk, M. (1994). *Gerakanan Serangan Gulat Peraih Kemenangan*. University of North Carolina at Wilmington.
- Nelson, A. G. (2017). *Stretching Anatomy*. Human Kinetics.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding Pada Putra Dan Putri Tahun 2016. *MEDIKORA*, 16(1), 1–27. <https://ci.nii.ac.jp/naid/40021243259/>
- Pasaribu, A. M. N. (2021). *Buku Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan Dan Social Indonesia
- Dadang Prayoga, H., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). *PERBANDINGAN KEMAMPUAN FISIK DASAR PETINJU NASIONAL DENGAN PETINJU DAERAH*. 3(2), 149–158. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41–59.
- Habibie, M., & Trifitrianto, A. (2020). *PENGUNAAN BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA SEKOLAH LUAR BIASA KOTA BANJARMASIN*. 26–30. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=r2-jri8AAAAJ&citation_for_view=r2-jri8AAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Sari, E. N. F., Nurrochmah, S., & Wahyudi, U. (2016). Survei Tingkat Kelenturan Dan Kelincahan Atlet Gulat Pplpd Kabupaten Malang Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1 April 2016, 26(1), 83–98.
- Tri Fitrianto, A., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). *MODEL LATIHAN PENYERANGAN SEPAKTAKRAW*. 17(1), 46. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:u5HHmVD_uO8C