



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR MANIPULATIF MELEMPAR DALAM PEMBELAJARAN BOLA KASTI MELALUI METODE BERMAIN MELEMPAR KE BERBAGAI SASARAN BAGI SISWA KELAS V

I Made Putra Wijaya¹, I Kadek Adi Junaedy²

¹Sekolah Dasar Insan Mandiri

²Sekolah Dasar Negeri 7 Manukaye

pwijaya332@gmail.com, kadekadijunaedy1989@gmail.com

Keywords:
Basic Movements,
Baseball, Playing
Throwing

Abstract: The purpose of this research is to determine the results of learning the basic manipulative throwing movements in learning baseball through the playing method of throwing at various targets. This research was carried out in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementing actions, observing and reflecting. The research subjects were class V students. The data collection technique was observation. Data analysis used descriptive techniques based on qualitative analysis with percentages. From the results of the analysis, the increase in learning outcomes for basic manipulative throwing movements in Cycle I was 85% within the criteria for completion and in Cycle II it increased to 100% or all students had achieved the criteria for completion with KKM 75. The conclusion of this research is to increase learning outcomes for basic manipulative throwing movements. in learning baseball through the playing method of throwing at various targets for fifth grade students at SD Insan Mandiri.

Kata kunci:
Gerak Dasar,
Bola Kasti,
Bermain
Melempar

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hasil belajar gerak dasar manipulatif melempar dalam pembelajaran bola kasti melalui metode bermain melempar ke berbagai sasaran. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan persentase. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan hasil belajar gerak dasar manipulatif melempar Siklus I 85% masuk kriteria tuntas dan pada Siklus II meningkat mencapai 100% atau semua siswa telah mencapai kriteria tuntas dengan KKM 75. Simpulan penelitian ini adalah dengan meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif melempar dalam pembelajaran bola kasti melalui metode bermain melempar ke berbagai sasaran bagi siswa kelas V SD Insan Mandiri.

PENDAHULUAN

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, upaya pembinaan bagi siswa melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Pendidikan jasmani dan Kesehatan menurut Sisdiknas (2009: 4) adalah:

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan 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 direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup,

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan diseluruh pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dengan tujuan untuk mencapai terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang selaras, serasi, seimbang antara pertumbuhan jasmani dan perkembangan rohani. Menjadi manusia Indonesia yang kuat, sehat, segar, terampil, cerdas, bersemangat, disiplin, berprestasi berkepribadian, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta mempererat persahabatan antar bangsa-bangsa di dunia, serta menjunjung tinggi kebesaran olahraga dan martabat bangsa (Depdiknas, 2004 : 2-3).

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar lebih diletakan untuk: 1) Memenuhi kebutuhan siswa dalam bergerak, 2) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, 3) Membentuk kemampuan dasar, 4) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, 5) Menghindarkan diri dari penyakit kurang gerak dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, 6) Menggairahkan belajar, menghindari kejenuhan dan stress dalam belajar, 7) Menanamkan disiplin, kerja sama, sportivitas dan perilaku patuh terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku, dan 8) Mananamkan daya tangkap terhadap pengaruh buruk dari luar.

Kutipan di atas dapat dijabarkan bahwa pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting pada pendidikan sosial, sebab penjas kes mempunyai sifat universal yang artinya tidak membedakan suatu suku, kepercayaan, jenis kelamin, dan tingkat sosial dalam keluarga siswa. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bentuk pendidikan individu atau siswa yang mengutamakan kapasitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

Belajar bermacam-macam cabang olahraga, seorang siswa/atlit dituntut mempunyai kemampuan teknik, taktik, atau strategi permainan serta kemampuan membuat latihan yang tepat dan juga dibutuhkan kemampuan untuk memecahkan masalah. Oleh karena itu, metode latihan yang diberikan pada siswa disusun sesuai dengan petunjuk yang baik dan benar. Selain itu juga jangan dilupakan faktor-faktor penunjang yang lain seperti mental, motivasi, sikap dan kepribadian, makanan yang berkalori dan bergizi serta adanya keseimbangan antara kegiatan dan istirahat.

Bola Kasti termasuk permainan bola kecil yang dalam semester 1 di kurikulum Merdeka , mendapatkan alokasi waktu 3 kali pertemuan. Setiap pertemuan 4 kali 35 menit sehingga waktu yang dibutuhkan masih sangat kurang jika dilakukan dengan mengedril kemampuan melempar saja. Maka guru harus pintar-pintar mengelola waktu dalam pembelajaran. Bola kasti merupakan olahraga yang dilakukan secara team atau beregu. Setiap team terdiri dari 12 pemain inti dan berapa pemain cadangan. Kasti termasuk dalam permainan bola kecil. Kasti biasanya dilakukan dalam pembelajaran pada siswa kelas atas. Kasti terbagi menjadi beberapa ining atau babak. Kasti merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan– gerakan dinamis dan harmonis.

Kasti merupakan permainan yang sangat menyenangkan dan tidak terlalu membahayakan bagi peserta didik. Cara mematikan lawan tidak boleh dilemparkan, tetapi hanya dengan membakar *base* dan mengetuk atau menyentuh badan pemain yang akan ke *base* berikutnya. Dimainkan secara baik dan benar, dan menggunakan peraturan yang dimodifikasi maka permainan kasti akan menarik. Siswa harus memiliki motivasi belajar PJOK yang baik . Siswa-siswa kelas V SD Insan Mandiri kurang termotivasi dan tertarik saat melakukan melempar dalam permainan kasti. Saat

Wijaya, Junaedy, Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif Melempar Dalam Pembelajaran Bola Kasti Melalui Metode Bermain Melempar Ke Berbagai Sasaran Bagi Siswa Kelas

melempar bola siswa-siswa kelas V masih tidak tertarik untuk mengikuti pembelajaran.

Permainan Kasti kurang menarik untuk diikuti, metode pembelajaran yang terkesan monoton. Saat pembelajaran gerak dasar permainan bola kasti, hanya melakukan praktik yang konvensional dan drill biasa. Hal itu menyebabkan ketuntasan belajar siswa rendah. Berawal dari permasalahan tersebut, diambil data yang telah dimiliki guru tentang tingkat ketuntasan belajar siswa yang masih belum tercapainya hasil belajar maksimal. Dari aspek pengetahuan tingkat ketuntasan baru 40% dari total 28 siswa dan aspek ketrampilan yang baru 45%.

Selain itu, kondisi yang sempat terkena dampak pandemi seperti sekarang ini yang mengharuskan siswa belajar Kembali dari awal yang mana tidak ada suatu percontohan sebelumnya. Dengan sarana dan prasarana yang terbatas membuat motivasi belajar menjadi berkurang karena tidak tersedianya bola untuk melakukan praktik. Oleh karena itu diperlukan inovasi menciptakan bola modifikasi yang mudah, murah tanpa harus membeli.

Keadaan seperti ini mungkin dapat teratasi dengan guru terusberinovasi mencari cara yang baik agar anak didik dapat melaksanakan pembelajaran permainan kasti dengan baik. Dengan cara bermain anak menjadi senang dan mempunyai semangat untuk melakukan permainan ini. Banyak permainan yang ada di masyarakat sekitar, baik permainan tradisional maupun permainan modifikasi seperti: Melempar bola pada sasaran, pelemparjitu, melempar melambung ke keranjang. Permainan tradisional maupun permainan modifikasi ini mungkin dapat meningkatkan motivasi belajar melempar dalam permainan kasti.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif Melempar Bola Dalam Pembelajaran Kasti Dengan Bentuk Bermain Melempar Ke Berbagai Target Bagi Siswa Kelas V SD Insan Mandiri Tahun Pelajaran 2023/2024”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Research* yaitu *action research*) yang dilakukan di kelas. Penelitian dilaksanakan di SD Insan Mandiri yang berada di Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem. Waktu penelitian dilaksanakan pada semester ganjil pada tanggal 24 Juli sampai 28 September 2023 dan dilakukan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung di kelas V SD Insan Mandiri pada jam pelajaran Penjaskes.

Data-data yang diperlukan adalah data keterampilan siswa dalam mempraktikkan gerak dasar melempar bola mendarat dan melambung. Data tersebut diperoleh dari sumber datanya, yaitu siswa yang menjadi subjek penelitian. Untuk memperoleh data yang diinginkan dalam kegiatan penelitian ini, digunakan teknik tes unjuk kerja yang selanjutnya diobservasi melalui video yang dikirimkan oleh peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi.

Data belajar siswa dalam gerak dasar melempar bola mendarat dan melambung dengan peraturan yang dimodifikasi dianalisis secara deskriptif yaitu dengan penjumlahan hasil keseluruhan ketiga aspek di atas yaitu penjumlahan nilai dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap. Setelah dijumlahkan data hasil belajar siswa tersebut kemudian dikonversikan pada kriteria penggolongan hasil belajar siswa belajar. Skor yang diperoleh kemudian dikonversikan dalam skala 100. Untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam penelitian ini diukur dengan hasil belajar siswa yang mencapai KKM 75 dan keberhasilan klasikal ketuntasan lebih dari 80%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

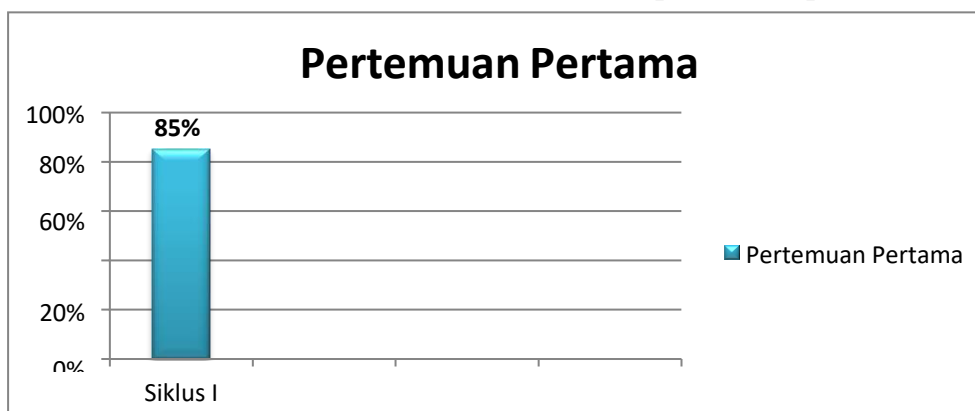
Lokasi penelitian ini yaitu di SD Insan Mandiri Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Insan Mandiri yang terdiri dari 28 siswa. Waktu penelitian saat pembelajaran PJOK berlangsung sesuai jadwal yang ada. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan analisis data lembar observasi. Data yang diambil adalah mengenai peningkatan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan model bermain di SD Insan Mandiri.

❖ Siklus I

1. Data Hasil Belajar Kompetensi Sikap

Hasil belajar siswa kompetensi sikap pada materi gerak dasar manipulatif permainan bola kasti ini pada kategori sangat baik 6 peserta didik (20%), kategori baik 8 peserta didik (30%), kategori cukup 9 peserta didik (35%), kategori kurang 5 peserta didik (15%). Berdasarkan pemaparan tersebut, kategori hasil belajar siswa kompetensi sikap gerak dasar manipulatif permainan bola kasti dapat dilihat dalam grafik batang di bawah ini :

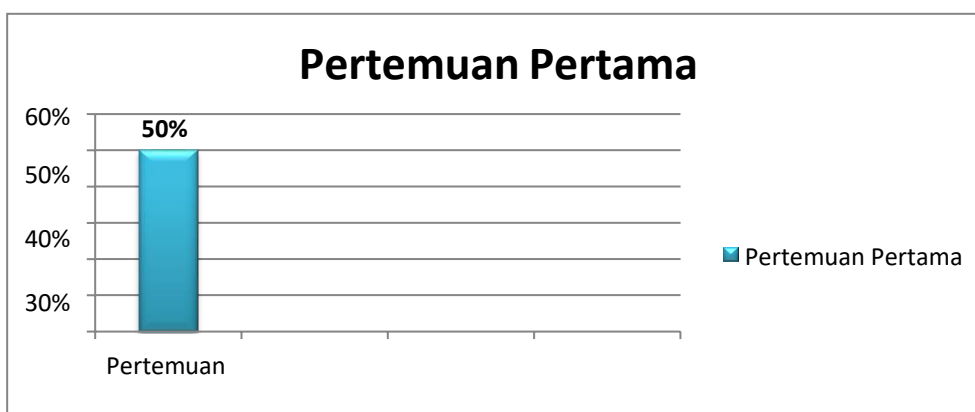
Grafik 0.1 Grafik Ketuntasan Belajar Siswa Kompetensi Sikap Siklus I



2. Data Hasil Belajar Kompetensi Pengetahuan

Hasil belajar siswa kompetensi sikap pada materi gerak dasar manipulatif permainan bola kasti ini pada kategori sangat baik 3 peserta didik (5%), kategori baik 12 peserta didik (45%), kategori cukup 3 peserta didik (5%), kategori kurang 10 siswa (45%). Berdasarkan pemaparan tersebut, kategori hasil belajar siswa kompetensi pengetahuan gerak dasar manipulatif permainan bola kasti dapat dilihat dalam grafik batang di bawah ini :

Grafik 0.2 Ketuntasan Belajar Pengetahuan Belajar Siswa Siklus I

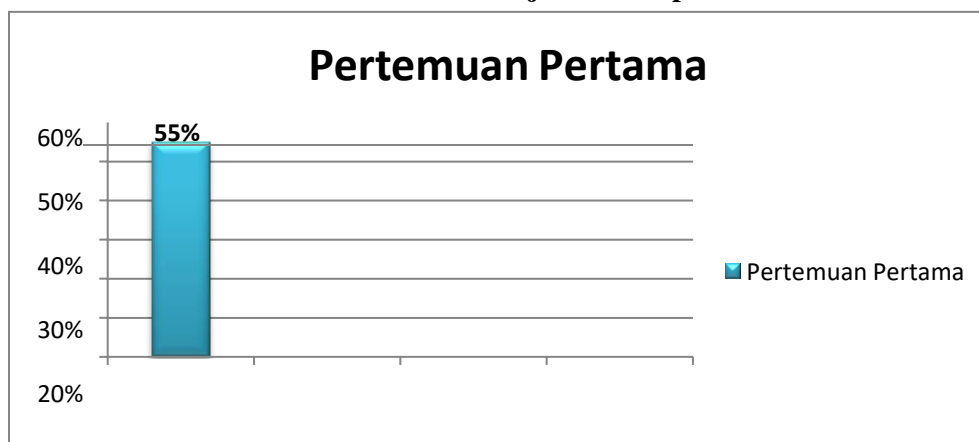


Wijaya, Junaedy, Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif Melempar Dalam Pembelajaran Bola Kasti Melalui Metode Bermain Melempar Ke Berbagai Sasaran Bagi Siswa Kelas

3. Data Hasil Belajar Siswa Kompetensi Ketrampilan

Hasil belajar siswa kompetensi sikap pada materi gerak dasar manipulatif permainan bola kasti ini pada kategori sangat baik 0 siswa (0 %), kategori baik 6 peserta didik (20%), kategori cukup 10 peserta didik (35%), kategori kurang 12 peserta didik (45 %). Berdasarkan pemaparan tersebut, kategori hasil belajar siswa kompetensi ketrampilan gerak dasar manipulatif permainan bola kasti dapat dilihat dalam grafik batang di bawah ini :

Grafik 0.3 Ketuntasan Belajar Ketrampilan Siswa Siklus I



❖ Siklus II

1. Data Hasil Belajar Kompetensi Sikap

Hasil belajar siswa kompetensi sikap pada materi gerak dasar manipulatif permainan bola kasti ini pada kategori sangat baik 7 peserta didik (25%), kategori baik 16 peserta didik (65%), kategori cukup 5 peserta didik (10%), kategori kurang 0 peserta didik (0%). Berdasarkan pemaparan tersebut, kategori hasil belajar siswa kompetensi sikap gerak dasar manipulatif permainan bola kasti dapat dilihat dalam grafik batang di bawah ini :

Grafik 0.4 Grafik Ketuntasan Belajar Siswa Kompetensi Sikap Siklus II



2. Data Hasil Belajar Kompetensi Pengetahuan

Hasil belajar siswa kompetensi sikap pada materi gerak dasar manipulatif permainan bola kasti ini pada kategori sangat baik 7 peserta didik (25%), kategori baik 14 peserta didik (55%), kategori cukup 4 peserta didik (10%), kategori kurang 3 peserta didik (10 %). Berdasarkan pemaparan tersebut,

kategori hasil belajar siswa kompetensi pengetahuan gerak dasar manipulatif permainan bola kasti dapat dilihat dalam grafik batang di bawah ini.

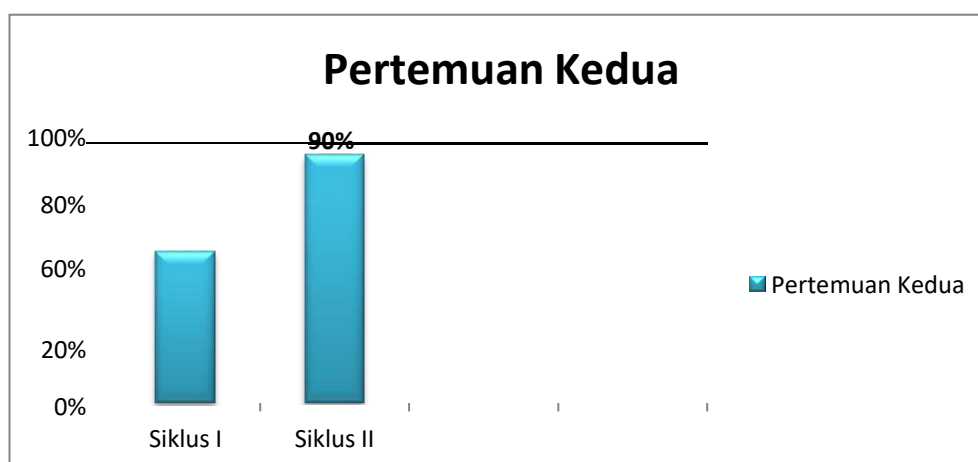
Grafik 0.5 Ketuntasan Belajar Pengetahuan Belajar Siswa Siklus II



3. Data Hasil Belajar Siswa Kompetensi Ketrampilan

Hasil belajar siswa kompetensi sikap pada materi gerak dasar manipulatif permainan bola kasti ini pada kategori sangat baik 3 peserta didik (5%), kategori baik 10 peserta didik (40%), kategori cukup 12 peserta didik (45%), kategori kurang 3 peserta didik (10%). Berdasarkan pemaparan tersebut, kategori hasil belajar siswa kompetensi ketrampilan gerak dasar manipulatif permainan bola kasti dapat dilihat dalam grafik batang di bawah ini.

Grafik 0.6 Ketuntasan Belajar Ketrampilan Siswa Siklus II



SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari siklus I dan II pada penelitian tindakan yang dilaksanakan di kelas V semester I SD Insan Mandiri tahun pelajaran 2023/2024 dapat disimpulkan sebagai berikut : Penerapan metode pembelajaran bermain untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif melempar bola mendatar dan melambung telah mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas V semester I SD Insan Mandiri. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata hasil belajar peserta didik, dari ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal pada siklus I mencapai 42,85% menjadi 80,95% pada tindakan siklus II.

Wijaya, Junaedy, Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif Melempar Dalam Pembelajaran Bola Kasti Melalui Metode Bermain Melempar Ke Berbagai Sasaran Bagi Siswa Kelas

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2008). *Permainan Anak dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Am.Bandi Utama. (2012). *Teori Bermain*. Yogyakarta.
- Ega Trisna Rahayu. (2014). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Dadan Haryana, Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Pusat Kurikulum BalitbangDepartemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Pusat Kurikulum BalitbangDepartemen Pendidikan Nasional.
- Herman Subarjah. (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mochamad Djumidar A. Wijaya. (2004). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.