

## PENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPARAN DALAM PERMAINAN *SOFTBALL* MENGGUNAKAN VARIASI PEMBELAJARAN

Arief Rahman<sup>1\*</sup>, Joko Priono<sup>2</sup>, Imanuddin Siregar<sup>3</sup>

1.Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

2.Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

3.Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

\*Email: [ariefrahman0705@gmail.com](mailto:ariefrahman0705@gmail.com)

**Abstract:** This study aims to determine the increase in learning outcomes of throwing in softball games using learning variations using targets. The subjects in this study were students of class VII SMP Kartika I-I Medan, totaling 32 students. The type of research used is classroom action research. To obtain the data in this study, a test of learning outcomes I and a test of learning outcomes II were carried out in the form of the application of basic throwing techniques in a softball game in two meetings. After the data is collected and analyzed, the following results are obtained: (1) In the first cycle after the first learning outcomes test, it can be seen that of the 32 students who were the subjects in this study, it turned out that only 19 students (59.38%) already had complete learning, while the remaining 13 students (40.62%) did not yet have complete learning. The average value obtained only reached 73.34. (2) In the second cycle, it can be seen that 27 students (84.38%) complete the course and already have mastery learning, while the remaining 5 students (15.62%) do not yet have mastery learning. The average value obtained reached 80.09. Based on this, it can be concluded that there is an increase in learning outcomes of throwing in softball games using learning variations using targets in class VII students of SMP Kartika I-I Medan.

**Keywords:** Throw, Softball, Using Target

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lemparan dalam permainan *softball* menggunakan variasi pembelajaran menggunakan target. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Kartika I-I Medan yang berjumlah 32 siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes hasil belajar I dan tes hasil belajar II yang berbentuk aplikasi teknik dasar melempar dalam permainan *softball* sebanyak dua kali pertemuan. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya: (1) Pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa dari 32 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 19 orang siswa (59,38%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 13 orang siswa (40,62%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh hanya mencapai 73,34. (2) Pada siklus II dapat dilihat bahwa ternyata dari 32 orang siswa, terdapat 27 orang siswa yang tuntas (84,38%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 5 orang siswa (15,62%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh mencapai 80,09. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat Peningkatan Hasil Belajar Lemparan Dalam Permainan Softball Menggunakan Variasi Pembelajaran Menggunakan Target Pada Siswa Kelas VII SMP Kartika I-I Medan.

**Kata Kunci:** Lemparan, Softball, Menggunakan Target

### PENDAHULUAN

Dari hasil wawancara dan observasi awal peneliti dengan guru Pendidikan Jasmani di SMP Swasta KARTIKA I-1 Medan kelas VII, diperoleh data bahwa kemampuan siswa dalam melakukan praktek lemparan masih rendah. Terbukti pada saat guru melakukan evaluasi hasil belajar, dari 32 siswa hanya 9 siswa yang tuntas dengan nilai  $\geq 70$  atau

28,13%, dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 23 orang siswa dengan nilai  $< 70$  atau 71,83%.

Hal ini disebabkan karena siswa/siswi kelas VII tersebut tidak di libatkan secara aktif dalam melakukan materi yang diajarkan, karena guru kurang tepat dalam strategi mengajar sehingga pembelajaran lemparan dalam permainan *softball*

kurang optimal. Guru tersebut cenderung masih menerapkan strategi pembelajaran yang hanya berpusat pada guru saja sehingga partisipasi siswa dalam proses pembelajaran rendah, variasi pembelajaran guru kurang menarik, kesempatan siswa dalam melakukan permainan rendah dan sarana di sekolah sangat rendah. Menurut Abdurrahman dalam buku jihad, Abdul (2012:14) : “Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah kegiatan belajar”.

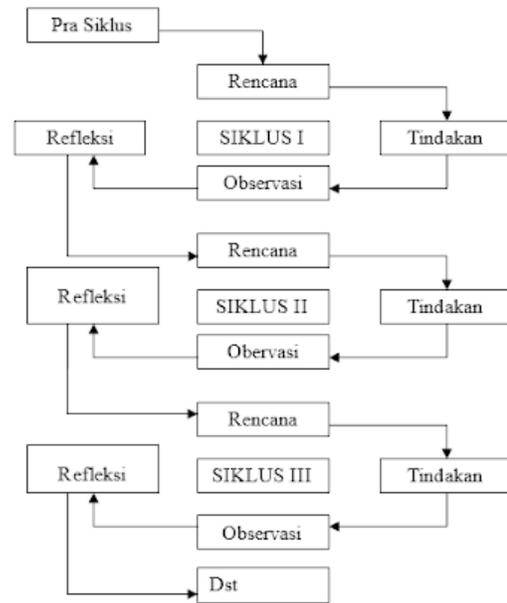
Menurut Christina dan advendi (2011:15) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball, yaitu teknik melempar, menangkap, memukul bola, lari dan sliding.

Berdasarkan kendala, hambatan dalam proses pembelajaran lemparan dalam permainan softball penulis mengambil keputusan bahwa pembelajaran berpusat pada guru dan siswa, pembelajaran dengan variasi dapat menguntungkan proses pembelajaran yaitu, tingkat partisipasi siswa meningkat, untuk menambah minat belajar siswa, dan mempermudah guru melakukan timbal balik.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut.

Arikunto (2010:16) menyatakan bahwa secara garis besar dalam tiap siklus itu terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*).



Gambar 1. Proses Siklus PTK

Pada setiap penelitian dalam ilmu pengetahuan umumnya bertujuan untuk menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Metode penelitian adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom action Research*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Penelitian Data Hasil

#### Observasi

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Kartika I-I Medan, terlebih dahulu peneliti menyusun lembar observasi guru dan siswa yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh. Pembelajaran adalah usaha sadar yang dilakukan oleh guru atau peserta didik untuk membuat siswa atau peserta didik belajar (mengubah tingkah laku untuk mendapatkan kemampuan baru) yang berisi suatu sistem atau rancangan untuk mencapai suatu tujuan”. Perubahan itu terjadi karena adanya Interaksi (Anita dan Winda, 2020).

Adapun deskripsi data hasil observasi guru dan siswa pada proses pembelajaran permainan softball pada materi lemparan di SMP Kartika I-1 Medan yang diambil dari tes siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Data Hasil Observasi Guru Pada Proses Pembelajaran

No	Indikator	Siklus I	Siklus II
1	Penampilan	3	4
2	Membuka Pelajaran	3	4
3	Pengelolaan Kelas	3	3
4	Penyajian Materi	2	3
5	Proses Interaksi dengan Siswa	3	3
6	Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lemparan dalam Permainan Softball	2	3
7	Pemberian Umpan-Balik	2	3
8	Pengaturan Waktu	3	4
9	Menutup Pelajaran	3	3
Jumlah		24	30
Rata-rata		2,66	3,33
%		66,6	83,3

Berdasarkan data observasi untuk guru dalam tahapan pembelajaran, mulai dari kegiatan awal, kegiatan inti dan penutup dapat dinyatakan bahwa kualitas gerak sebesar 66,6 % pada siklus I. Pada siklus II sebesar 83,3%. Ini menunjukkan terjadi peningkatan sebesar 16,7%.

Tabel 2. Data Hasil Observasi Siswa Pada Proses Pembelajaran

Siklus	Indikator					Jlh	%
	Pemahaman terhadap materi yang disampaikan guru	Upaya meningkatkan hasil belajar lemparan	Keaktifan dalam proses pembelajaran	Kemampuan bertanya	Kemandirian		
I	75	88	89	78	98	428	66,8
II	101	113	112	120	118	564	88,1

Berdasarkan data observasi untuk siswa dalam proses pembelajaran, mulai dari minat dan perhatian siswa sampai kemampuan siswa dalam memberi pertanyaan dapat disimpulkan bahwa (66,8%) pada siklus I dan meningkat (88,1%) pada siklus II meningkat.

## Hasil Penelitian

### Siklus I

Setelah pengamatan yang dilakukan pada guru dan juga siswa selanjutnya dilakukan pengamatan melalui hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan atau pengamatan hasil penilaian lemparan *softball* pada siklus I dikemukakan pada Tabel 3 dibawah.

Tabel 3. Hasil Penilaian Lemparan *softball* Siklus I

No	Aspek yang dinilai	Skala Nilai								Jumlah		Rata - rata	%
		4		3		2		1		F	S		
		F	S	F	S	F	S	F	S				
1	Sikap Awalan	16	64	15	45	1	2	0	0	32	111	3.47	86.72%
2	Sikap Pelaksanaan	7	28	19	57	6	12	0	0	32	97	3.03	75.78%
3	Sikap Lanjutan	0	0	13	39	17	34	2	2	32	75	2.34	58.59%
Rata – rata												2.95	73,69%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil lemparan *softball* memiliki 3 aspek penilaian yaitu sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap lanjutan. Pada teknik awalan siswa yang mendapatkan skor 4 berjumlah 16 orang dengan hasil perkalian skor 64, siswa yang mendapatkan nilai 3 ada 15 orang dengan hasil perkalian skor 45, dan siswa yang mendapat nilai 2 ada 1 orang dengan hasil perkalian skor 2 serta tidak ada siswa yang mendapat nilai 1 dimana hasil teknik awalan persentasenya adalah 86,72 %. Pada teknik melakukan sikap pelaksanaan lemparan *softball* siswa yang mendapat nilai 4 hanya 7 orang dengan perkalian skor 28, siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 19 orang dengan perkalian skor 57, dan siswa yang mendapat nilai 2 ada 6 orang dengan perkalian skor 12, kemudian siswa yang mendapat nilai 1 tidak ada, maka persentase dari hasil teknik pelaksanaan adalah 75,78 %. Pada

sikap lanjutan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 4, siswa yang mendapatkan nilai 3 ada 13 orang dengan perkalian skor 39, siswa yang mendapatkan nilai 2 berjumlah 17 orang dengan perkalian skor 34 dan siswa yang mendapat nilai 1 berjumlah 2 orang dengan perkalian skor 2 dengan persentase hasil melakukan sikap lanjutan adalah 58,59 %.

Berdasarkan hasil penelitian tiap indikator lemparan *softball*, untuk sikap awalan persentasenya adalah 86,72% untuk sikap pelaksanaan persentasenya adalah 75,78% dan sikap lanjutan adalah 58,59%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata siswa sudah dapat melakukan teknik awalan dengan baik atau pada saat persiapan melakukan lemparan *softball*, namun tidak serupa dengan hasil pada saat melakukan sikap pelaksanaan, dan hasil terendah pada saat melakukan teknik lanjutan.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Pos-Tes (siklus I) lemparan bola *softball*.

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1.	Skor < 70	13	40,62%	Tidak Tuntas
2.	Skor ≥ 70	19	59,38%	Tuntas

Berdasarkan tabel deskripsi hasil Pos-Test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lemparan bola *softball* ternyata telah meningkat. Dari 32 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata

telah ada 19 siswa (59,38%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan 13 siswa (40,62%) masih belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang telah diperoleh pada siklus I ini mencapai 73,34.

Dengan memperhatikan tabel diatas dapat dilihat bahwa masih ada siswa yang belum bisa melakukan lemparan dalam permainan *softball*, karena guru kurang memperhatikan siswa yang mengalami kesulitan dan langkah-langkah mencoba gerakan lemparan *softball*.

Selanjutnya hasil belajar siklus I ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pada siklus II untuk mengatasi kesulitan siswa dalam memepelajari lemparan bola *softball*.

**Refleksi**

Pendapat Majid (2015:239) bahwa “pembelajaran yang memiliki stimulus bervariasi merupakan bentuk pembelajaran yang dirancang oleh guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan peserta didik sehingga dalam situasi belajar mengajar, peserta didik senantiasa menunjukkan ketekunan, serta penuh partisipasi”.

Dari hasil analisis data pada siklus I dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan variasi pembelajaran dengan menggunakan target memiliki kelebihan sebagai berikut:

- a. Proses pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran dengan menggunakan target dapat meningkatkan kemampuan siswa.
- b. Siswa dapat mengukur sendiri kemampuannya untuk melakukan lemparan.
- c. Siswa dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuannya karena siswa lebih termotivasi dengan menerapkan variasi pembelajaran dengan menggunakan target.

Selain memiliki kelebihan, variasi pembelajaran dengan menggunakan target juga memiliki beberapa kelemahan:

- 1. Guru kurang dapat memotivasi dan membangkitkan daya fikir siswa untuk aktif bertanya mengenai hal yang tidak dimengerti siswa.
- 2. Proses dalam pembelajaran belum maksimal karena guru kurang mampu membimbing siswa. Guru kurang memperhatikan siswa yang mengalami kesulitan dan langkah-langkah mencoba gerakan lemparan *softball*, misalnya siswa yang lambat menerima dan mengerti materi yang disampaikan oleh guru.
- 3. Siswa belum menguasai teknik yang benar secara keseluruhan rangkaian gerakan lemparan *softball*.
- 4. Siswa masih kurang aktif dalam pelaksanaan proses pembelajaran.
- 5. Berdasarkan pengamatan saat tes dilakukan ada 19 siswa (59,4%) dari 32 siswa yang mengalami masalah dalam proses sikap lanjutan yaitu indikator 4 yang sering tidak dilakukan pada saat test sehingga perlu dilakukan pengajaran kembali dengan menggunakan model variasi pembelajaran dengan menggunakan target dengan melakukan pengulangan-pengulangan pada gerakan yang sering tidak dilakukan siswa agar dapat lebih menguasai fase lanjutan berdasarkan kekurangan atau kesulitan yang terjadi selama siklus I, sehingga memungkinkan dapatnya meningkatkan hasil belajar lemparan pada permainan *softball*.

Tabel 5. Frekuensi Nilai Test lemparan pada softball Siswa Pada Siklus I

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Hasil Tes
1	50	1	3,12 %	Tidak Tuntas
2	58	4	12,50 %	Tidak Tuntas
3	66	8	25,00 %	Tidak Tuntas
4	75	8	25,00 %	Tuntas
5	83	8	25,00 %	Tuntas
6	91	3	9,38 %	Tuntas
Jumlah		32	100 %	

Tabel di atas menjelaskan bahwa nilai Persentase Penilaian Hasil (PPH) yang di peroleh siswa mulai dari nilai terendah yaitu nilai 50 terdiri dari 1 orang siswa dengan persen 3,12%, nilai 58 terdiri dari 4 orang siswa dengan persen 12,50%, nilai 66 terdiri dari 8 orang siswa dengan persen 25,00%, nilai 75 terdiri dari 8 orang siswa dengan persen 25,00%, dan nilai 83 terdiri dari 8 orang siswa dengan persen 25,00% dan siswa dengan nilai tertinggi 91 terdiri dari 3 orang siswa dengan persen 9,38%.

Pembelajaran menggunakan teknik mencoba dengan berpasangan dalam kelompok pada siklus I masih terdapat siswa yang hasil belajarnya rendah dan belum mencapai nilai KKM yaitu 70 serta belum sesuai dengan PKK (Persentase Ketuntasan Klasikal) dimana masih terdapat 13 orang (40,62%) siswa yang belum tuntas dalam belajar. Sesuai nilai KKM dengan itu ketuntasan secara klasikal masih 59,38% yang seharusnya sekurang-kurangnya 80% perolehan PKK agar dapat dikatakan tuntas secara klasikal. Disini peneliti merancang ulang kegiatan pembelajaran mana yang harus diperbaiki agar proses pembelajaran yang dilakukan siswa pada siklus II meningkat dan nilai hasil belajar siswa baik secara nilai rata-rata dan PKK meningkat.

Dan dapat disimpulkan juga bahwa hasil belajar siswa masih rendah. Pada siklus ini guru dan peneliti menemukan beberapa kesulitan yang dialami siswa. Pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran dengan menggunakan target pada siklus I belum sesuai dengan yang diharapkan dan hasil belajar siswa juga masih rendah karena 13 siswa (40,62%) dari jumlah keseluruhan siswa yang belum mencapai tingkat ketuntasan.

Rendahnya hasil belajar lemparan softball pada siklus I tidak lepas dari masalah karena siswa masih kurang banyak menerima materi dari guru yang disampaikan, sehingga pada saat proses pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal. pendapat Aprianova & Hariadi (2016: 71) menyatakan bahwa “latihan yang dilakukan secara

kontinyu atau diulang-ulang untuk dapat menambah hasil latihan selalu ada refleksi atau pembenaran kekurangan pada latihan yang telah dilakukan”.

Pada hasil observasi yang dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung guru belum menyampaikan dan melaksanakan proses pembelajaran secara maksimal sehingga banyak siswa yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran dengan baik yang terlihat pada hasil pengamatan yang dilakukan terhadap siswa. Keberhasilan peserta didik dalam belajar, tidak ditentukan oleh orang lain termasuk guru, akan tetapi sangat ditentukan oleh kemampuan dan kreativitas peserta didik itu sendiri (Sanjaya dan Budimanjaya, 2017:143). Karena hal inilah hasil belajar siklus I masih kurang berhasil. Untuk itu maka perlu dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II.

Pada pelaksanaan siklus II hal-hal yang menjadi kekurangan harus diperbaiki terutama pada proses pelaksanaan. Hal – hal yang harus dilakukan pada pelaksanaan siklus II adalah :

1. Memperbaiki posisi siku tangan yang masih sering salah dilakukan siswa pada siklus I.
2. Memberi penguatan penjelasan tentang posisi tubuh dan tangan setelah melakukan lemparan
3. Memperbaiki proses gerakan tangan atau follow trough atau gerakan lanjutan dengan lebih memperhatikan langkah-langkah gerakan pada saat proses pembelajaran.

Pelaksanaan yang dilakukan harus dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat dan meningkatkan interaksi antara siswa dan juga guru harus lebih dioptimalkan karena hal tersebut sangat berpengaruh pada hasil yang akan didapat oleh siswa.

Apabila pelaksanaan pada perencanaan siklus II sesuai dilakukan dengan rancangan pembelajaran maka hasil kegiatan yang dilakukan siswa akan berhasil sesuai dengan yang diharapkan, antara guru dan siswa benar – benar harus saling memahami bagaimana proses pembelajaran variasi pembelajaran dengan menggunakan target.

## Siklus II

Pada tahap ini peneliti membuat alternatif pemecahan masalah untuk menguasai kesulitan siswa dalam pembelajaran lemparan pada softball, terutama tentang teknik dasar melakukan lemparan. Perencanaan ini khususnya dilakukan pada siswa yang memperoleh hasil yang rendah, dan meminta siswa yang memiliki nilai rendah untuk mengulangi teknik melakukan lemparan pada softball yang salah. Guru dan peneliti menjelaskan kepada siswa tentang kekurangan yang masih perlu diperbaiki antara lain sikap awalan seperti posisi lengan dan siku yang harus sejajar dengan bahu kemudian pelaksanaan lemparan pada softball salah satu kaki maju kedepan, dan melakukan sikap lanjutan berupa gerakan follow trough dan posisi tubuh dengan target yaitu pelepasan bola yang dilempar tepat didepan mata atau sejajar dengan telinga.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh pada pelaksanaan rencana tindakan II adalah:

1. Mempersiapkan rencana dan pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat, sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang terjadi selama siklus I.
2. Meningkatkan penjelasan kepada siswa untuk memperbaiki kesalahan yang masih terjadi pada proses pembelajaran.
3. Mengupayakan agar siswa lebih aktif untuk melakukan pengulangan –pengulangan teknik selama proses pembelajaran berlangsung.
4. Kembali mempersiapkan instrumen penelitian untuk guru dan siswa.
5. Mempersiapkan tes praktek.
6. Mempersiapkan sarana dan prasarana.
7. Mengembangkan skenario pembelajaran dengan variasi pembelajaran dengan menggunakan target.

## Pelaksanaan tindakan II

Pemberian tindakan II dilakukan berdasarkan hasil refleksi dari siklus I. Pada pertemuan siklus II ini siswa diarahkan untuk lebih memahami rangkaian pelaksanaan lemparan

pada softball. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Siswa dikumpulkan dan dibariskan kemudian guru dan peneliti kembali menerangkan tentang melakukan teknik lemparan yang benar dan mengoreksi kesalahan-kesalahan yang terjadi pada siklus I dilaksanakan. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan.
2. Setelah siswa pemanasan guru memberikan penerangan kembali tentang hal-hal yang harus mereka lakukan pada saat pelaksanaan pembelajaran lemparan.
3. Kemudian siswa diberi arahan untuk mengulang-ulang kembali teknik gerakan lemparan yang masih salah dan diberikan kesempatan bertanya kepada guru atau peneliti selagi melakukan lemparan.
4. Membimbing siswa memperbaiki posisi siku tangan yang masih sering salah dilakukan siswa pada siklus I.
5. Memberi penguatan penjelasan tentang posisi tubuh dan tangan setelah melakukan lemparan.
6. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan lemparan dengan variasi pembelajaran dengan menggunakan target dan dengan tambahan berupa lemparan pada softball *base to base* untuk penyesuaian gerakan lanjutan.
7. Pada saat pelaksanaan berlangsung guru dan peneliti kembali melihat dan mengamati siswa. Apabila ada siswa yang masih belum memahami materi dengan baik, guru dan peneliti memberikan penjelasan kembali kepada siswa tersebut.
8. Membimbing siswa dan memberikan motivasi kepada semua siswa agar dapat melakukan tes hasil belajar dengan baik.
9. Melakukan tes hasil belajar.

## Hasil Observasi

Berdasarkan refleksi yang dilakukan pada siklus I sudah terdapat peningkatan secara

signifikan pada pembelajaran yang dilakukan pada siklus II.

Sama halnya seperti pengamatan pada siklus I, pada proses pembelajaran siklus II pengamatan yang dilakukan oleh peneliti mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan pembelajaran melalui variasi pembelajaran dengan menggunakan target sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lemparan pada softball. Dari hasil observasi dapat dilihat bahwa kegiatan pembelajaran yang telah berlangsung dengan sangat baik.

Hal tersebut diketahui dengan melihat hasil pengamatan yang dilakukan. Pada saat proses pembelajaran berlangsung peneliti melakukan pengamatan pada guru untuk mengetahui apakah proses pembelajaran yang dilaksanakan guru berjalan dengan baik. Pada pengamatan ini dilakukan dengan melihat beberapa aspek penilaian. Penilaian yang diantaranya penampilan guru, cara guru membuka pelajaran, pengelolaan kelas, penyajian materi, interaksi dengan siswa, media yang digunakan, umpan balik antara guru dan siswa, alokasi waktu yang digunakan dan cara guru menutup pelajaran.

Sesuai dengan hasil pengamatan yang dilakukan dapat disimpulkan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik. Dari semua aspek penilaian terhadap guru dapat dilihat bahwa guru memperoleh kriteria sangat baik pada aspek penilaian, membuka pelajaran, pengelolaan kelas, proses interaksi dengan siswa, pemanfaatan media, pengaturan waktu dan menutup pelajaran. Guru mendapatkan kriteria baik pada penyajian materi dan pemberian umpan balik.

Dari hasil observasi dapat dilihat bahwa kegiatan pembelajaran telah berlangsung dengan sangat baik. Guru dan peneliti memberikan materi lemparan pada softball melalui variasi pembelajaran dengan menggunakan target di dalam materi tersebut guru dan peneliti menjelaskan tahapan-tahapan teknik melakukan lemparan pada softball kepada siswa. Dengan

diberikannya variasi pembelajaran dengan menggunakan target, dapat membangkitkan ketertarikan dan daya penalaran siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru dengan maksimal.

Untuk mengetahui apakah pembelajaran berlangsung dengan baik atau tidak dan dapat meningkatkan kegiatan siswa pada siklus II dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan. Untuk pengamatan yang dilakukan pada siswa aspek yang dinilai sama seperti pada siklus I diantaranya penilaian tentang pemahaman siswa, kemampuan penggunaan variasi pembelajaran, proses pembelajaran, dan kemampuan siswa dalam melakukan langkah – langkah teknik lemparan.

Penilaian pada aspek proses pembelajaran siswa mendapatkan kriteria sangat baik karena sudah dapat menunjukkan keaktifannya dalam pembelajaran, dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik, dan sudah memiliki motivasi yang tinggi saat mengikuti proses pembelajaran. Akan tetapi siswa masih cepat puas tentang hal yang belum dimengerti. Dan untuk penilaian kemandirian siswa memperoleh kriteria baik karena sudah melakukan tugas yang diberikan dengan baik, dan memperhatikan serta mengikuti pembelajaran dengan baik. Tidak begitu banyak masalah-masalah yang terjadi pada saat proses pembelajaran tetapi masih terlihat kurang fokus pada proses pembelajaran.

Dan sesuai dengan penjelasan yang disampaikan pada hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa diketahui bahwa siswa mendapat kriteria sangat baik pada pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, proses pembelajaran dan penilaian kemampuan menggunakan variasi pembelajaran dengan menggunakan target.

Setelah melihat hasil pengamatan proses pembelajaran terhadap guru dan juga siswa selanjutnya dilakukan pengamatan yang dilakukan pada hasil belajar tes siklus II yang dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Penilaian Indikator Lemparan pada Softball Siklus II

No	Aspek yang dinilai	Skala Nilai								Jumlah		Rata - rata	%
		4		3		2		1		F	S		
		F	S	F	S	F	S	F	S				
1	Sikap Awalan	24	96	7	21	1	2	0	0	32	119	3,72	92,97%
2	Sikap Pelaksanaan	11	44	19	57	2	4	0	0	32	105	3,28	82,03%
3	Sikap Lanjutan	0	0	22	66	9	18	1	1	32	85	2,66	66,41%
Rata – rata												3,22	80,47%

Tabel tersebut menjelaskan bahwa pada teknik melakukan sikap permulaan, siswa yang mendapat nilai indikator permulaan 4 ada 24 orang siswa dengan hasil perkalian skor 96, dan siswa yang mendapat nilai indikator permulaan 3 ada 7 orang siswa dengan hasil perkalian skor 21, siswa yang mendapat nilai indikator permulaan 2 ada 1 dengan hasil perkalian skor 2 dan tidak ada siswa yang mendapat nilai indikator 1, dengan hasil persen 92,97%. Kemudian pada teknik melakukan sikap pelaksanaan, siswa yang mendapat nilai indikator pelaksanaan 4 ada 11 orang siswa dengan hasil perkalian skor 44, siswa yang mendapat nilai indikator pelaksanaan 3 ada 19 orang siswa dengan hasil perkalian skor 57, siswa yang mendapat nilai indikator 2 ada 2 orang dengan hasil perkalian 4 dan dengan hasil persen 82,03%. Sedangkan pada teknik melakukan sikap lanjutan siswa yang mendapat nilai indikator lanjutan 4 tidak ada siswa yang mendapat nilai indikator 4, siswa yang mendapat nilai indikator lanjutan 3 ada 22 orang siswa dengan hasil perkalian skor 66, dan siswa yang mendapat nilai indikator lanjutan dengan nilai 2 ada 9 orang siswa dengan hasil perkalian skor 18, serta siswa yang mendapat nilai indikator lanjutan 1 terdapat 1 orang dengan hasil perkalian 1 dan dengan hasil persen 66,41%.

Berdasarkan hasil penelitian tiap indikator lemparan pada softball menunjukkan hasil 92,97% siswa mengetahui gerakan sikap permulaan, 82,03% siswa mengetahui sikap pelaksanaan, dan 66,41% siswa mengetahui sikap lanjutan.

Pada siklus II ini kemampuan yang menonjol masih pada sikap permulaan, tetapi sikap pelaksanaan dan lanjutan juga sudah menunjukkan peningkatan terutama pada tahapan posisi badan kesamping untuk hasil follow trough yang baik namun kelemahan masih terlihat pada tangan yang tidak lurus dan pelepasan bola tidak sejajar dengan mata, dan tidak diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.

### Refleksi Tindakan II

Dari tes analisis yang telah dilakukan, diperoleh bahwa guru sudah mampu memotivasi serta membimbing siswa dan dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan siswa. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran dengan menggunakan target yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada pengalaman dari siklus I. Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa dari tes sebelumnya terlihat pada tabel di bawah.

Tabel 7. Frekuensi Nilai Tes Lemparan pada Softball Siklus II

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Hasil Tes
1	50	1	3,12 %	Tidak Tuntas
2	58	2	6,25 %	Tidak Tuntas
3	66	2	6,25 %	Tidak Tuntas
4	75	6	18,75 %	Tuntas
5	83	12	37,50 %	Tuntas
6	91	9	28,12 %	Tuntas
Jumlah		32	100 %	

Tabel di atas menjelaskan bahwa nilai Persentase Penilaian Hasil (PPH) yang diperoleh siswa mulai dari nilai terendah yaitu nilai 50 terdiri dari 1 orang siswa dengan persen 3,12%, nilai 58 terdiri dari 2 orang siswa dengan persen 6,25%, nilai 66 terdiri dari 2 orang siswa dengan persen 6,25%, nilai 75 terdiri dari 7 orang siswa dengan persen 21,88%, nilai 83 terdiri dari 10 orang siswa dengan persen 34,38% dan siswa dengan nilai tertinggi 91 terdiri dari 9 orang siswa dengan persen 28,12%. Dari perkembangan hasil belajar siklus I dan siklus II dapat dilihat terjadi peningkatan hasil belajar secara individual maupun klasikal telah tercapai. Pada tes hasil belajar I terdapat 73,18% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan pada tes hasil belajar II terdapat 80,21% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan terjadi peningkatan sehingga dapat disimpulkan pembelajaran lemparan pada permainan softball melalui variasi pembelajaran dengan menggunakan target yang tertuang pada tes hasil belajar I dan II mengalami peningkatan hasil belajar baik secara individual maupun klasikal

### Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan melalui variasi pembelajaran dengan menggunakan target dapat

meningkatkan hasil belajar lemparan softball pada siswa kelas VII SMP Kartika I-1 Medan.

Dengan variasi pembelajaran dengan menggunakan target memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif dalam memahami dan mendalami serta menambah minat siswa untuk dapat mengembangkan kemampuannya dalam meningkatkan kemampuan dalam melakukan lemparan pada softball.

Pada siklus I peneliti menemukan kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran lemparan pada softball diantaranya :

- a. Siswa kurang memahami bagaimana cara melakukan teknik lemparan yang baik dan benar. Untuk mengatasinya guru dan peneliti memberikan umpan balik kepada siswa yang belum memahami dan diberikan penjelasan ulang pada saat proses pembelajaran berlangsung.
- b. Terdapat banyak kesalahan pada saat melakukan lemparan yang tidak sesuai dengan arahan yang diberikan dimana siswa harus melempar bola dengan tahapan mulai dari sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap lanjutan.
- c. Kekuatan dan kecepatan tangan siswa yang belum maksimal sehingga bola yang dilempar tidak tepat lepas di depan mata dan sejajar dengan telinga.

Pembelajaran melalui variasi pembelajaran dengan menggunakan target pada siklus I ini belum sesuai dengan yang diharapkan dan hasil belajar siswa juga masih rendah. Kemudian pada siklus II dapat dilihat bahwa telah ada

peningkatan aktifitas siswa dari siklus sebelumnya. Dari tes hasil analisis yang dilakukan disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan hasil belajar lemparan pada softball pada siswa khususnya pada saat melakukan sikap pelaksanaan dan sikap lanjutan.

Peningkatan terjadi setelah diberikan pembelajaran melalui variasi pembelajaran

dengan menggunakan target yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengalaman pada siklus I.

Pada tes hasil belajar II, nilai rata-rata hasil belajar siswa 80,09 dengan tingkat ketuntasan 84,38%, terlihat dari skor yang diperoleh dimana siswa mampu melakukan teknik lemparan pada softball pada saat tes hasil belajar.

Tabel 8. Perbandingan Hasil Belajar

Siklus	Tuntas	Persentase	Tidak Tuntas	Persentase	Nilai Rata-rata
Siklus I	19	59,38%	13	40,62%	73,34
Siklus II	27	84,38%	5	15,62 %	80,09

Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa yaitu sebesar 6,75 dan peningkatan klasikalnya sebesar 25%. Dari hasil observasi, kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus I dan siklus II termasuk dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 73,34 dan 80,09 terjadi peningkatan sebesar 6,75 persiklus. Dilihat dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa melalui variasi pembelajaran dengan menggunakan target dapat meningkatkan hasil belajar lemparan softball pada siswa kelas VII SMP Kartika I-1 Medan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapan disimpulkan bahwa melalui variasi pembelajaran dengan menggunakan target dapat meningkatkan hasil belajar lemparan dalam permainan softball siswa kelas VII SMP Kartika I-1 Medan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anita Yus, & W Widya Sari, 2020. Pembelajaran di Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Prenada <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=7p7DwAAQBAJ&oi=fnd&p>

[g=PA167&dq=anita+yus&ots=APIJiL17ed&sig=EsW5QBV4USRXIa28U1XhSc20yu0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=anita%20yus&f=false](https://www.researchgate.net/publication/328111117_g=PA167&dq=anita+yus&ots=APIJiL17ed&sig=EsW5QBV4USRXIa28U1XhSc20yu0&redir_esc=y#v=onepage&q=anita%20yus&f=false)

Aprianova dan Hariadi. 2016. Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola pada siswa sekolah sepakbola putra zodiac kabupaten bojonegoro usia 13-15tahun. (<http://journal.um.ac.id/index.php/jko/article/view/7709> ), diakses 2 Oktober 2018.

Arikunto, S. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Makalah disajikan dalam Diklat Pengembangan Profesi dan Jabatan Fungsional Guru, Direktorat Tenaga Kependidikan Dasar dan Menengah, Ditjen Dikdasmen, Diknas.

Christina dan Advendi K. 2011. *Petunjuk Praktis Bermain Softball*. Malang: Wineka Media.

Khanifatul. 2013. *Pembelajaran Inovatif: Strategi Mengelola Kelas Secara Efektif dan Menyenangkan*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.

Sanjaya dan Andi. 2017. *Paradigma baru Mengajar*. Jakarta: Kencana.