

Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Menggunakan Sasaran, Metode Bermain Siswa V SD Negeri 211/9 Mendalo Darat

¹Ilham, ²Sri Murniati, ³Mhd. Usni Zamzami Hasibuan

Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

E-mail: ¹bugis.ilham@yahoo.co.id, ²srimurni166@yahoo.com,
³zamzamihhasibuan@gmail.com

Abstract

This study aims to improve the ability to throw the ball using the target with the method of playing on the students of class V SD Negeri 211/9 Mendalo Darat. This study is a classroom action research carried out within two cycles, each cycle with twice face to face and each face to face with allocation time 105 minutes. Subjects in this study are students of class V amounted to 21 students. Data analysis technique used is descriptive qualitative with a narrative. The results of this study indicate that capacity building efforts throwing a ball using a target with a play method can be increased. Improvement of learning process includes improvement of learning teachers, increased student participation, and student learning outcomes. Goal of completeness the skill of throwing the ball using the target on the students in this study is achieving value KKM 70, but students can go through targets than expected by researchers ie 75%, this can be proven from the initial data that only reached 42.8%. Thus the action of skill-throwing skills using the target with the method of play given to the students of class V SD Negeri 211/9 Mendalo Darat can be said successful.

Keywords: *Floor Ball, Method Play*

Introduction

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai komponen pendidikan yang memadukan secara keseluruhan antara pengetahuan dan praktik lapangan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebenarnya harus mulai disadari bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa. Isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan karakteristik siswa sehingga menarik dan menyenangkan.

Sasaran pembelajaran ditunjukkan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, sehingga konsep dasar dan model pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajarkan

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Salah satu kegiatan pembelajaran dari penjasorkes yaitu atletik yang meliputi lari, lompat dan lempar. Pembelajaran atletik ini tidak semua siswa menyukai dibandingkan dengan pendidikan olahraga yang lain utamanya kegiatan dalam bentuk permainan seperti Sepakbola, Bulutangkis, Senam dan lain sebagainya yang mengarah kepada permainan, karena anak akan lebih banyak bergerak dan bergembira. Kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerak dan permainan ini sangat disukai oleh para siswa.

Motivasi belajar siswa SD Negeri 211/9 Mendalo Darat dalam hal atletik terutama pembelajaran lempar masih terbilang rendah. Oleh karena itu untuk memberikan motivasi terhadap siswa tidak cukup hanya dengan dorongan semangat tanpa pembenahan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa di dalam pelaksanaan pembelajaran. Peningkatan kapasitas guru di dalam mengajar juga sangat penting, karena guru harus memberikan inovasi tersendiri terhadap pembelajaran melempar bola kecil yang semula tidak disukai oleh siswanya agar siswa menjadi mau dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dengan senang hati sehingga diharapkan hasil belajar akan meningkat sebagaimana yang diharapkan.

Dalam pembelajaran lempar, strategi pembelajaran memegang peranan penting, karena dalam strategi pembelajaran yang tepat, tujuan pembelajaran juga dapat tercapai optimal. Guru pendidikan jasmani dituntut kreativitasnya dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang ada didalam kurikulum. Proses pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dan harus dipahami oleh setiap guru pendidikan jasmani. Bagaimana guru itu menentukan tujuan untuk mencapai hasil yang diharapkan, materi yang sesuai dengan kurikulum agar proses pembelajaran berjalan dengan tertib, dan lancar itu semua menjadi tanggung jawab dan tugas guru pendidikan jasmani. Mengingat pentingnya strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani khususnya materi lempar, sudah sewajarnya masalah tersebut segera diatasi. Guru pendidikan jasmani harus berusaha mencari jalan keluar untuk menanggulangi permasalahan tersebut. Untuk itu pengetahuan, kemampuan, kreativitas guru pendidikan jasmani sangat dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi, sehingga pembelajaran dapat berjalan seperti yang diharapkan.

Pengetahuan guru dalam menerapkan metode pembelajaran sangat penting. Guru pendidikan jasmani harus mampu untuk berfikir agar pembelajaran lempar yang dilaksanakan di sekolah dapat dicapai kompetisi dengan hasil yang maksimal. Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Meskipun guru sudah memberikan pembelajaran secara jelas, ada beberapa siswa kelas V SD Negeri 211/9 Mendalo Darat yang hasil nilai pada materi lempar masih rendah. Dari KKM yang ditentukan guru, siswa yang belum mencapai KKM 70 yaitu 12 anak dari 21 siswa. Oleh karena itu guru perlu memperhatikan secara seksama kemampuan gerak tiap-tiap siswa.

Materi atletik khususnya pembelajaran lempar selalu diberikan pada setiap semester sebelumnya terutama untuk siswa kelas V di SD Negeri 211/9 Mendalo Darat, akan tetapi siswa masih merasa kesulitan dengan cara melempar bola dengan baik. Selain itu kemampuan melempar siswa masih sangat kurang. Selama

ini pembelajaran sudah dengan berbagai media tetapi hasil belum optimal dan belum tuntas.

Di SD Negeri 211/9 Mendalo Darat, fasilitas untuk pembelajaran masih relatif kurang sehingga untuk meningkatkan kemampuan melempar siswa, guru harus menciptakan suasana pembelajaran yang menarik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan memberi media yaitu beberapa sasaran dalam pembelajaran lempar. Media ini merupakan media yang diharapkan dapat memberi kesempatan pada siswa untuk bekerja meningkatkan kemampuan dalam melempar yang dapat mengakibatkan anak terkesan tidak jenuh dalam mengikuti pembelajaran lempar.

Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses sebab akibat. Guru sebagai pengajar merupakan penyebab utama terjadinya proses pembelajaran siswa. Meskipun tidak semua perbuatan belajar siswa merupakan akibat guru yang mengajar. Oleh sebab itu, guru sebagai figur sentral, harus mampu menetapkan strategi pembelajaran yang tepat sehingga dapat mendorong terjadinya perbuatan belajar siswa yang aktif, produktif, dan efisien. Sebagaimana yang dikutip oleh Asep Herry Hermawan (2006:9) bahwa tujuan pembelajaran dapat dipilih menjadi tujuan yang bersipat kognitif (pengetahuan), efektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan). Derajat pencapaian tujuan pembelajaran ini merupakan indikator kualitas pencapaian tujuan dan hasil perbuatan belajar siswa.

Menurut Udin S.W (2007:1.18) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan proses belajar maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis hakikat, dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut. Secara umum pembelajaran merupakan suatu pelajaran yang bersifat sadartujuan, serta sistematik terarah pada perubahan tingkah laku menuju kearah kedewasaan anak didik. Jadi dari pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, sedangkan perubahan perilaku sebagai perubahan hasil pembelajaran adalah perilaku secara keseluruhan, jadi bukan hanya salah satu aja.

Menjadi guru yang inovatif, kreatif dan profesional dituntut untuk memiliki kemampuan mengembangkan pendekatan dan memilih metode pembelajaran yang efektif. Hal ini penting terutama untuk menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan. Cara guru melakukan suatu kegiatan pembelajaran mungkin memerlukan pendekatan dan metode yang berbeda antara kelas yang satu dengan kelas yang lainnya. Begitu juga pembaharuan modifikasi alat sangat diperlukan sehingga tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dari pembelajaran itu dapat terkontrol. Siswa tidak jemu dan termotivasi menggunakan alat yang akan digunakan. Modifikasi alat mutlak diperlukan menuju pada arti pembelajaran yang sebenarnya.

Di dalam materi nomor lempar bola kecil mengandung berbagai unsur gerak yang memerlukan keterampilan khusus yang sesuai dengan kemampuan siswa. Selama ini para siswa mempelajari cara lempar secara monoton dan harus

sesuai dengan contoh yang diberikan guru. Untuk itu aplikasi strategi pembelajaran kooperatif dapat diyakini akan memberikan solusi dalam rangka mengaktifkan siswa untuk melakukan tugas gerak sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya. Menurut Agus Mahendra (2004: 15) ciri pengajaran pendidikan jasmani dikatakan berhasil apabila: a). Kalau anak merasa gembira 40%, b). Kalau anak berkeringat dan kecapaian 30%, c). Kalau anak bersemangat dan disiplin dalam 10%, dan d). Kalau anak mempelajari gerak dan olahraga 20%. Hal ini penting untuk dipahami oleh guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahwa didalam pelajaran pendidikan jasmani yang perlu diperhatikan adalah siswa harus berkeringat dan siswa merasa gembira, tertib dan disiplin dengan demikian hasil pembelajaran akan meningkat.

Kemampuan sering dianggap sebagai suatu hal yang mendasari terbentuknya keterampilan dari seseorang. Kemampuan diartikan sebagai ciri individu yang diwariskan dan relative abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan. Setiap orang akan memiliki kemampuan yang berbeda antara yang satu dengan yang lain. Kemampuan dipandang sangat beragam dan sulit untuk mengidentifikasinya, sehingga batasan tentang kemampuan sangat bervariasi.

Dalam kaitannya dengan penampilan olahraga dan kerja fisik lainnya, yang diperlukan adalah kemampuan kecakapan tubuh, salah satu contoh yaitu melempar. Jika seseorang tidak mempunyai kemampuan, maka orang tersebut tidak akan bisa melempar. Menurut Sudjarwo (1992 : 248) pada hakikatnya melempar adalah menggerakkan benda dengan gaya secara langsung dikenakan pada bendanya. Efisien dari pemberian gaya kepada benda yang akan dilempar dinilai dalam hal kecepatan, jarak dan arah benda tersebut setelah pelepasan. Menurut Sudarminto dan Soeparman (1993 : 324) kemampuan melempar adalah kemampuan melakukan lemparan dengan jarak yang sejauh-jauhnya. Kecepatan dan jarak yang dilemparkan berhubungan dengan besarnya gaya yang digunakan dan kecepatan tangan pada saat pelepasan. Perkembangan kemampuan melempar terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik terutama pertumbuhan lengan dan bahu.

Menurut Sudjarwo M.P (1992 : 120) kemampuan melempar meliputi dua aspek perkembangan yaitu yang bersifat kuantitatif dan yang bersifat kualitatif. Perkembangan yang bersifat kuantitatif yaitu akan semakin jauh lemparannya. Sedangkan yang bersifat kualitatif yaitu kualitas gerakan melemparnya semakin baik atau semakin efisien. Kemampuan melempar dapat diukur dengan cara mengukur jauhnya atau jarak lemparannya menggunakan bola untuk pengukuran kuantitatif dan dengan analisis sinematografis gerakan untuk pengukuran kualitatif. Namun kemampuan melempar lebih baik ditinjau dari segi kuantitatif. Hal tersebut dinilai untuk memudahkan dalam penelitiannya dibandingkan ditinjau dari segi kualitatif.

Menurut U. Jonath/E Haag/R.Krempel (1988:78-80) teknik melempar bola yaitu:

1. Pegangan: telunjuk dan jari tengah di belakang bola, dan ibu jari serta jari manis dari depan ditekan pada sisi samping.

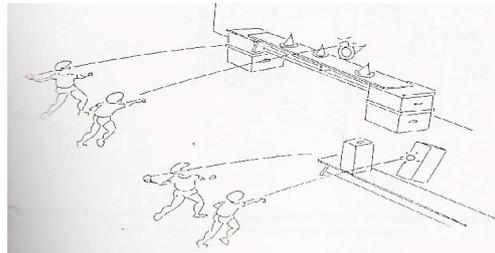
2. Ancang-ancang: dari sikap dasar bawah lengan lempar dari perulaan diterangkan pada ketinggian bahu dengan kaki kiri dilakukan lepas tampak secara datar dan kuat, dan kaki kanan menyusul kaki kiri.
3. Lemparan: untuk memungkinkan lemparan melalui atas kepala, lengan lempar pada permulaan tidak boleh terlalu kuat dibengkokkan, meskipun perentangan sepenuhnya bisaanya tidak tercapai. Perentangan kedua tungkai (yang belakang tetap diatas tanah dan badan tegak) merupakan ciri bagi perentangan seluruh badan, dan memberikan tegangan busur pada pelemparan. Pada waktu melempar, lengan lemparnya digerakkan dalam posisi vertikal.

Fase-fase utama dalam teknik lempar yaitu:

- anchang-ancang
- irama anchang-ancang
- posisi lempar
- lemparan
- menahan setelah lemparan

Menurut Hans Katzenbogner/Medler (1996:22) pembelajaran lemparan bola kecil dibagi menjadi beberapa model yaitu:

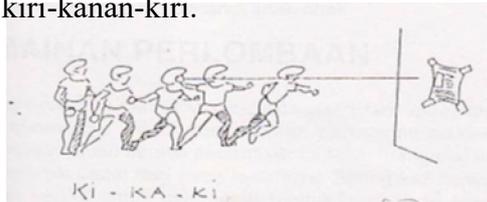
1. Melempar pada sasaran, tentukan saja benda-benda besar yang tersedia di semua bangsal senam dapat digunakan sebagai bentuk bangunan yang di atasnya dapat diletakkan sasaran yang berbeda sama sekali. Bila dipakai kardus bekas, bekas kotak aqua, dapat dibentuk banyak variasi yang mungkin.



Gambar 1: Hans Katzenbogner/Medler (1996: 22)

2. Lemparan lebih kuat dengan anchang-ancang / awalan.

Jika anak-anak diminta melempar bebas sambil lari, mereka sering memperlihatkan sikap lempar yang kuat dengan berjingkat atas satu kaki. Namun, teknik lompat pada atletik terlihat berbeda. Dalam lemparan atletik, posisi kekuatan ditunjukkan dengan langkah impuls (dorongan). Menurut pengalaman bahwa teknik ini harus dipelajari. Prasyarat terbaik cara belajar sambil bermain adalah menyuruh anak-anak melempar sasaran. Lemparan pertama sambil berlari anchang-ancang tiga langkah lebar, bagi pelempar tidak kidal urutannya adalah kiri-kanan-kiri.



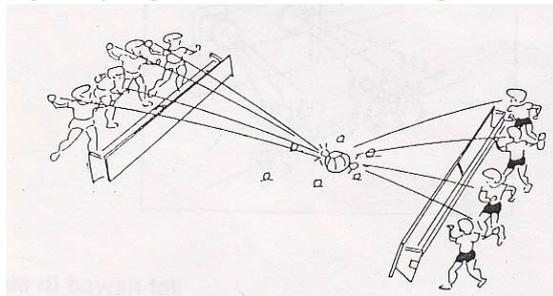
Gambar 2: Hans Katzenbogner/Medler (1996: 22)

3. Lomba menggosur bola

Bola medisn ditempatkan di tengah area antara kedua team. Tujuannya adalah menggusur bola ini kearah lawan dengan cara dilempar keras-keras. Untuk keamanan, pilihlah / gunakan bola besar. Satu babak dinyatakan selesai bila bola dapat digusur sampai bangku atau garis (ditempat lawan).

Variasi yang menarik:

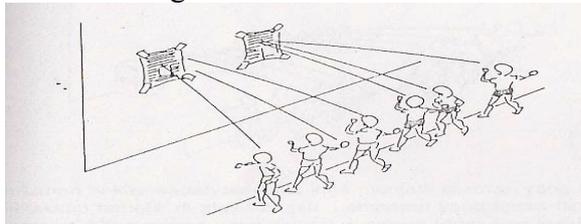
1. Menggusur bola ini dari semua arah bola oleh empat team.
2. Menggusur bola ke arah dinding (bola medisn diganti kardus)
3. Menggusur bola di atas jalur (bola medisn diganti kardus)
4. Menggusur bola di atas jalur yang terbuat dari dua bangku



Gambar 3: Hans Katzenbogner/Medler (1996: 31)

4. Melempar dengan bola

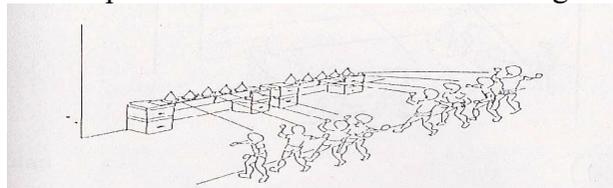
Untuk tiap team suatu sasaran dipasang pada pagar/pembatas atau krei, berupa gambar, koran, ban sepeda atau yang sejenis yang harus dikenai atau dijatuhkan. Perkenaan dihitung satu nilai. Dan satu babak selesai bila salah satu team sudah menjatuhkan atau mengenai semua sasaran.



Gambar 4: Hans Katzenbogner/Medler (1996: 32)

5. Menjatuhkan sasaran

Untuk setiap team dipasang kertas berbentuk kerucut diatas suatu ketinggian. Kerucut-kerucut, karton-karton bekas sasaran ini harus dilempar sampai jatuh dalam waktu singkat. Lemparan bersasaran ini dilakukan dengan keras.



Gambar 5: Hans Katzenbogner/Medler (1996: 34)

Method

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaborasi dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerjasama dengan guru pendidikan jasmani dan siswa kelas V SD Negeri 211/9 Mendalo Darat. Secara partisipatif, peneliti bersama-sama dengan tim peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar kelas V terdiri dari 15 Putra, 6 Putri, dan guru yang mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut. Oleh karena waktu dan sumber daya peneliti yang terbatas, maka siswa yang dijadikan sampel penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 211/9 Mendalo Darat yang berjumlah 21 orang.

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Sekolah Dasar Negeri 211/9 Mendalo Darat. Penelitian ini dilakukan di pagi hari sesuai dengan jam pelajaran penjas. Hal ini dilakukan agar penelitian bisa berjalan tanpa mengganggu aktifitas belajar yang lainnya.

Tabel 1. Jadwal dan Lokasi Penelitian

No	Waktu	Jam	Tempat	Bulan
1	Pagi	07.30- 09.30	Lapangan Sekolah Dasar Negeri 211/9 Mendalo Darat	Bulan Agustus dan September 2017

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain PTK oleh Suharsimi Arikunto (2006:73). Menurutnya penelitian tindakan kelas merupakan suatu pengamatan (observing) terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan (acting) yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Pada kenyataannya antara acting dan observing merupakan dua kegiatan yang tidak bisa dipisahkan karena kedua kegiatan haruslah dilakukan dalam satu kesatuan waktu. Begitu berlangsungnya suatu kegiatan dilakukan, maka kegiatan observasi harus dilakukan segera mungkin.

Menurut Suharsimi (2006:74) pada hakikatnya PTK terdiri atas rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklus yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Perencanaan penelitian ini dilakukan dalam satu (1) siklus, setiap siklus dua (2) kali tatap muka, dan setiap tatap muka menggunakan alokasi waktu 3x35 menit dengan tenggang waktu antar siklus satu minggu. Setiap pertemuan, pembelajaran lempar bola kecil menggunakan metode permainan. Target ketuntasan perkembangan melempar bola sebanyak 60%.

Penelitian ini akan dikatakan berhasil jika mencapai indikator berikut:

1. Sasaran pembelajaran mendapatkan hasil yang baik.
2. Siswa mendapatkan kesempatan melempar yang banyak dan suasana belajar semakin semangat.
3. Hasil yang didapatkan dicantumkan sesuai dengan kemampuan siswa tersebut

Discussion

Berdasarkan hasil penelitian, yang telah dilaksanakan di SD Negeri 211/9 Mendalo Darat. Penelitian ini dilakukan satu kali dalam satu minggu. Penelitian

ini dilakukan pada bulan Agustus-September 2017 dan subyek yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri 211/9 Mendalo Darat dengan jumlah siswa satu kelas 21 siswa. Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V di SD Negeri 211/9 Mendalo Darat, peneliti mengadakan observasi pada proses pembelajaran penjas dengan tujuan peningkatan lempar menggunakan sasaran dengan metode bermain yang dilakukan selama dua siklus.

1. Siklus Pertama (Pertemuan kesatu)

- a. Perencanaan (*Planning*), Peneliti menyiapkan alat-alat seperti kerucut, kotak, dan bola untuk mengukur kemampuan lempar.
- b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*), Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 29 September 2017, tiga jam pelajaran (105 menit). Materi pokok pembelajaran atletik dengan sub pokok bahasan lempar bola menggunakan sasaran. Adapun bentuk pembelajarannya menggunakan pendekatan media sasaran, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok siswa melempar sasaran yang telah dipasang dengan jarak 4 meter dengan sistem kompetisi. Pada kegiatan pembelajaran ini, siswa melempar bola ke sasaran yang telah disiapkan, dimulai dari anggota regu yang paling depan dilanjutkan belakangnya sampai anggota regu yang paling belakang dilanjutkan anggota yang paling depan dan seterusnya. Latihan ini dilakukan menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan tujuan agar ada keseimbangan gerak tangan kanan dan tangan kiri. Regu pemenang adalah regu yang paling banyak menjatuhkan sasaran dan sasaran yang jatuh segera dikembalikan ke posisi semula.
- c. Observasi (*Observation*), Pada siklus yang pertama ini peneliti dan guru berdiskusi sudah melihat suasana pembelajaran yang menyenangkan pada anak. Anak sudah terlihat aktif, pembelajaran sudah sesuai dengan rencana hanya saja masih banyak waktu yang terbuang untuk mengambil bola yang dilempar yang tidak mengenai sasaran dan untuk memperhatikan teknik memegang bola dan lempar. Maka peneliti dalam pertemuan kedua merencanakan bentuk sasaran lempar yang lebih baik dengan tetap mengacu pada tujuan penelitian.
- d. Refleksi (*Reflection*), Setelah selesai tindakan pada siklus pertama, peneliti dan guru mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan, pada pembelajaran sudah ada peningkatan siswa dalam melakukan belajar lempar, hasil yang diperoleh meningkat dari sebelumnya yaitu 48% yang sudah mencapai nilai KKM, masih ada 11 anak yang belum mencapai KKM. Peningkatan hasil siswa belum memenuhi KKM, dengan pertimbangan dan masukan dari guru maka perlu dilaksanakan tindakan pada pertemuan kedua dengan menambah variasi dalam pembelajaran lempar bola menggunakan sasaran.

2. Siklus Pertama (Pertemuan Kedua)

- a. Perencanaan (*Planning*), siklus pertama pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 05 November 2017 dengan alokasi waktu tiga jam pelajaran (105 menit). Setelah peneliti dan kolaborator melakukan refleksi pada

siklus pertemuan pertama maka diperlukan lagi tindakan pada siklus pertemuan kedua, hal ini karena melihat hasil proses belajar siswa pada siklus yang pertama yang belum memenuhi nilai yang diharapkan. Pada siklus pertama pertemuan kesatu yang belum mencapai nilai KKM mencapai 52% atau 6 siswa, pada siklus pertama pertemuan kedua ini akan ditambah variasi pembelajaran dengan penambahan jumlah sasaran lempar dan merubah formasi pembelajaran.

- b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*), Proses pembelajaran pada siklus ini dilaksanakan pada tanggal 05 November 2017, materi sama dengan siklus yang pertama dengan memperhatikan hasil diskusi pada siklus sebelumnya, pada pertemuan ini lempar diatur berderet dengan jumlah lebih banyak (9 buah sasaran) dengan jarak 4 meter ketinggian 3 meter dan bola yang dilempar memantul ditembok untuk mengurangi bola liar. Siswa berusaha melempar kesasaran lempar secara berkelompok dengan kompetisi siapa yang paling banyak memecahkan lempar dialah pemenangnya. Dalam hal ini bola yang tidak mengenai lempar dapat memantul ke tembok sehingga anak tidak banyak membuang waktu untuk mencari bola yang dilempar. Formasi anak menjadi bersap dan secara kelompok melakukan lemparan bola kecil ke sasaran lempar kemudian bergantian kelompok selanjutnya. Penekanan pada pembedaan teknik pegangan, teknik ancang-ancang dan teknik lempar anak.
- c. Observasi (*Observation*), Pada siklus yang pertama ini peneliti dan kolaborator berdiskusi sudah melihat suasana pembelajaran yang menyenangkan pada anak. Anak sudah terlihat aktif, pembelajaran sudah sesuai dengan rencana hanya saja masih banyak waktu yang terbuang untuk mengambil bola yang dilempar yang tidak mengenai sasaran lempar dan untuk memperhatikan teknik memegang bola dan lempar. Maka peneliti dalam pertemuan kedua merencanakan bentuk sasaran lempar yang lebih baik dengan tetap mengacu pada tujuan penelitian.
- d. Refleksi (*Reflection*), setelah selesai tindakan pada siklus pertama, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan, pada pembelajaran sudah ada peningkatan siswa dalam melakukan belajar lempar, hasil yang diperoleh meningkat dari sebelumnya yaitu 48% yang sudah mencapai nilai KKM, masih ada 11 anak yang belum mencapai KKM. Peningkatan hasil siswa belum memenuhi KKM, dengan pertimbangan dan masukan dari kolaborator maka perlu dilaksanakan tindakan pada pertemuan kedua dengan menambah variasi dalam pembelajaran lempar bola kecil menggunakan sasaran lempar.

3. Siklus Kedua (Pertemuan Pertama)

- a. Perencanaan (*Planning*), siklus pertama pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 12 November 2017 dengan alokasi waktu tiga jam pelajaran (105 menit). Setelah peneliti dan kolaborator melakukan refleksi pada siklus pertemuan pertama maka diperlukan lagi tindakan pada siklus pertemuan kedua, hal ini karena melihat hasil proses belajar siswa pada siklus yang pertama yang belum memenuhi nilai yang diharapkan. Pada

siklus pertama pertemuan kesatu yang belum mencapai nilai KKM mencapai 52% atau 6 siswa, pada siklus pertama pertemuan kedua ini akan ditambah variasi pembelajaran dengan penambahan jumlah sasaran lempar dan merubah formasi pembelajaran.

- b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*), Proses pembelajaran pada siklus ini dilaksanakan pada tanggal 12 November 2017, materi sama dengan siklus yang pertama dengan memperhatikan hasil diskusi pada siklus sebelumnya, pada pertemuan ini lempar diatur berderet dengan jumlah lebih banyak (9 buah sasaran) dengan jarak 4 meter ketinggian 3 meter dan bola yang dilempar memantul ditembok untuk mengurangi bola liar. Siswa berusaha melempar kesasaran lempar secara berkelompok dengan kompetisi siapa yang paling banyak memecahkan lempar dialah pemenangnya. Dalam hal ini bola yang tidak mengenai lempar dapat memantul ke tembok sehingga anak tidak banyak membuang waktu untuk mencari bola yang dilempar. Formasi anak menjadi bersap dan secara kelompok melakukan lemparan bola kecil ke sasaran lempar kemudian bergantian kelompok selanjutnya. Penekanan pada pembedaan teknik pegangan, teknik ancang-ancang dan teknik lempar anak.
- c. Observasi (*Observation*), Pada siklus yang kedua ini peneliti dan kolaborator berdiskusi bahwa sudah melihat suasana pembelajaran dalam kondisi tetap semangat dan menyenangkan dengan penambahan jumlah cadangan lempar, banyak lempar yang pecah, anak sudah terlihat aktif dan kreatif. Pembelajaran sudah sesuai dengan rencana, kesempatan melempar lebih banyak, teknik memegang, ancang-ancang dan melempar bola sudah ada perbaikan.
- d. Refleksi (*Reflection*), pada akhir tindakan pada siklus kedua ini, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan pembelajaran. Dalam melakukan pembelajaran lempar bola kecil dengan menggunakan sasaran lempar sudah dikatakan berhasil dengan baik, siklus kedua rata-rata kemampuan siswa sudah 90,5% memenuhi KKM yaitu 70 dengan lemparan bola 7 meter dengan teknik yang baik.

Setelah diadakan evaluasi tindakan kelas, dapat dilaporkan penelitian ini mencapai tujuan yang diinginkan. Tindakan yang menunjukkan hasil dijadikan bahan acuan untuk proses pembelajaran berikutnya, sedangkan yang kurang berhasil menjadi bahan telaah untuk bahan perbaikan dan penyempurnaan. Dengan demikian tindakan proses belajar lempar bola dengan sasaran dapat dikatakan berhasil.

Conclusion

Ada peningkatan dari sebelumnya, mereka lebih semangat, melakukan dengan gembira tanpa merasa terpaksa dan juga tidak mengurangi antusiasme serta keseriusan mereka dalam mengikuti pembelajaran. Dari siklus pertama sampai siklus kedua tidak ada satupun siswa yang mengajak untuk melakukan sepakbola, hal ini juga dibuktikan dari 21 siswa yang diteliti, sudah 19 siswa yang memenuhi ketuntasan minimal.

References

- Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra, 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi, 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsyad, Azhar, 2004. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- BNSP, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan-Standar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*.
- Depdiknas, 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Hans Katzenbogner/Michael Medler, 1996. *Buku-Pedoman Lomba Atletik*. Jakarta: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Mahendra Agus, 2004. *Bahan Pendidikan Dan Pelatihan Peningkatan Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Tingkat Nasional*, Cipayung.
- Pardjono, dkk, 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Ibrahim, 2003. *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadiman, Arief S, 2003. *Media pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soedarminto & Soeparman, 1993. *Kinesiologi*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta dan Depdikbud.
- Sudjarwo, 1992. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Udin S Winataputra, dkk, 2007. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Widya, Mochamad Djumidar A, 2004. *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.