

Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Dengan Metode Bermain Kelas IV SDN Kapasari V Surabaya

Liandro Wahyu Jati Prabowo¹, Bayu Budi Prakoso², Widi Ponco Utomo³

¹Pendidikan Profesi Guru Pra-Jabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³SDN Kapasari V/296 Surabaya, Dinas Pendidikan Kota Surabaya

*Corresponding author: liandrojati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan salah satu bentuk penelitian tindakan kelas yang mendeskripsikan penggunaan metode bermain melempar dan menangkap bola dalam meningkatkan hasil belajar. Dalam penelitian ini terdapat tiga siklus di dalamnya. Terdapat 32 peserta didik kelas IV SDN Kapasari V di Surabaya dijadikan sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan metode analisis data naratif. Dalam penelitian ini terdapat berbagai permainan untuk meningkatkan hasil belajar. Pada siklus 1 terdapat permainan bola emas dan permainan memasukan bola dalam keranjang, pada siklus 2 terdapat permainan estafet bola dan permainan kucing-kucingan, dan pada siklus 3 terdapat permainan lempar tangkap sambil berjalan dan permainan bola tangan yang telah di modifikasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan berbagai permainan terdapat peningkatan pada lempar tangkap bola pada setiap siklus. Dalam pengetahuan di siklus 1 terdapat rata-rata 92,26 di siklus 2 mengalami peningkatan menjadi 100. Pada hasil keterampilan siklus 1 terdapat nilai rata rata 64,45 lalu terjadi kenaikan di siklus 2 menjadi 77,82 dan di siklus 3 mengalami kenaikan menjadi 93,75. Hasil belajar lempar tangkap bola mengalami kenaikan pada setiap siklusnya.

Kata kunci: lempar tangkap, peserta didik, bermain

Abstract

This research is a form of classroom action research that describes the use of throwing and catching balls in improving learning outcomes. In this study there were three cycles in it. There were 32 fourth grade students at SDN Kapasari V in Surabaya as research subjects. This study used quantitative and qualitative descriptive techniques with narrative data analysis methods. In this study there are various games to improve learning outcomes. In cycle 1 there is a gold ball game and a game of putting the ball in a basket, in cycle 2 there is a ball relay game and a game of cat and mouse, and in cycle 3 there is a game of throwing and catching while walking and a modified handball game. Based on the results of research that has been done using various games, there is an increase in throwing and catching balls in each cycle. In knowledge in cycle 1 there is an average of 92.26, in cycle 2 it has increased to 100. In the results of cycle 1 skills there is an average value of 64.45 then there is an increase in cycle 2 to 77.82 and in cycle 3 it has increased to 93,75. The learning outcomes of throwing and catching the ball have increased in each cycle.

Keywords: throw catch, student, game

Received: 8 Mei 2023

Revised: 26 Mei 2023

Accepted: 27 Mei 2023

Published: 1 Juni 2023

Pendahuluan

Menurut (Wardika, Nyoman, 2019) cara untuk meningkatkan kualitas manusia bisa dilakukan dengan pendidikan, sehingga penting bagi pendidikan untuk menjadi prioritas utama dalam menjadikan sebuah negara menjadi negara yang maju. Pendidikan memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga dan mengembangkan kemajuan bangsa serta negara. Tujuan dari Pendidikan yaitu untuk mengembangkan potensi anak agar memiliki kemampuan

untuk mengendalikan diri, berkepribadian, memiliki kecerdasan moral dan spiritual yang baik, serta menjadi warga dan anggota masyarakat yang berkontribusi bagi negara.

Pendidikan dikatakan efektif apabila sesuai dengan tahapan perkembangan dan cara belajar anak, sehingga tidak memberikan tekanan pada anak untuk menyerap informasi seperti orang dewasa atau memaksa mereka melakukan sesuatu. DAP (Developmentally Appropriate Practice) adalah salah satu konsep sama sebagai pendekatan terhadap anak (Hutapea & Ruben 2020). Dengan ini pendidik perlu paham dan menyesuaikan diri terhadap keunikan anak tersebut. Seorang pendidik seharusnya paham dengan karakter setiap siswanya karena setiap anak memiliki karakter sendiri-sendiri jadi dalam pembelajaran seorang pendidik menyiapkan pembelajaran yang sesuai.

Individu mengalami perubahan tingkah laku, pengetahuan, kemampuan, dan sikap selama proses belajar yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan diri yang lebih baik dan menjadi manusia seutuhnya (Nurrita, 2018). Belajar dan pembelajaran adalah dua hal mempunyai keterkaitan namun berbeda dalam konteks pendidikan. Meskipun memiliki konsep yang berbeda, keduanya saling berkaitan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, bahwa belajar memiliki arti proses yang dilakukan oleh peserta didik untuk melakukan perubahan. Hasil belajar adalah penilaian yang digunakan untuk meningkatkan kualitas dalam belajar sebagai pedoman agar sesuai dengan kriteria penilaian serta memperoleh hasil evaluasi belajar. Penjasorkes memiliki tujuan untuk kebugaran tubuh.

Tujuan keseluruhan sistem Pendidikan Jasmani Kesehatan dan olahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan seseorang, dan pendidikan jasmani adalah bagian penting dari tujuan itu. (Sumarta, 2019). Aktivitas Penjasorkes dalam pembelajaran yang dilakukan di lingkungan sekolah berpengaruh signifikan dalam usaha meningkatkan kesehatan fisik dan pola hidup sehat sehari-hari. Mata pelajaran tersebut menempatkan fokus pada aktivitas fisik dan menjalani gaya hidup sehat. Dalam hal ini kegiatan tersebut sangat penting dalam memupuk dan menumbuhkan pertumbuhan serta perkembangan fisik dalam diri seseorang. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga merupakan pembelajaran utama pendidikan di Sekolah Dasar (SD) dikarenakan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dapat motorik pada siswa.

Penjasorkes merupakan komponen penting dari sistem pendidikan yang lebih luas yang berusaha untuk menumbuhkan perilaku moral, stabilitas emosi, kemampuan berpikir kritis, dan kebugaran fisik melalui aktivitas fisik. Di samping menjadi bagian penting dari sistem pendidikan, Penjasorkes berperan penting dalam pengembangan keterampilan motorik, kemampuan gerak, pengetahuan, dan pemahaman tentang nilai-nilai afektif, serta dalam

membantu peserta didik menjadi terbiasa dengan kesehatan. pola hidup sehat, untuk berkembang dan pertumbuhan tubuh yang sesuai dengan pertumbuhan.

Aktivitas fisik adalah fokus utama dari topik penjasorkes. Penjasorkes pada dasarnya adalah pembelajaran yang utamanya menggunakan aktivitas jasmani dan kesehatan untuk mencapai peningkatan kualitas individu secara menyeluruh, termasuk perubahan fisik, mental dan emosional (Imanuddin, 2022). Bagi peserta didik untuk memperkuat kemampuan motorik mereka, aktivitas fisik sangat penting dalam olahraga, kesehatan, dan pendidikan jasmani. Aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes dapat membuat siswa bisa membuat tubuh siswa memiliki kebugaran untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Penjasorkes tidak boleh dipandang sebelah mata, pembelajaran penjasorkes berguna untuk menjaga tubuh biar selalu bugar dan sehat (Hendri, 2020). Guru harus mendorong kreativitas peserta didik, membuat mereka aktif dalam pembelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran secara efektif melalui proses kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan. Peserta didik harus menunjukkan perilaku belajar yang efektif sebagai tujuan belajar utama mereka. Namun, pembelajaran berlangsung efektif hanya dapat terjadi jika guru kreatif dan efektif dalam mendukungnya.

Gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif merupakan tiga kategori gerak yang harus dikuasai oleh peserta didik pendidikan jasmani. (Lim et al., 2017). Lempar tangkap bola merupakan salah satu materi variasi dasar manipulatif. Menurut (Santoso et al., 2020) Permainan lempar tangkap bola memberikan manfaat dan keunggulan dalam melatih ketangkasan, meningkatkan konsentrasi, serta melatih otot tangan. Lempar tangkap bola merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas gerak pada perkembangan motorik, dan memiliki manfaat yang signifikan terutama pada pembentukan sikap tubuh yang baik pada individu. Menurut (Ahlunnazar et al., 2021) Keberhasilan pembelajaran diukur dari seberapa aktifnya peserta didik dan seberapa banyak materi yang dapat diserap selama proses pembelajaran. Peserta didik harus didorong untuk dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah terkait konsep materi yang diajarkan. Hasil kegiatan belajar peserta didik menunjukkan seberapa baik mereka telah belajar. Salah satu kesulitan yang sering dihadapi peserta didik ketika belajar pendidikan jasmani adalah metode pengajaran guru yang kurang efektif.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan penelitian di SD Kapasari V Surabaya pada bulan Maret 2023, peserta didik masih belum menguasai cara melempar dan menangkap. Peneliti melakukan observasi dengan pengamatan terhadap peserta didik kelas IV hasilnya banyak peserta didik yang mendapat hasil rendah dan dan lebih banyak lagi anak yang tidak memenuhi

standar yang disyaratkan. Melalui kegiatan observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas IV belum menguasai gerak dasar lempar tangkap bola.

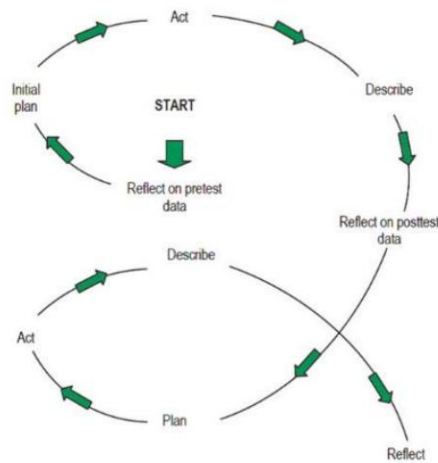
Menurut (Soniawan & Irawan, 2018) Permainan digunakan sebagai alat pengajaran dalam metode bermain untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan psikomotorik. Pendekatan ini dilakukan dengan mendemonstrasikan keterampilan yang diperlukan dan kemudian mempraktekannya dalam proses permainan. Metode bermain dirasa efektif untuk meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola karena dengan metode bermain siswa bisa belajar sambil bermain jadi menjadikan suatu pembelajaran menjadi menyenangkan dan materi bisa mudah dipahami siswa.

Dalam pembelajaran Penjasorkes, penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan efektivitas dalam pembelajaran (Musthofa et al., 2016). Dengan demikian dapat memanfaatkan metode bermain untuk meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola pada peserta didik. Berbagai permainan seperti bola emas, permainan basket yang telah di modifikasi, estafet bola, kucing-kucingan, permainan bola tangan, dan masih banyak lagi permainan lainnya dapat digunakan untuk merangsang kemampuan melempar dan menangkap dalam proses pembelajaran. Dengan permainan dirasa siswa mampu melakukan pembelajaran secara menyenangkan dan siswa mudah paham dengan materi yang telah diberikan oleh pendidik.

Dari paparan latar belakang masalah yang telah ditemukan, penulis melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Dengan Metode Bermain Kelas IV SDN Kapasari V Surabaya” guna meningkatkan hasil belajar peserta didik dan hasil belajar Penjasorkes pada lempar tangkap bola.

Metode

Penelitian ini menggunakan langkah-langkah berupa siklus pembelajaran yang diteliti berdasarkan asas penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah metode yang berguna untuk mengimplementasikan perubahan melalui siklus berbentuk spiral (Bell & Aldridge, 2014). Subjek penelitian sebanyak 32 peserta didik kelas IV menjalani tiga siklus pembelajaran materi variasi gerak dasar manipulatif yaitu materi lempar tangkap bola. Pelaksanaan pembelajaran menggunakan pembelajaran berdasarkan kurikulum merdeka dengan pendekatan bermain. Instrumen penelitian terdiri tes hasil belajar dilakukan dengan cara melakukan tes pengetahuan dan tes keterampilan terhadap peserta didik guna mengetahui seberapa besar meningkatnya hasil belajar terhadap materi yang diajarkan setelah pembelajaran berlangsung. Alat untuk mengumpulkan informasi dari responden, mengolah informasi tersebut, kemudian menganalisis informasi tersebut disebut instrumen penelitian.(Agustina, 2017).



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan PTK

Tes pengetahuan menggunakan 10 soal benar atau salah. Peserta didik akan diberi skor 1 apabila peserta didik menjawab dengan benar, dan nilai 0 diberikan jika peserta didik menjawab dengan salah. Jika terdapat banyak jawaban salah pada soal akan menjadi prioritas pada siklus selanjutnya.

Tes keterampilan diukur dengan melihat keterampilan peserta didik dalam melakukan lemparan dan tangkapan. Peserta didik mendapat skor 1 jika peserta didik melakukan gerakan indikator dengan benar dan jika peserta didik tidak melakukan indikator dengan benar akan mendapat skor 0. Jika terdapat banyak nilai 0 pada indikator akan menjadi prioritas pada siklus selanjutnya.

Analisis data penelitian ini bersifat deskriptif dan menggunakan metode kuantitatif serta kualitatif. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk naratif untuk memudahkan interpretasi Hasil dari data pelaksanaan PTK dianalisis untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar peserta didik.

Hasil

Hasil penelitian akan dijabarkan dalam dua bagian yaitu: hasil tes pengetahuan melalui soal dan hasil tes keterampilan melalui praktek.

Hasil tes pengetahuan

Hasil tes pengetahuan peserta didik ini menunjukkan seberapa paham peserta didik tentang lempar tangkap bola.

Table 1. Rekapitulasi ketuntasan peserta didik pada aspek pengetahuan

No	Soal	Siklus 1			Siklus 2		
		S	B	Ket	S	B	Ket
1	Tangan menangkap saat menangkap bola.	3	29	T	0	32	T

No	Soal	Siklus 1			Siklus 2		
		S	B	Ket	S	B	Ket
2	Melempar harus membelakangi target lemparan.	6	26	T	0	32	T
3	Kaki bergerak mengikuti arah bola saat menangkap.	1	31	T	0	32	T
4	Melempar dan menangkap membutuhkan konsentrasi.	1	31	T	0	32	T
5	Melempar membutuhkan kekuatan lengan.	2	30	T	0	32	T
6	Agar lemparan lurus pandangan kita menghadap ke target.	1	31	T	0	32	T
7	Siku ditekuk saat menangkap bola.	1	31	T	0	32	T
8	Menangkap memerlukan fokus.	1	31	T	0	32	T
9	Melempar dan menangkap di perlukan ketepatan.	1	31	T	0	32	T
10	Menangkap bola memerlukan kecepatan.	5	27	T	0	32	T

Catatan: B= total jawaban benar peserta didik; S= total jawaban salah peserta didik; Ket.= ketuntasan, dianggap tuntas apabila jumlah $S < B$ untuk tiap item soal

Pada tabel diatas merupakan hasil tes pengetahuan peserta didik tentang lempar tangkap bola. Apabila peserta didik masih ada yang belum benar maka akan dilakukan tes pada pertemuan selanjutnya.

Pada siklus 1 melakukan permainan bola emas dan permainan basket yang telah dimodifikasi permainan ini difokuskan dengan cara melempar dan menangkap bola. Setelah melakukan tes pengetahuan pada siklus 1 salah yang terbanyak pada nomor 2 dengan soal *melempar harus membelakangi target target lemparan* terdapat 6 peserta didik yang masih menjawab salah dan nomor 10 dengan soal *menangkap bola memerlukan kecepatan* masih ada 5 siswa yang masih menjawab salah. Anak-anak selalu aktif secara fisik seperti bermain, berlari, dan melakukan aktivitas lainnya (Mulyani & Sumarno, 2017). Maka di siklus 2 akan ada prioritas pemberian materi dengan bermain untuk meningkatkan pengetahuan mengenai lempar tangkap bola.

Dalam bermain, peserta didik dapat mengeksplorasi berbagai aspek seperti sosial-emosional, imajinasi, kreativitas, dan kognitif (Holis, 2017). Maka upaya dalam meningkatkan hasil belajar pada siklus 2 peneliti menggunakan metode bermain dengan permainan estafet bola dan kucing-kucingan dengan bola yang berfokus pada cara melempar dan menangkap bola. Pada siklus 2 seluruh peserta didik dapat menjawab 10 soal dengan benar. Maka dapat disimpulkan dengan metode bermain dapat meningkatkan pengetahuan.

Hasil analisis ketercapaian aspek keterampilan berdasarkan indikator gerak

Pada tes keterampilan ini peserta didik mampu mencapai indikator. Peserta didik mendapat skor 1 jika peserta didik melakukan gerakan indikator dengan benar dan jika peserta didik tidak melakukan indikator dengan benar akan mendapat skor 0.

Tabel 2. Rekapitulasi ketuntasan peserta didik pada aspek keterampilan

No	Aspek	Skor	Indikator	Siklus-1		Siklus-2		Siklus-3	
				F	%	F	%	F	%
1	Melempar	1	Pandangan fokus kepada objek	31		32		32	
		1	Berdiri menghadap samping kaki dilangkahkan mengikuti lengan saat melempar bola	20	63%	29	77%	32	92%
		1	Lengan yang melempar belakang atas lalu ke depan	25		31		32	
		1	Ketepatan lemparan pada objek	5		7		22	
2	Menangkap	1	Pandangan fokus kepada objek	31		32		32	
		1	Kaki bergerak menempatkan tubuh sejajar dengan objek	18	66%	25	77%	32	95%
		1	Siku ditekuk dan tangan menangkap saat menangkap bola	26		32		32	
		1	Ketepatan saat menangkap bola	9		10		26	

Pengalaman belajar yang baru melalui bermain dapat menumbuhkan rangsangan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran maka pembelajar melalui bermain (Ashar et al., 2016.). Pada siklus 1 setelah melakukan metode bermain dengan permainan bola emas dan permainan bola basket yang telah di modifikasi yang memiliki fokus pada cara melempar dan menangkap bola. Pada tabel diatas dapat dilihat kemampuan melempar pada siklus 1 terdapat 63% yang tuntas, sedangkan kemampuan menangkap terdapat 66% peserta didik yang tuntas. Ketepatan melempar hanya ada 5 peserta didik yang mencapai indikator dan ada 9 peserta didik yang mencapai indikator ketepatan saat menangkap bola. Sehingga dilanjutkan pada siklus 2 dengan prioritas ketepatan lemparan pada objek dan ketepatan saat menangkap bola.

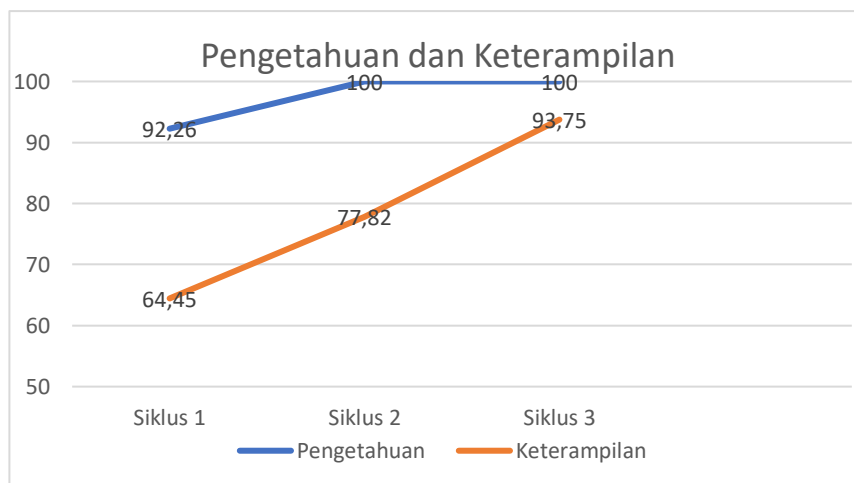
Pada siklus 2 peningkatan dapat melalui upaya peningkatan lempar tangkap bola dengan metode bermain merupakan cara untuk dapat. Siklus 2 merupakan tindak lanjut dari dari siklus 1 yang masih memiliki kekurangan. Siklus 2 dilakukan dengan mengacu pada siklus 1 yang sudah diperbaiki. Dengan melakukan permainan estafet bola dan bermain kucing-kucingan menggunakan bola yang berfokus pada cara melempar dan menangkap bola di siklus kedua ini siswa mengalami perbaikan dengan hasil tes menjadi 77% peserta didik yang tuntas dalam melakukan lemparan dan terdapat pula 77% peserta didik yang tuntas pada menangkap bola. Pada ketepatan lemparan sudah meningkat menjadi 7 peserta didik sedangkan ketepatan tangkapan menjadi 9 peserta didik sudah mengalami perkembangan. Masih banyaknya siswa yang belum memiliki atau mecapai indikator ketepatan lemparan dan tangkapan maka akan dilanjutkan pada siklus 3.

Dari hasil perolehan siklus 2, dari banyak peserta didik masih belum bisa mendapatkan indikator ketepatan lemparan dan ketepatan tangkapan, maka pada siklus 3 ini melalui permainan lempar tangkap bola dengan jalan dan permainan modifikasi bola tangan pada pembelajar ini memfokuskan pada gerakan melempar dan menangkap bola untuk

meningkatkan kemampuan ketepatan pada lemparan dan ketepatan pada tangkapan. Setelah melakukan permainan tersebut pada kegiatan siklus 3 diperoleh hasil 92% siswa yang mampu melakukan lemparan dan 95% peserta didik mampu melakukan tangkapan dengan benar. Metode permainan yang diimplementasikan sesuai dengan karakteristik peserta didik yang masih berada pada tahapan pra-konvensional (6-10 tahun), sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pembelajaran untuk peningkatan keterampilan motorik peserta didik (Proklamasi et al., 2016) Dengan demikian dapat disimpulkan pada setiap siklus peserta didik mengalami peningkatan dengan metode bermain.

Dari siklus 1 sampai siklus 3 Pada siklus 1 dengan permainan bola emas dan permainan bola basket yang telah di modifikasi terdapat 63% siswa yang mampu mencapai indikator pada melempar bola dan terdapat 66% pada indikator menangkap bola, lalu mengalami peningkatan di siklus 2 dengan permainan estafet bola dan permainan kucing-kucingan menjadi 77% siswa yang mampu mencapai indikator melempar bola dan terdapat 77% siswa yang mampu mencapai indikator menangkap bola, dan yang terakhir pada siklus 3 dengan permainan lempar tangkap bola sambil berjalan dan permainan bola tangan yang telah dimodifikasi meningkat menjadi 92% siswa yang mencapai indikator melempar dan 95% siswa yang mencapai indikator menangkap . Dari hasil tersebut lempar tangkap bola dapat ditingkatkan dengan metode bermain.

Pembahasan



Gambar 2. Grafik Pengetahuan dan Keterampilan

Berdasarkan gambar grafik di atas, diketahui bahwa nilai pengetahuan maupun keterampilan meningkat secara signifikan. Di siklus 1 ini peneliti menggunakan permainan bola emas dan permainan basket yang dimodifikasi. Permainan yang pertama adalah permainan bola emas cara melakukannya siswa dibagi menjadi empat kelompok, setiap kelompok terdiri

dari 8 siswa mana diantaranya 4 siswa saling berhadapan lalu melakukan lempar tangkap secara bergantian, jika lemparan dan tangkapannya paling banyak akan mendapatkan kemenangan, sedangkan kelompok pada waktu melakukan lempar tangkap lalu bolanya terjatuh kelompok itu kalah. Permainan yang kedua adalah permainan basket yang di modifikasi cara bermainnya siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok berisi 8 siswa, dua kelompok saling bertanding dengan bak sampah menjadi ringnya, pada permainan ini bola tidak boleh melakukan dribble atau menggiring bola, siswa hanya boleh melakukan operan dengan cara lempar tangkap bola, kelompok yang menang yaitu kelompok yang paling banyak memasukan bola ke keranjang lawan. Setelah melakukan dua permainan tersebut pada siklus ini siswa mendapat nilai pengetahuan dengan nilai rata-rata 92,26 sedangkan nilai keterampilan pada siklus 1 terdapat nilai rata-rata 64,45. Metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar PJOK peserta didik ketika diterapkan secara efektif (Dwi Cahyanti et al., 2021).

Pada siklus 2 ini rangkain dari siklus 1 yang dilanjutkan dengan permainan yang berbeda. Pada siklus 2 ini menggunakan permainan estafet bola dan permainan kucing-kucingan. Permainan yang pertama adalah permainan estafet bola, dalam permainan estafet bola siswa di buat kelompok yang di setiap kelompok terdiri dari 3 siswa, permainan ini diawali dengan 3 siswa di bariskan menjadi satu baris, siswa paling belakang melemparkan bola kepada siswa yang di depan dengan melewati siswa yang tengah lalu siswa yang paling belakang lari ke depan barisan siswa yang di depan dan siswa yang didepan tadi melempar bola ke siswa yang tadi ada barisan tengah, lalu siswa yang memegang bola tersebut melempar dengan melaewati satu siswa, permainan estafet bola ini di pertandingkan antar kelompok, jika bola terjatuh kelompok tersebut akan mengulangi dari awal dan pertandingan akan di menangkan kelompok yang mencapai garis finish duluan. Permainan yang kedua adalah permainan kucing-kucingan, pada permainan ini siswa dibagi menjadi kelompok laki-laki dan kelompok perempuan, lalu setiap kelompok membuat lingkaran, setiap kelompok akan diambil 2 orang menjadi kucing yang bertugas merebut bola dari siswa yang ada di lingkaran, siswa yang di lingkaran melakukan operan kepada siswa lain dan bola tidak boleh jatuh atau direbut oleh siswa yang menjadi kucing, siswa yang menjatuhkan bolanya atau direbut siswa yang menjadi kucing akan bergantian menjadi kucing. Setelah melakukan dua permainan tersebut pada siklus 2 ini siswa mendapat nilai pengetahuan dengan nilai rata-rata 100 sedangkan nilai keterampilan pada siklus 2 terdapat nilai rata-rata 77,82.

Pada siklus 3 ini rangkain dari siklus 1 dan siklus 2 yang dilanjutkan dengan permainan yang berbeda. Pada siklus 3 ini menggunakan permainan lempar tangkap sambil berjalan dan permainan modifikasi bola tangan. Permainan yang pertama yaitu permainan lempar tangkap

sambil berjalan, dalam permainan lempar tangkap bola sambil berjalan ini siswa dikelompokkan setiap kelompok berisi 2 siswa saling berpasangan, pasangan tersebut akan melakukan lempar tangkap bola sambil berjalan dari start hingga finish, kelompok yang menjatuhkan bola ketika melakukan lempar tangkap bola sambil berjalan kelompok tersebut akan mengulang dari awal garis start, kelompok yang mencapai garis finish terlebih dahulu adalah pemenangnya. Permainan yang kedua adalah permainan bola tangan yang di modifikasi, dalam permainan ini siswa dibagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam satu kelompok ada 8 orang, dua kelompok saling berhadapan, pada permainan ini tidak diperbolehkan untuk menggiring bola hanya boleh melakukan umpan kepada temannya dengan cara lempar tangkap bola tersebut, kelompok yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawannya adalah pemenangnya. Setelah melakukan kedua permainan tersebut pada siklus 3 ini siswa mendapat nilai pengetahuan dengan nilai rata-rata 100 sedangkan nilai keterampilan pada siklus 3 terdapat nilai rata-rata 93.75. Pada siklus 3 ini seluruh siswa sudah mendapat nilai tuntas maka penilitan ini berakhir pada siklus 3.

Pada siklus 1 dengan permainan bola emas dan permainan bola basket yang telah di modifikasi mendapat nilai pengetahuan dengan rata-rata 92,26 dan keterampilan 64,45, lalu mengalami peningkatan di siklus 2 dengan permainan estafet bola dan permainan kucing-kucingan menjadi nilai pengetahuan memiliki rata-rata 100 dan nilai keterampilan menjadi 77,82, dan yang terakhir pada siklus 3 dengan permainan lempar tangkap bola sambil berjalan dan permainan bola tangan yang telah dimodifikasi mendapat nilai pengetahuan dengan rata-rata 100 dan nilai keterampilan menjadi 93,75. Menurut (Ihsan et al., 2018) Penerapan metode bermain pada materi pembelajaran Penjasorkes memberikan pengaruh terhadap pada hasil belajar peserta didik. Dari hasil siklus 1, siklus 2, dan siklus 3 dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan pendekatan bermain membantu peserta didik kelas IV SD Kapasari V Kota Surabaya belajar dan meningkatkan hasil belajar mengenai cara melempar dan menangkap bola dengan lebih efektif.

Simpulan

Peserta didik kelas IV SD Negeri Kapasari V diikutsertakan dalam penelitian tindakan kelas (PTK) tiga siklus dengan menggunakan metode bermain. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain dapat membantu peserta didik belajar cara melempar dan menangkap bola. Strategi ini dapat memberi guru kemungkinan lain untuk melakukan pembelajaran materi pembelajaran Penjasorkes.

Daftar Rujukan

- Agustina, N. (2017). *Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Pada Smp Uswatun Hasanah Jakarta. Maret 2017 AMIK BSI Jakarta Jl. RS. Fatmawati No, 19(1)*. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/khatulistiwa/issue/archive/index.php/paradigma/article/view/1540>
- Ahlunnazar, Subagio, & Kurnia Taufik. (2021). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Berekor Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*. <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/4190>
- Ashar, M. (2018). Model Pembelajaran PJOK melalui Aktivitas Bermain untuk Membangun Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar di Kabupaten Pasaman. *JURNAL STAMINA, 1(1)*, 48-58. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/7>
- Bell, L. M., & Aldridge, J. M. (2014). *Student Voice, Teacher Action Research and Classroom Improvement. Sense Publishers*.
- Dwi Cahyanti, F., Hariyanto, E., Pendidikan Jasmani, J., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Passing Atas Bolavoli Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Metode Bermain Untuk Siswa SMK. Sport Science and Health |, 3(3)*, 2021. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Hendri, G. (2020). *Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. Jurnal Patriot, 2(1)*, 171-181. patriot.ppj.unp.ac.id
- Holis, A. (2017). *Belajar Melalui Bermain untuk Pengembangan Kreativitas dan Kognitif Anak Usia Dini*. www.journal.uniga.ac.id
- Hutapea, R. P. (2020). *Pengembangan Permainan Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis DAP (Developmentally Appropriate Practice) Untuk Anak Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, UNIMED)*. <http://digilib.unimed.ac.id/43325/>
- Ihsan, N., Pendidikan, P., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2018). *Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes (Penjasorkes) (Vol. 5, Issue 2)*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/17352>
- Imanuddin, I. (2022). *Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Permainan Bola Voli dengan Menggunakan Metode Bermain Berpasangan. TSAQOFAH, 2(5)*, 599-608.. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v2i5>
- Lim, C., Donovan, A. M., Harper, N. J., & Naylor, P. J. (2017). Nature elements and fundamental motor skill development opportunities at five elementary school districts in British Columbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(10)*. <https://doi.org/10.3390/ijerph14101279>
- Mulyani, G. D., & Sumarno, G. (2017). *Pengaruh Pengajaran Handball Like Games Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap Dalam Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar. In Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Vol. 2, Issue 1)*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/912017-08>
- Mumuh, A. (2022). *Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Bermain Bola Basket Melalui Penerapan Metode Bermain Lempar Tangkap Bola Tennis Di Kelas V Sdn Suntenjaya*

Kecamatan Tanjungsang. Jurnal Penelitian Guru FKIP Universitas Subang, 5(02).
<https://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/JPG/issue/view/122>

- Musthofa, B., Subroto, T., & Budiana, D. (2016). The Implementation of Play Approach in Run Activity Learning. In *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Vol. 1, Issue 1).
<https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/3663>
- Nurrita, T. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa* (Vol. 03).
- Wardika, N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JEAR/index>
- Proklamasi, I., Agus, A., & Nengah Sudjana, T. I. (2016). *Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Iii C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo*.
<http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7502>
- Santoso, H., Susilawati, I., Moh, N., Atmaja, K., Mahasiswa,^{3 1}, Studi, P., Tahun, P., Dosen,², Melawi, S., & Dosen,³. (2020). *Upaya Meningkatkan Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Bola Kasti Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Di Kelas IV SDN 2 Batu Buil* (Vol. 7, Issue 1). jurnalstkipmelawi.ac.id
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42.
<https://doi.org/10.24036/jpo18019>
- Sumarta, I. Nyoman. (2019). *Meningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Permainan Kasti Melalui Pendekatan Bermain*. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 224–230.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JEAR/article/view/17373>