


## Keterampilan Dasar Melempar, Menangkap, Dan Memukul Bola Pada Siswa Kelas Iv SD Negeri Kebun Bunga 1 Banjarmasin

Muhammad Habibie<sup>1</sup>, Ari Tri Fitrianto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Kalimantan

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Kata Kunci:</b> <i>Keterampilan Dasar, Melempar, Menangkap, dan Memukul</i></p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan dasar melempar, menangkap, dan memukul bola pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebun Bunga, Banjarmasin. Tahun Pelajaran 2022/2023. Metode penelitian menggunakan teknik observasi dan teknik tes yang dilakukan secara praktek, yaitu praktek kemampuan gerak dasar dengan permainan bola kecil. Peneliti mengamati aktivitas anak-anak dalam proses pembelajaran pada siklus satu dan dua. Sedangkan data hasil tes didapatkan dari tes yang dilakukan diakhir pembelajaran. Prosedur penelitian dilaksanakan sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Widyatmoko, 2016) "Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam setiap siklus penelitian meliputi: tahap perencanaan (planning), tahap tindakan (action), tahap pengamatan(observing), dan tahap refleksi (reflecting). Langkah-langkah tersebut merupakan satu kesatuan tindakan yang disebut sebagai satu siklus tindakan." Hasil penelitian dengan menggunakan teknik observasi dan teknik tes yang dilakukan secara praktek. Di dapatkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar. Adapun Peningkatan kemampuan gerak dasar siswa dengan rata-rata nilai siklus I adalah 77,5 sedangkan rata-rata nilai siklus II adalah 87. Kenaikan nilai rata-rata siklus I ke siklus II sebesar 10,5. Manfaat penelitian ini bagi masyarakat umum sebagai pengembangan wawasan kegiatan pembelajaran dan bagi guru sebagai alternatif dalam pemanfaatan permainan bola kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani.</p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Basic Skills, Trhow, catch, hit</i></p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>The purpose of this study was to find out how high the level of basic skills in throwing, catching, and hitting the ball in grade IV students of SD Negri 1 Kebun Bunga, Banjarmasin. Academic Year 2022/2023. The research method uses observation techniques and test techniques which are carried out practically, namely the practice of basic movement abilities with small ball games. Researchers observed children's activities in the learning process in cycles one and two. While the test results data obtained from tests conducted at the end of learning. The research procedure was carried out in accordance with the research put forward by (Widyatmoko, 2016) "The stages carried out in each research cycle include: planning stage, action stage, observing stage, and reflecting stage. These steps constitute a single action unit which is referred to as a cycle of action. The results of the research using observation techniques and practical test techniques. Get an increase in basic movement abilities. As for the increase in students' basic movement abilities with an average value of cycle I was 77.5 while the average value of cycle II was 87. The increase in the average value of cycle I to cycle II was 10.5. The benefits of this research for the general public as the development of insight into learning activities and for teachers as an alternative in the use of small ball games in physical education learning.</i></p>
	<p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license.</i></p> 

**Penulis Korespondensi:**

Muhammad Habibie  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Universitas Islam Kalimantan, Indonesia  
Email: habibiem789@gmail.com.

## PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan jasmani keterampilan gerak dasar merupakan pondasi yang mengarah pada urutan gerakan khusus yang diperlukan untuk partisipasi dalam banyak kegiatan fisik. Gerak dasar pada umumnya akan berkembang pada masa anak-anak. Menurut pendapat (Ripandi et al., 2017) “gerak dasar merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek”. Dalam kegiatan olahraga pun gerak dasar sangat diperlukan karena gerak dasar merupakan awal dari gerak yang dilakukan seseorang pada suatu cabang olahraga yang dilakukan sebelum menginjak ke suatu cabang olahraga yang sesungguhnya. Seperti yang dijelaskan di atas maka gerak dasar bisa dikatakan awal bagi siswa untuk bisa berkembang dalam aspek psikomotornya dan apabila siswa dalam gerak dasarnya sudah banyak, maka siswa tersebut sudah berkembang dalam segala aspek yang menjadi tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan.

Meningkatkan kemampuan gerak dasar dapat dilakukan dengan pendidikan yang bersifat serius. Misalnya anak disuruh melakukan gerakan melempar berkali-kali dengan jumlah lemparan dan target yang telah ditentukan. Pada umumnya proses kegiatan pembelajaran tersebut kurang diminati oleh anak karena dalam diri anak masih ada rasa suka bermain. Menyadari akan kondisi kejiwaan anak dalam kehidupan sehari-hari yang masih suka bergerak dan bermain maka pembelajaran gerak dasar dapat dilakukan dengan berbagai permainan, baik di dalam ruangan maupun di lapangan. Berbagai bentuk permainan yang melibatkan gerak dasar pada anak dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan dan waktu yang dibutuhkan. Permainan dengan sarana bola kecil atau bola besar dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Menurut pendapat (Iskandar et al., 2018) “bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat yang menghasilkan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi anak,” Sedangkan menurut pendapat (Yuliandra et al., 2020) “Bermain juga memiliki dampak yang positif bagi siswa selain menghasilkan rasa bahagia bermain dapat membentuk berbagai aspek seperti aspek fisik, keterampilan gerak motorik halus, keterampilan gerak motorik kasar, dan sebuah prestasi.” Berdasarkan beberapa uraian para ahli di atas maka bisa disimpulkan bahwa dalam bermain anak belajar untuk mematuhi peraturan yang telah disepakati, belajar bekerja sama dan bertanggung jawab serta dengan bermain anak akan terlatih untuk meningkatkan daya kreatifitasnya dan belajar untuk memecahkan suatu masalah. Di samping itu dalam situasi bermain diperlukan keterampilan khusus agar dapat bermain dengan baik, salah satunya adalah permainan bola kecil yang ada didalam kurikulum , dalam penerapannya guru dibebaskan untuk melakukan permainan bola kecil baik untuk koordinasi mata tangan atau koordinasi mata kaki.

Menurut pendapat (Agus & Fizon, 2021) “ Koordinasi mata-tangan dan kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota tubuh. Semua gerakan harus dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran.” Sedangkan menurut (Nur et al., 2018) “mengemukakan bahwa koordinasi sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik.” Berdasarkan pendapat di atas bisa disimpulkan bahwa koordinasi adalah

kemampuan yang sangat dibutuhkan dengan gerakan-gerakan tertentu, koordinasi juga perannya sangat penting dalam bermain.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti mengadakan penelitian tindakan kelas yang bertempat di SD Negeri 1 Kebun Bunga, Banjarmasin. Waktu pelaksanaan dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2022/2023. Subjek penelitian adalah Siswa siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Kebun Bunga Banjarmasin, dengan jumlah siswa 27 orang, terdiri dari 14 orang Siswa putra dan 13 orang siswi putri.

Peneliti mengumpulkan data dengan teknik observasi dan teknik tes yang dilakukan secara praktek, yaitu praktek kemampuan gerak dasar dengan permainan bola kecil. Peneliti mengamati aktivitas anak-anak dalam proses pembelajaran pada siklus satu dan dua. Sedangkan data hasil tes didapatkan dari tes yang dilakukan diakhir pembelajaran.

### **Siklus I**

#### **Perencanaan**

tahap perencanaan meliputi: (1) Menyiapkan rencana pembelajaran. (2) Membuat lembar pengamatan untuk observasi. (3) Bekerja sama dengan guru lain (kolaborasi) untuk mengamati aktivitas siswa kelas IV sebanyak 27 siswa. Membuat lembar pengamatan untuk observasi.(4) Menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran. (5) Menentukan waktu pembelajaran yang akan digunakan untuk penelitian.

#### **Tindakan**

Tindakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilakukan dalam kegiatan pembelajaran sehingga tidak mengganggu aktivitas lainnya. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan rencana yang dibuat sebelumnya yaitu, (a) Menjelaskan kompetensi yang akan dicapai siswa dengan materi pokok gerak dasar anak. (b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar tentang gerak dasar anak melalui permainan bola kecil. (c) Menyiapkan media atau sarana pembelajaran. (d) Membentuk kelompok untuk pelaksanaan tugas pada anak yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul bola dengan tepat. (e) Mengadakan evaluasi dari materi yang diajarkan. (f) Mengadakan tes akhir (pos tes).

#### **Pengamatan**

Kegiatan pengamatan diantaranya : (a) Mengamati keberhasilan siswa dalam melempar bola. (b) Mengamati keberhasilan siswa dalam menangkap bola.(c) Mengamati keberhasilan siswa dalam memukul bola. Dari pelaksanaan siklus I diperoleh hasil pengamatan yaitu sebagai berikut: Bahwa dari 27 anak, keberhasilan siswa dalam melempar bola dengan kriteria Baik sebanyak 20 anak atau sebesar 74% dan kriteria Kurang sebanyak 7 anak atau sebesar 26%. Keberhasilan siswa dalam menangkap bola dengan kriteria Baik sebanyak 11 atau sebesar 41% dan kriteria Kurang sebanyak 16 anak atau sebesar 59%. Keberhasilan siswa dalam memukul bola dengan kriteria Baik sebanyak 4 anak atau sebesar 15% dan kriteria Kurang sebanyak 23 anak atau sebesar 85%. Pada data diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa dalam tes tersebut sebesar 77,5.

### **Refleksi**

Dari pengamatan yang dilakukan terdapat berupa kelemahan atau kekurangan dalam pelaksanaan tindakan, yaitu: 1) Ada beberapa siswa yang mengalami kebingungan dalam permainan bola kecil menangkap dan memukul. 2) Pelaksanaan praktek menangkap, dan memukul bola terlalu cepat sehingga ada beberapa siswa merasa kesulitan dalam memahami langkah-langkahnya. Dari temuan di atas akan dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan perbaikan pada siklus II

**Tabel 1 Hasil Tes Siswa Pada Siklus I**

No	Uraian	Hasil siklus I
1	Nilai rata-rata tes	77,5
2	Jumlah siswa yang tuntas	21
3	Persentasi ketuntasan	78%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 77,5 dan ketuntasan belajar siswa mencapai 78% atau ada 21 siswa dari 27 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai  $\geq 77,5$  hanya sebesar 78% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih baru dan asing terhadap metode baru yang diterapkan dalam proses belajar mengajar.

### **Perencanaan**

tahap perencanaan meliputi: (1) Menyiapkan rencana pembelajaran. (2) Membuat lembar pengamatan untuk observasi. (3) Bekerja sama dengan guru lain (kolaborasi) untuk mengamati aktivitas siswa kelas IV sebanyak 27 siswa. Membuat lembar pengamatan untuk observasi.(4) Menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran. (5) Menentukan waktu pembelajaran yang akan digunakan untuk penelitian.

### **Tindakan**

Tindakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilakukan dalam kegiatan pembelajaran sehingga tidak mengganggu aktivitas lainnya. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan rencana yang dibuat sebelumnya yaitu, (a) Menjelaskan kompetensi yang akan dicapai siswa dengan materi pokok gerak dasar anak. (b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar tentang gerak dasar anak melalui permainan bola kecil. (c) Menyiapkan media atau sarana pembelajaran. (d) Membentuk kelompok untuk pelaksanaan tugas pada anak yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul bola dengan tepat. (e) Mengadakan evaluasi dari materi yang diajarkan. (f) Mengadakan tes akhir (pos tes).

### **Pengamatan**

Kegiatan pengamatan diantaranya : (a) Mengamati keberhasilan siswa dalam melempar bola. (b) Mengamati keberhasilan siswa dalam menangkap bola.(c) Mengamati keberhasilan siswa dalam memukul bola. Dari pelaksanaan siklus II diperoleh hasil pengamatan yaitu sebagai berikut: Bahwa dari 27 anak, keberhasilan siswa dalam melempar bola dengan kriteria Baik sebanyak 24 anak atau sebesar 89% dan kriteria Kurang sebanyak 3 anak atau sebesar 11%. Keberhasilan siswa dalam menangkap bola dengan kriteria Baik sebanyak 17 atau sebesar 63% dan kriteria Kurang sebanyak 10 anak atau sebesar 37%. Keberhasilan siswa dalam memukul bola dengan kriteria Baik sebanyak 10 anak atau sebesar 37% dan

kriteria Kurang sebanyak 17 anak atau sebesar 63%. Pada data diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa dalam tes tersebut sebesar 87

Data diatas menunjukkan ada peningkatan gerak dasar anak dari siklus I ke siklus II, hal ini dapat diketahui dari nilai rata-rata yang semula 77,5 menjadi 87 atau naik sebesar 10,5.

**Tabel 2 Hasil Tes Siswa Pada Siklus II**

No	Uraian	Hasil siklus I
1	Nilai rata-rata tes	87
2	Jumlah siswa yang tuntas	27
3	Persentasi ketuntasan	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 87 dan ketuntasan belajar siswa mencapai 100% atau ada 27 siswa dari 27 siswa sudah tuntas belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus II ketuntasan belajar telah mengalami peningkatan sedikit lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa ini karena siswa saling membantu siswa yang kurang mampu dalam melakukan pembelajaran yang mereka pelajari. Disamping itu adanya kemampuan guru yang mulai meningkat dalam proses belajar mengajar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan refleksi terhadap penerapan model pembelajaran melempar, menangkap, dan memukul bola kecil menggunakan teknik observasi dan teknik tes yang dilakukan secara praktik terjadi peningkatan dalam proses pembelajaran yaitu perbaikan dari siklus I ke siklus II, seperti penjelasan materi tentang teknik menangkap, melempar, dan memukul bola, pemberian motivasi kepada siswa dan mengadakan latihan tersendiri bagi siswa yang belum menguasai teknik permainan bola kecil.

**Tabel 3 Peningkatan aktivitas siswa dari siklus I sampai dengan siklus II**

No	Aktivitas Siswa	Siklus I		Siklus II	
		B	K	B	K
1	Keberhasilan siswa dalam melempar bola	74%	26%	89%	11%
2	Keberhasilan siswa dalam menangkap bola	41%	59%	63%	37%
3	Keberhasilan siswa dalam memukul bola	15%	85%	37%	63%

Adapun uraiannya yaitu keberhasilan siswa dalam melempar bola siklus I dengan kriteria Baik sebesar 74%. Pada siklus II naik mencapai 89%. Hal ini disebabkan guru memberikan penjelasan pentingnya memperhatikan langkah-langkah teknik melempar bola yang benar, sehingga pemahaman siswa bertambah. Keberhasilan siswa dalam menangkap bola siklus I dengan kriteria Baik sebesar 41%. Pada siklus II naik mencapai 63%. Hal ini disebabkan kemampuan siswa dalam memahami materi yang diajarkan, sehingga siswa mampu menerapkannya dengan benar. Keberhasilan siswa dalam memukul bola siklus I dengan kriteria Baik sebesar 15%. Pada siklus II naik mencapai 37%. Hal ini disebabkan kemampuan siswa dalam

memahami materi yang diajarkan dan Langkah- Langkah yang benar, sehingga siswa mampu menerapkannya dengan benar.

Nilai rata-rata pada siklus I sebesar 77,5 dan pada siklus II menjadi 87, kenaikan siklus I ke siklus II adalah 10,5. Terlihat dengan jelas bahwa ketuntasan belajar dari siklus I sampai dengan siklus II adalah 78% dan 100% , dengan demikian tidak perlu diadakan kembali siklus III. Hal ini dapat dilihat bahwa adanya peningkatan gerak dasar anak dalam pelajaran pjok dengan permainan bola kecil dan mencapai persentasi baik terjadi pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebun Bunga Banjarmasin Tahun Pelajaran 2022/2023.

## KESIMPULAN

Kesimpulan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) tentang keterampilan dasar melempar, menangkap, dan memukul bola pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebun Bunga Banjarmasin diperoleh kesimpulan sebagai berikut yaitu, melalui permainan bola kecil keberhasilan siswa dalam melempar bola siklus I dengan baik sebesar 74%. Pada siklus II naik mencapai 89%. Keberhasilan siswa dalam menangkap bola siklus I dengan baik sebesar 41%. Pada siklus II naik mencapai 63%. Keberhasilan siswa dalam memukul bola siklus I dengan baik sebesar 15%. Pada siklus II naik mencapai 37%. Dari hasil observasi pertama nilai kemampuan gerak dasar siswa pada siklus I tergolong rendah, tetapi dengan adanya perbaikan pembelajaran pada siklus II didapatkan hasil lebih baik. Peningkatan kemampuan gerak dasar siswa dengan rata-rata nilai siklus I adalah 77,5 sedangkan rata-rata nilai siklus II adalah 87. Kenaikan nilai rata-rata siklus I ke siklus II sebesar 10,5.

## REFERENSI

- Agus, A., & Fizon, J. I. (2021). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Dengan Bola Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata Tangan Pemain Tennis Lapangan Kota Pariaman. *Sporta Saintika*, 6(1), 28–38.
- Agustini, I. P., Tomi, A., & Sudjana, I. N. (2016). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Iskandar, R. M., Mulyanto, R., & Susilawati, D. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain. *SpoRTIVE*, 3(1), 91–100.
- Nainggolan, A. P., & Manalu, R. B. (2020). Modifikasi alat bantu pembelajaran melempar dan menangkap dalam hasil belajar permainan softball. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 14–22.
- Nur, A., Muin, M., & Akhmady, A. L. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Panjang Bulutangkis Mahasiswi Program Studi Pendidikan Olahraga Stkip Kie Raha Ternate. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 63–67.
- Putra, S. S., Insanisty, B., & Sugihartono, T. (2014). *Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pemain SMA 6 Kota Bengkulu*. Universitas Bengkulu.
- Ripandi, T., Saptani, E., & Supriyadi, T. (2017). Meningkatkan Variasi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainan Rounders Melalui Permainan Target. *SpoRTIVE*, 2(1), 91–100.
- Widyatmoko, E. W. (2016). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Permainan Rounders Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran pada Siswa Kelas V SDN Purwotomo No 97 Tahun Ajaran 2015/2016*.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.