

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR DAN  
TANGKAP BOLA PERMAINAN ROUNDERS MELALUI  
MODIFIKASI PERMAINAN BERANGKAI 4 POS PADA  
SISWA KELAS VI SD NEGERI 081238 SIBOLGA  
TAHUN AJARAN 2014/2015**

**Rosmaida Nainggolan<sup>1</sup>**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lempar dan tangkap bola permainan rounders pada siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga sebelum dan sesudah diterapkan pembelajaran melalui modifikasi permainan berangkai 4 pos. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga tahun ajaran 2014/2015. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random class*. Sampel yang diambil adalah satu kelas dan diajarkan dengan pembelajaran melalui modifikasi permainan berangkai 4 pos. Instrumen yang digunakan adalah tes hasil belajar pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dari hasil analisis data siklus I siswa yang memperoleh nilai  $\geq 75$  adalah sebanyak 5 orang dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 25%. Pada pelaksanaan siklus II siswa yang memperoleh nilai  $\geq 75$  adalah sebanyak 18 orang dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 90%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lempar dan tangkap bola permainan rounders melalui modifikasi permainan berangkai 4 pos pada siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga.

**Kata Kunci:** *Permainan Rounders, Permainan Berangkai 4 Pos*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar (SD) memiliki fungsi yang strategis untuk mengembangkan sumber daya manusia serta meningkatkan potensi pada diri anak. Keberhasilan pendidikan di SD akan berpengaruh terhadap pendidikan selanjutnya karena di SD anak mendapat dasar-dasar pengalaman belajar.

---

<sup>1</sup> *Penulis adalah Staf Edukatif SD Negeri 081238 Sibolga*

*Rosmaida Nainggolan: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Dan Tangkap Bola Permainan Rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos Pada Siswa Kelas VI Sd Negeri 081238 Sibolga Tahun Ajaran 2014/2015*

Pendidikan akan kurang lengkap tanpa pendidikan jasmani dikarenakan pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta peran dalam pembinaan dan pengembangan jasmani, mental sosial, serta emosional, yang serasi selaras dan seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum. Karena melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan peserta didik dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar yang mendukung sikap (afektif) dan perilaku hidup bersih dan sehat serta kesegaran jasmani. Penjas, olahraga dan kesehatan disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan sehingga bahan pelajaran Penjas olahraga dan kesehatan khususnya di SD memuat penggalan dasar-dasar kesehatan dan keselamatan dan kegiatan bermain dalam rangka pembentukan kebiasaan hidup sehat dan segar serta membantu peserta didik mencapai pertumbuhan kearah yang optimal.

Untuk hal tersebut, guru penjas di SD harus dapat menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai yakni berdasarkan terhaap perkembangan karakteristik anak, sehubungan dengan itu kelemahan dalam Dikjas di SD bukan semata-mata pemilihan dan pengembangan materi yang memerlukan penyesuaian dengan keadaan siswa SD, akan tetapi kelemahannya lebih banyak pada pengembangan model pembelajaran.

Salah satu aktivitas fisik/jasmani yang baik dilakukan siswa sekolah dasar adalah aktivitas bermain atau melakukan olahraga permainan. Sejak dulu aktivitas olahraga permainan adalah aktivitas fisik yang biasa dilakukan anak-anak yang bertujuan untuk memenuhi naluri bermain anak-anak serta memberikan rasa gembira dan kepuasan.

Belajar dan bermain salah satu aktivitas keseragaman jasmani. Sadar atau tidak sadar sebenarnya ketika anak-anak bermain memainkan suatu bentuk permainan, maka kesegaran jasmani mereka akan terbentuk dengan seniri. Kesegaran jasmani yang baik akan meningkatkan fungsi organ-organ tubuh menjadi baik. Artinya organ-organ tubuh dapat bekerja sesuai dengan fungsinya.

Permainan Rounders merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan mulai di SD pada kelas tinggi, dimana permainan yang rumit dilakukan, maka siswa tersebut mengalami kewalahan melakukan permainan rounders tersebut karena kemampuan lempar tangkap siswa masih lemah.

Untuk menciptakan suatu perubahan kita perlu melakukan modifikasi pengajaran. Modifikasi adalah sebuah pendekatan materi pelajaran dengan cara meruntuhkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang dapat mempelancar dan mempermudah siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan agar guru mengarahkan permainan rounders dalam bentuk modifikasi permainan untuk mengarahkan siswa dari yang tidak senang bermain menjadi senang bermain.

Berdasarkan pengamatan peneliti kemampuan siswa untuk melakukan lempar tangkap pada permainan rounders masih kurang mampu untuk dapat melempar dan menangkap, sehingga siswa kesulitan dalam bermain rounders. Dari hasil belajar pre test yang dilakukan peneliti ditemukan data bahwa dari 20 orang siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga dilihat nilai KKMnya, ternyata sebagian besar siswa (15 orang) masih memiliki nilai di bawah nilai rata-rata (nilai KKM 70) dan hanya 5 orang siswa memiliki nilai di atas nilai rata-rata. Guru Pendidikan Jasmani perlu meningkatkan/memperbaiki kekurangan-kekurangan ini melalui

kadaan dilapangan, proses belajar mengajarnya, anak tidak merasa bosan pada saat melakukan permainan rounders dan teknik melempar dan menangkap.

Bermain dan permainan ini merupakan bagian dari kehidupan manusia khususnya bagi anak atau peserta didik SD, bermain tidak dapat dipisahkan dari mereka. Sehingga metode pembelajaran yang paling tepat bagi anak sekolah dasar adalah metode bermain. Khususnya pada SD Negeri 081238 Sibolga proses pembelajaran pendidikan jasmani belum menggunakan pendekatan bermain sehingga pembelajaran tidak efektif karena tidak sesuai dengan karakteristik bermain anak SD.

Dengan melaksanakan pembelajaran menggunakan modifikasi permainan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lempar tangkap pada siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga. Mengacu pada karakteristik bermain pada anak sekolah dasar peneliti menduga dengan melaksanakan pembelajaran menggunakan modifikasi permainan akan mempengaruhi kemampuan lempar tangkap pada siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga.

### **Hakikat Pembelajaran**

Menurut Gagne yang dikutip oleh Dimiyati dan Mudjiono (2006: 10), mendefinisikan belajar sebagai kegiatan yang kompleks. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai.

Menurut Piaget yang dikutip oleh Dimiyati dan Mudjiono (2006: 13), bahwa pengetahuan dibentuk oleh individu yang melakukan interaksi secara terus menerus dengan lingkungan. Pembelajaran terdiri dari empat langkah yaitu menentukan topik yang dapat dipelajari, mengembangkan aktivitas kelas dengan topik tersebut, mengemukakan pertanyaan yang menunjang proses pemecahan masalah, dan menilai. Dimiyati dan Mudjiono (2006) menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan aktivitas pendidik atau guru secara terprogram agar peserta didik dapat belajar secara aktif dan lebih menekankan pada sumber belajar yang disediakan. Kegiatan belajar mengajar merupakan tindakan pembelajaran guru di kelas dengan menggunakan bahan belajar. Wujud bahan belajar tersebut adalah berbagai bidang mata pelajaran di sekolah. Dalam suatu proses pembelajaran terjadi interaksi antara pihak pemberi dan pihak penerima materi. Menurut Sukintaka (dalam Wakhid, 2015), pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi di samping itu, juga peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya.

### **Hakikat Kemampuan Dasar**

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan baik untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari secara individu maupun secara kelompok. Kemampuan gerak tersebut berkembang sesuai dengan tingkat usia, fisik, nutrisi tubuh dan pengalaman atau latihan gerak. Menurut Schmidt (1991) yang dikutip oleh Ma'mun dan Saputra (2000: 76) kemampuan diartikan sebagai ciri individu yang diwariskan dan relatif abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan. Sedangkan menurut Fleishman (Kiram, 1992:11) kemampuan (*ability*) merupakan suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan. Kemampuan diartikan sebagai suatu kecakapan, atau kepandaian menyelesaikan sesuatu berdasarkan tujuan. Kemampuan dapat juga diartikan sebagai kesanggupan untuk bertindak bijaksana dalam menghadapi segala

*Rosmaida Nainggolan: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Dan Tangkap Bola Permainan Rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos Pada Siswa Kelas VI Sd Negeri 081238 Sibolga Tahun Ajaran 2014/2015* sesuatu. Sedangkan kata dasar memiliki arti bakat atau pembawaan sejak lahir (Depdiknas, 2005:238).

### **Hakikat Permainan Rounders**

#### **Pengertian Rounders**

*Rounders* merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola kecil seukuran bola kasti. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mendapatkan nilai dengan memukul bola kemudian berlari mengelilingi lapangan. Sebaliknya, regu penjaga berusaha menangkap bola serta mematikan regu pemukul. Regu yang banyak mengumpulkan nilai dalam permainan, merekalah yang keluar sebagai pemenang (Supardi dan Suryono, 2010:65).

Di dalam permainan *rounders* terkandung nilai-nilai positif, utamanya bagi perkembangan jasmani. Permainan ini juga melatih kejujuran, kerja sama, dan tanggung jawab. *Rounders* juga dapat dimainkan oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Oleh karena itu, permainan *rounders* sangat cocok bagi anak usia Sekolah Dasar.

#### **Lapangan Rounders**

Lapangan *rounders* berbentuk beraturan segi lima beraturan yang masing-masing sisinya berukuran 15 meter. Pada setiap sudut lapangan terdapat tempat hinggap yang disebut *base*. Terdapat lima tempat hinggap yakni tempat hinggap I, II, III, IV, dan V. Tempat hinggap V sering disebut *home base*, sedangkan tempat untuk melambungkan bola disebut *pitcher base*.

#### **Peraturan Permainan Rounders**

Permainan *rounders* dimainkan oleh 2 regu, setiap regu terdiri atas 12 orang pemain. Tiap pemain mempunyai nomor dada dari nomor 1 sampai 12. Tiap pemain berhak melakukan pukulan sebanyak tiga kali. Setelah dapat memukul dengan baik, pemukul harus berlari ke tempat hinggap. Tiap pemukul akan mendapat nilai 1 (satu) pada tiap-tiap *base* yang dilewatinya.

Setiap pemukul yang dapat kembali ke ruang bebas tanpa pernah dimatikan oleh regu penjaga akan mendapat nilai 5 (lima). Namun apabila pemukul dapat memukul dengan baik, kemudian ia dapat melewati semua *base* dan kembali ke ruang bebas dengan hasil pukulannya tersebut, maka ia akan mendapat nilai 6 (enam). Nilai 6 (enam) tersebut didapat dari nilai 5 (lima) *base* yang dilaluinya dan nilai 1 (satu) sebagai hadiah. Keadaan seperti ini dalam permainan *rounders* sering disebut *homerun*.

Dalam permainan *rounders* ada dua cara untuk mematikan seorang pelari, yaitu dengan cara titik dan membakar *base* yang akan dituju pelari. Menurut Tim Bina Karya Guru (2005:3), yang dimaksud mematikan pelari dengan cara titik adalah menyentuh bola kepada pelari sebelum sampai ke tempat hinggap. Pada saat mentik pelari, bola tidak boleh terlepas. Apabila bola terlepas, maka ketikan tersebut tidak sah. Sedangkan membakar *base* dilakukan dengan cara menginjak *base* yang akan dituju oleh pelari. Pada saat menginjak *base* tersebut, seorang penjaga *base* harus memegang bola. Pergantian pemain dari regu pemukul menjadi regu penjaga dan sebaliknya terjadi apabila : (1) Bila regu pemukul telah mati sebanyak 6 (enam) kali. (2) Regu penjaga berhasil menangkap bola yang dipukul oleh regu pemukul sebanyak 5 (lima) kali. (3) Alat pemukul terlepas dari tangan pemukul dan dianggap oleh wasit sangat membahayakan.

### **Hakikat Melempar Bola**

Melempar bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan *rounders*. Terutama bagi regu penjaga agar bisa melempar ke rekan satu regu dengan tepat sehingga tidak kesulitan ketika akan membakar base untuk mematikan pelari. Apabila lemparan tidak tepat ke arah teman yang menjaga *base*, maka akan membuat teman kita kesulitan dalam menangkap bola. Akibatnya pelari dapat masuk ke *base* dengan aman karena penjaga *base* tersebut sedang berusaha mengejar bola hasil lemparan yang tidak tepat tadi. Jadi, kemampuan melempar bola dengan sangat diperlukan dalam permainan *rounders*.

### **Hakikat Memukul Bola**

Keterampilan memukul bola wajib dikuasai setiap pemain *rounders*. Jika menguasai teknik ini, pemain dapat bermain dengan baik. Cara memukul bola *rounders* adalah dengan sikap awal berdiri menghadap samping dari bidang lambungan. Kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk dan punggung agak membungkuk. Tongkat pemukul dipegang dengan kedua tangan. Posisi awal tongkat adalah ditarik ke belakang dengan kedua siku ditekuk. Ayunlah tongkat melewati depan dada ke arah kebalikan dari posisi awal.

### **Hakikat Menangkap Bola**

Kemampuan menangkap bola wajib dimiliki setiap pemain *rounders*. Saat akan menangkap, pandangan harus mengarah kepada bola yang akan ditangkap. Ada tiga teknik menangkap bola, yaitu teknik menangkap bola lambung, menangkap bola datar, dan menangkap bola menyusur tanah.

### **Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan**

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Ma'mun dan Yudha (2007:70), faktor yang mempengaruhi keterampilan dibedakan menjadi tiga hal, yaitu faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi, dan faktor situasional (lingkungan).

Faktor proses belajar dalam pembelajaran gerak dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Faktor pribadi merupakan faktor dari kemampuan individu yang berbeda-beda baik fisik, mental, maupun kemampuannya. Faktor situasional meliputi tipe tugas yang diberikan, peralatan dan media yang digunakan serta kondisi lingkungan sekitar di mana pembelajaran itu dilangsungkan.

### **Karakteristik Siswa Kelas VI Sekolah Dasar**

Anak besar merupakan anak usia sekolah dasar yaitu antara 6 tahun sampai 12 tahun (Tamat dan Mirman, 2005: 4.79). Pada fase umur ini anak sudah berkembang baik fisik maupun rohaninya. Perkembangan fisik atas jasmani anak sangat berbeda satu sama lain. Hal ini antara lain disebabkan oleh perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain. Nutrisi dan kesehatan sangat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Selain faktor nutrisi atau gizi, olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif seringkali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.

*Rosmaida Nainggolan: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Dan Tangkap Bola Permainan Rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos Pada Siswa Kelas VI Sd Negeri 081238 Sibolga Tahun Ajaran 2014/2015*

Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda-beda (Sumantri dan Syaodih, 2009:6.3). Karakteristik anak usia Sekolah Dasar tersebut antara lain :

a. Anak senang bermain

Karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan, lebih-lebih bagi siswa kelas rendah. Guru SD hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya.

b. Anak senang bergerak

Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak.

c. Anak senang bekerja dalam kelompok

Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok, bermain secara beregu.

d. Anak senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Anak akan lebih memahami sesuatu jika anak tersebut terlibat langsung dengan apa yang diajarkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada usia sekolah dasar yaitu umur 6-12 tahun seorang anak akan lebih banyak bergerak, bermain dengan temannya dan melakukan aktivitas langsung. Yang perlu diperhatikan adalah proses belajar mengajar pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kondisi perkembangan anak didik (siswa) secara praktis, maksudnya dalam penyelenggaraan proses belajar mengajar tidak berpanjang lebar, baik itu cara memberikan instruksi maupun pelaksanaan kepada siswa.

#### **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahap, yaitu: persiapan, perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 081238 Sibolga tahun pelajaran 2014/2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *cluster random class* dimana setiap kelas (acak kelas) memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel dalam penelitian. Sampel yang diambil adalah satu kelas yaitu kelas VI yang diajarkan dengan pembelajaran sepak bola dengan menggunakan melalui modifikasi permainan berangkai 4 pos.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari data hasil pengamatan (Tes Praktek), kumpulan instruksi dalam melakukan proses lempar tangkap, dan lembar penilaian portofolio

#### **HASIL**

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan SD Negeri 081238 Sibolga. Sebelum penelitan dilakukan, terlebih dahulu peneliti melakukan pre-test yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil pre test yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa tes hasil belajar lempar dan tangkap bola yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan.

Berdasarkan tabel deskripsi hasil pre test lempar dan tangkap bola dibawah dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran masih tergolong rendah. Dari 20 siswa yang menjadi sampel penelitian ini, ternyata hanya 4 siswa (20%) yang tuntas belajar, sedangkan selebihnya 16 siswa (80%) belum tuntas belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 69,68.

#### **Pelaksanaan Tindakan Siklus I**

Selanjutnya pada kegiatan ini pelaksanaan dilakukan peneliti bersama dengan guru pendidikan jasmani dalam menerapkan pembelajaran Lempar dan Tangkap Bola Permainan Rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos.

Guru meningkatkan hasil belajar siswa, pada kegiatan peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa peneliti mampu melakukan pembelajaran dengan baik dan tepat. Pada akhir siklus dilakukan post-test untuk melihat hasil belajar yang diperoleh siswa seperti pada tabel deskripsi dibawah.

Berdasarkan tabel deskripsi hasil post-test dilampiran dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran Lempar dan Tangkap Bola Permainan Rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos ternyata mulai meningkat. Dari 20 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata setengah atau 50% dari jumlah siswa telah mencapai ketuntasan. Nilai rata-rata yang telah diperoleh pada siklus ini mencapai 69,75.

Dengan memperhatikan tabel hasil belajar siklus I dapat dilihat bahwa analisis hasil belajar lempar dan tangkap bola pada post test siklus I ternyata hasilnya lebih baik dari tes awal (pre test) walaupun hasilnya belum maksimal sehingga perlu dilanjutkan kesiklus II.

#### **Observasi Siklus I**

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, peneliti kurang memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran yang baik. Pada pelaksanaan kegiatan, siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan lempar dan tangkap bola. Siswa masih memerlukan waktu yang lama dalam menguasai satu gerakan saja. Kesulitan siswa diantaranya siswa kesulitan dalam menangkap bola melambung. Siswa masih memerlukan waktu yang lama dalam menguasai satu gerakan saja. Kesulitan siswa diantaranya siswa tidak mampu melakukan tehnik lempar dan tangkap bola dengan baik dan benar.

#### **Refleksi Siklus I**

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh pos-test siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil pembelajaran masih kurang dalam dan masih harus ditingkatkan. Karena pada siklus I hanya 25% siswa yang mencapai ketuntasan, hal ini disebabkan karena faktor salah satunya adalah karena siswa belum dapat beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru diterapkan dan siswa masih malu-malu untuk mempraktikan teknik melempar dan menangkap bola. Disamping itu juga karena rendahnya motivasi belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini juga terlihat dalam kegiatan siswa, yang mana masih ada siswa tidak berperan aktif dalam menyampaikan materi kepada teman-temannya. Hanya beberapa siswa saja yang berperan aktif belum terlihat kerja sama yang baik antar siswa. Oleh karena itu perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

*Rosmaida Nainggolan: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Dan Tangkap Bola Permainan Rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos Pada Siswa Kelas VI Sd Negeri 081238 Sibolga Tahun Ajaran 2014/2015*

Hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian siswa pada saat guru memberikan materi yang sedang diajarkan dan cara guru menyajikan materi juga kurang menarik perhatian siswa. Namun dibalik kesulitan yang dialami siswa ada beberapa kemajuan yang terjadi dari pembelajaran sebelumnya yaitu siswa mulai mampu melaksanakan gerakan lempar dan tangkap bola mendarat dengan baik, siswa lebih percaya diri dalam proses belajar mengajar dengan metode bermain yang dilakukan guru, siswa dapat bermain dan melihat media yang benar untuk melakukan lemparan dan menangkap bola.

Untuk memperbaiki semua kesalahan gerakan yang terjadi maka upaya yang dilakukan adalah :

1. Guru harus terperinci menjelaskan materi, pembentukan variasi pembelajaran dan penunjukkan media yang dibuat.
2. Cara guru menyampaikan materi harus dapat menarik perhatian siswa agar siswa dapat menguasai dengan baik misalnya guru dapat memperlambat gerakan lempar dan tangkap bola saat pertunjukkan sehingga siswa dapat menguasai passing dengan benar.
3. Guru harus menambah waktu dalam melakukan variasi pembelajaran agar siswa dapat berlatih lebih baik.

#### **Pelaksanaan Siklus II**

Tindakan yang dilakukan adalah menerapkan metode mengajar Lempar dan Tangkap Bola Permainan Rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar siswa kelas VI di SD Negeri 081238 Sibolga. Pada siklus II ini dilakukan satu kali pertemuan, berikut adalah proses pelaksanaan siklus II.

#### **Perencanaan Siklus II**

Pada siklus II ini terdapat satu kali pertemuan dimana materi yang diajarkan berkaitan dengan lempar dan tangkap bola. Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I, peneliti merancang langkah-langkah yang akan dilaksanakan pada siklus II dengan memperhatikan klemahan-klemahan pada siklus I.

#### **Pelaksanaan Tindakan Siklus II**

Pada tahap ini, peneliti melanjutkan pembelajaran sesuai dengan rancangan pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan metode rounders. Pada siklus II ini guru lebih memotivasi siswa untuk mengikuti pelajaran untuk lebih meningkatkan hasil belajar siswa. Pada siklus II dilaksanakan post test untuk melihat sejauh mana hasil yang diperoleh. Berdasarkan tabel dibawah dapat dilihat bahwa analisis hasil belajar lempar dan tangkap bola pada post test siklus II ternyata hasilnya jauh lebih baik dari siklus I dan peningkatan ketuntasan belajar siswa cukup signifikan. Dari 20 siswa hanya 2 atau 10% yang belum mencapai ketuntasan sedangkan 90% atau 18 siswa sudah mencapai kriteria ketuntasan pembelajaran. Dengan rata-rata nilai yang dicapai yaitu 74.

#### **Observasi Siklus II**

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, peneliti masih perlu memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan, siswa telah memahami gerakan teknik dasar passing bawah dan telah mengetahui cara memperbaiki kesalahan gerakan yang mereka lakukan.

#### **Refleksi Siklus II**



Dari pengamatan dapat dilihat bahwa siswa sudah dapat melakukan teknik lempar dan tangkap bola dengan baik seperti saat melakukan sikap awal, sikap perkenaan, dan sikap akhiran, sudah maksimal. Namun masih ada kesulitan yang dialami oleh beberapa siswa yaitu pada sikap menangkap bola melambung.

Hal ini disebabkan karena siswa sangat sulit untuk berkonsentrasi menangkap bola melambung. Namun dibalik kesulitan yang dialami beberapa siswa ada kemajuan yang terjadi dari pembelajaran sebelumnya yaitu gerakan yang dilakukan siswa lebih baik dibandingkan dengan gerakan sebelumnya walaupun peningkatan hanya sedikit, tetapi siswa lebih percaya diri dalam proses belajar mengajar melalui variasi permainan rounders berangkai 4 pos yang diajarkan guru, siswa dapat berfikir kreatif untuk melakukan materi yang diajarkan, siswa lebih termotivasi untuk lebih giat belajar, siswa dapat berkembang dan maju sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa.

Untuk memperbaiki semua kesalahan gerakan yang terjadi maka solusi yang dilakukan adalah guru harus terperinci dalam pemaparan materi yang disampaikan, guru harus memperhatikan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa, guru harus memperhatikan variasi-variasi yang diberikan, dan media-media yang ditunjukkan yang berkaitan dengan gerakan-gerakan yang berkaitan dengan materi, dengan variasi pembelajaran dapat membuat siswa lebih kreatif dalam melakukan, berfikir dan lebih aktif dalam melakukan gerakan-gerakan yang baik dan benar.

Walaupun masih ada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan namun secara klasikal jumlah siswa sudah mencapai ketuntasan belajar. Jadi penelitian ini tidak perlu dilakukan kesiklus berikutnya.

Dari keseluruhan proses dibawah ada juga hal penting yang perlu diperhatikan sarana dan prasarana yang memadai disekolah juga perlu diperhatikan jika sarana dan prasana tidak memadai hal ini juga dapat menyebabkan tidak keberhasilan proses pembelajaran.

## **PEMBAHASAN**

Hasil tes awal yang dilakukan menunjukkan bahwa hasil belajar lempar dan tangkap bola siswa masih rendah khususnya melempar dan menangkap bola melambung. Hal ini disebabkan karena proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru penjas selama ini kurang maksimal. Karena itulah peneliti menyimpulkan perlunya menerapkan metode variasi pembelajaran dalam proses pembelajaran lempar dan tangkap bola. Hasil siklus I menunjukkan bahwa jumlah yang sudah memiliki ketuntasan belajar sedikit meningkat, tetapi belum mencapai ketuntasan klasikal. Hal inilah yang harus dicermati oleh guru, guru harus bisa mengamati perbedaan siswanya untuk melanjutkan kepelaksanaan siklus II.

Tes awal yang diberikan kepada siswa berupa tes hasil belajar lempar dan tangkap bola yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan berguna untuk mengetahui perkembangan hasil belajar sebelumnya diadakan pembelajaran lempar dan tangkap bola menggunakan metode bermain rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos.

Pelaksanaan tindakan dalam bentuk siklus dilakukan dengan beberapa alasan, yaitu karena peneliti masih perlu melakukan pengelolaan kegiatan belajar lempar dan tangkap bola secara maksimal. Masih ada siswa yang belum mampu menguasai teknik dasar lempar dan tangkap bola dengan benar, serta masih

*Rosmaida Nainggolan: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Dan Tangkap Bola Permainan Rounders Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos Pada Siswa Kelas VI Sd Negeri 081238 Sibolga Tahun Ajaran 2014/2015*

rendahnya hasil belajar siswa. Pada sikap menangkap bola melambung yang menjadi kendala utama, sehingga masih ada sebagian kecil siswa yang belum tuntas belajar.

Hasil belajar lempar dan tangkap bola siswa pada siswa pada siklus II ternyata cukup baik, hal ini dapat dilihat dari telah banyaknya siswa yang mampu menguasai teknik lempar dan tangkap bola dengan baik, sebagian siswa sudah mampu melakukan gerakan menangkap bola melambung. Pada hasil tes siklus II belum seluruh siswa memiliki ketuntasan hasil belajar lempar dan tangkap bola, menurut analisis peneliti hal ini disebabkan karena siswa tersebut masih memerlukan tambahan waktu yang lebih untuk menguasai gerakan tersebut. Dengan tambahan waktu dan kemauan mengadakan latihan-latihan di luar jam pelajaran, peneliti yakin siswa tersebut akan memperoleh hasil yang lebih baik lagi. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

**Nilai rata-rata pre test, pot tes siklus I dan post test siklus II**

<b>Nilai</b>			
<b>No</b>	<b>Hasil Tes</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>Keterangan</b>
1	Tes Awal	66,87	Tidak Tuntas
2	Postes Siklus I	69,69	Tidak Tuntas
3	Postes Siklus II	79,06	Tuntas

Berdasarkan hasil penelitian berupa kegiatan awal, kegiatan lanjutan siklus I dan siklus II dalam proses pembelajaran lempar dan tangkap bola, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai presentase ketuntasan klasikal (PKK) serta nilai rata-rata hasil belajar siswa. Pada hasil tes siklus II ternyata nilai PKK siswa telah mencapai 86% dari keseluruhan siswa.

Ketuntasan belajar merupakan proses belajar mengajar yang bertujuan agar bahan ajar dikuasai secara tuntas, artinya dikuasai sepenuhnya oleh siswa. Ketuntasan belajar lempar dan tangkap bola dicirikan oleh adanya perbedaan individu terutama dalam hal kemampuan dan kecepatan belajarnya, dalam hal ini seorang guru harus benar-benar tau kemampuan dari masing-masing anak didiknya sehingga dalam mengajar guru tau apa yang harus dilakukan dalam menghadapi anak yang pintar, yang sedang-sedang saja, maupun anak yang kemampuannya dibawah rata-rata.

Ketuntasan belajar dalam hal ini menggunakan pendekatan presentasi hasil belajar, dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan hasil belajar siswa pada setiap fase-fase tindakan yang dilakukan. Dalam kenyataan peneliti menemukan bahwa kemampuan siswa itu berbeda-beda, sehingga siswa yang satu berbeda dengan siswa yang lain dalam hal penguasaan teknik. Hal inilah yang perlu dicermati oleh guru bisa memahami setiap perbedaan siswanya dalam memberikan materi pelajaran, sehingga bisa meningkatkan kualitas pembelajaran. Peningkatan strategi pengajaran guru melalui penerapan metode bermain serta penggunaan sarana dan prasarana olahraga yang efektif diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lempar dan tangkap bola.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lempar dan tangkap bola menggunakan metode bermain *rounders* Melalui Modifikasi Permainan Berangkai 4 Pos siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga adalah baik.

Secara keseluruhan, kemampuan dasar lempar dan tangkap bola, bermain *rounders* siswa kelas VI SD Negeri 081238 Sibolga yang terdiri dari kemampuan melempar bola mendatar, tangkap bola mendatar, dan melempar bola melambung, tangkap bola melambung pada siklus I dengan jumlah 20 orang siswa diperoleh, sebanyak 5 siswa (25%) tuntas dalam kemampuan melempar bola mendatar, tangkap bola mendatar, dan melempar bola melambung, tangkap bola melambung, atau presentase ketuntasan klasikal rata-rata 69,69. Sedangkan pada siklus II dari 20 siswa diperoleh, sebanyak 18 siswa (90%) tuntas dalam kemampuan dasar melempar bola mendatar, tangkap bola mendatar, dan melempar bola melambung, tangkap bola melambung, sebanyak 2 siswa (10%) tidak tuntas dalam kemampuan dasar melempar bola mendatar, tangkap bola mendatar, dan melempar bola melambung, tangkap bola melambung, dengan presentase ketuntasan klasikal rata-rata 79,06.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud
- Ma'mun dan Yudha. 2007. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Sumantri dan Syaodih. 2009. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Universitas Terbuka