

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Pemanasan Bola Kasti Kelas IV SDN Manukan Kulon

Tri Zaim Uchrowi Reshadi¹, Anung Priambodo², Rindra Putra³

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

³ SDN Manukan Kulon Kota Surabaya

Jl. Manukan Rejo Blok 2A. Manukan Kulon, Kec. Tandes, Kota Surabaya Prov. Jawa Timur 60185

Email: triza.reshadi03@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan latar belakang masalah, hasil belajar keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran bola kasti pada siswa kelas IV SD Negeri Manukan Kulon Tahun 2023, termasuk dalam kategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan perolehan hasil belajar siswa pada materi tersebut hanya 19 siswa yang telah memenuhi KKM dengan prosentase ketuntasan belajar klasikal sebesar 54,28%. Hal ini dikarenakan guru belum menggunakan inovatif yang dapat mengaktifkan siswa. Berdasarkan kecenderungan tersebut, peneliti mengadakan inovasi pembelajaran gerak dasar melalui permainan bola kasti dengan pemanasan yang mengacu pada materi dan menyenangkan bagi siswa kelas IV SD Negeri Manukan Kulon Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Subyek dalam penelitian ini yaitu kelas IV SD Negeri Manukan Kulon Surabaya. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan dokumentasi. Analisis data berupa data kuantitatif. Indikator keberhasilan mencakup hasil belajar memenuhi KKM yang ditetapkan yaitu ≥ 85 dengan ketuntasan klasikal $\geq 75\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar pada siklus I menunjukkan ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal sebesar 65,72% dan siswa yang tidak tuntas sebesar 34,28%. Pada siklus II mengalami peningkatan menunjukkan ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal sebesar 80,00% dan siswa yang tidak tuntas sebesar 20,00%.

Kata kunci: Permainan Pemanasan, Pembelajaran Bola Kasti, Keterampilan Gerak Dasar

ABSTRACT

Based on the background of the problem, the results of learning basic movement skills in baseball learning in class IV students of SD Negeri Manukan Kulon in 2023 are included in the low category. This is evidenced by the acquisition of student learning outcomes in this material, only 19 students have fulfilled the KKM with a classical learning completeness percentage of 54.28%. This is because teachers have not used innovative tools that can activate students. Based on this tendency, the researchers conducted basic movement learning innovations through baseball games with warm-up which referred to the material and were fun for fourth grade students at SD Negeri Manukan Kulon Surabaya. This study aims to improve performance and student learning outcomes. This research is a classroom action research (PTK) which consists of two cycles. Each cycle consists of four stages, namely planning, implementing, observing and reflecting. The subjects in this study were class IV of SD Negeri Manukan Kulon Surabaya. Data collection techniques in the form of observation and documentation. Data analysis in the form of quantitative data. Indicators

of success include learning outcomes that meet the specified KKM, namely ≥ 85 with classical completeness $\geq 75\%$. The results of the study showed that the learning outcomes in the first cycle showed 65.72% mastery of student learning outcomes and 34.28% of students who did not complete. In cycle II, there was an improvement showing the completeness of student learning outcomes classically by 80.00% and students who did not complete by 20.00%.

Keywords: Warm Up Games, Baseball Learning, Basic Movement Skills

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap warga negara yang bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dimasa yang akan datang. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka system pendidikan nasional (Rosdiani, 2012:23). Didalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting untuk memperhatikan tujuan dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan itu sendiri, supaya siswa mampu mengembangkan potensi dalam diri siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa. Kegiatan belajar mengajar merupakan sarana yang meghubungkan antara seorang guru dengan siswa dalam proses untuk mencapai tujuan dari pembelajaran. Pendidikan jasmani termasuk ke dalam sistem pendidikan nasional secara keseluruhan. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang berfokus pada bagaimana menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan gerak pada siswa selama proses pembelajaran. Namun tidak hanya itu pendidikan jasmani juga membantu siswa untuk meningkatkan pola pikir secara kritis, menjaga kestabilan emosional siswa, dan menumbuhkan nilai-nilai baik yang terkandung dalam olahraga seperti respect dan sportivitas (Sutopo, Sukoco, 2020). Oleh karena itu menjadi seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki keterampilan yang baik dalam menghadirkan suasana belajar lewat model pembelajaran yang baik (Setiawati, Parawata, Suratmin, 2020). Tidak lupa untuk mendukung berjalannya proses belajar tersebut guru memerlukan media pembelajaran yang cocok dengan keadaan siswa dan materi pembelajaran termasuk saat mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah (Nurhidayat, 2018)

Hasil belajar gerak dasar merupakan suatu pencapaian perubahan kemampuan yang menetap dari ranah psikomotor meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dari proses belajar yang telah dilakukan dalam waktu tertentu. Menurut Romizowski (dalam Jihad dan Heris, 2008: 14) Hasil belajar adalah merupakan keluaran

(output) dari suatu system pemrosesan masukan (input). Hasil belajar merupakan suatu pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu. Untuk lebih dapat memberikan pengertian yang lebih operasional tentang gerak dasar, maka diperlukan suatu batasan yang lebih spesifik. Batasan yang dimaksud adalah pengertian gerak dari manusia melakukan aksi-aksi motorik dalam olahraga.

Pada saat sekolah dasar siswa harus lebih banyak melakukan kegiatan bermain lewat berbagai gerakan dari pada hanya berdiam diri (Nugraheni, Supena, 2019). Pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan bertujuan untuk memenuhi hasrat gerak siswa yang di dalamnya terdapat unsur belajar, terlebih dalam mengikuti aktivitas belajar banyak hal yang dirasakan oleh para siswa mulai dari perubahan situasi lingkungan, teman baru, suasana pergaulan dalam konteks bermain yang menyenangkan, hingga situasi kedisiplinan dan tanggung jawab yang kadang dirasakan begitu mengikat atau dengan kata lain bermain sambil belajar (Pambudi & Pramudana, 2016). Seperti kita ketahui bermain dapat menghasilkan rasa bahagia, lalu dalam kehidupanpun bermain memiliki peran yang sangat penting tidak terkecuali siswa sekolah dasar. Bermain sudah menjadi karakter bagi siswa sekolah dasar yang mana harus dilakukan oleh siswa tersebut (Ariyanto, Triansyah, Gustian, 2020). Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain (Hanief & Sugito, 2015).

Hasil belajar gerak dasar merupakan suatu pencapaian perubahan kemampuan yang menetap dari ranah psikomotor meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dari proses belajar yang telah dilakukan dalam waktu tertentu. Hasil belajar gerak dasar dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh anak. Pengaplikasian gerak dasar juga dapat dilakukan dalam permainan-permainan yang sering dilakukan oleh anak, sehingga anak lebih antusias dan semangat dalam melakukan aktifitas permainan. Permainan sendiri merupakan sebuah aktivitas yang bertujuan untuk bersenang-senang yang dilakukan sendiri atau juga kelompok. Sebelum melakukan permainan yang harus dilakukan ialah melakukan pemanasan agar bertujuan untuk memberikan otot, sendi, tulang dan bagian lain dari tubuh agar siap melakukan kegiatan olahraga. Manfaat pemanasan antara lain mempersiapkan kerja sistem tubuh, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan kecepatan aliran darah, meningkatkan denyut jantung, mencegah kram dan juga mencegah atau mengurangi resiko cedera otot dan juga persendian. Dalam hal ini

peneliti dari siswa kelas V SD Negeri Manukan Kulon.

Gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang seharusnya digunakan dalam permainan belum bisa diterapkan dengan baik karena metode pembelajaran yang kurang diminati siswa. Menurut hasil pengamatan pada PPL II dampak dari metode pembelajaran yang kurang diminati siswa adalah rendahnya hasil belajar gerak dasar motorik siswa. Hal berikut yang menjadi dasar peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Dalam hal ini peneliti hanya mengamati kemampuan gerak dasar.

Permainan kasti adalah permainan sederhana yang sangat banyak digemari oleh anak-anak. Pada permainan kasti terdapat berbagai komponen-komponen gerak dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, misalnya lari, lempar, tangkap, memukul, dan melompat. Dengan menggunakan permainan kasti maka diharapkan mampu meningkatkan gerak dasar anak. Oleh sebab itu pada penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan oleh penulis mengambil judul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Pemanasan Bola Kasti Kelas IV SDN Manukan Kulon".

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Menurut Suharsimi Arikunto (2011) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar observasi. Teknik pengumpulan data diperoleh dari pengamatan observasi selama pembelajaran, dan dokumentasi. Dokumentasi dilakukan sebagai bukti otentik selama proses penelitian. Semua hasil tersebut diolah sesuai dengan analisis data teknik kuantitatif dan teknik kualitatif. Adapaun indikator keberhasilan adalah ketika setiap siklus yang sudah dilakukan hasil belajarnya sudah mencapai ketuntasan belajar rata-rata 75%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar peserta didik melalui bentuk pemanasan dengan permainan bola kasti pada mata pelajaran Penjas kelas IV SDN Manukan Kulon Surabaya Tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan satu kali ambil data dalam setiap siklus, mulai dari pra siklus dan diakhiri pada siklus dua karena sudah sesuai dengan ketuntasan klasikal yang diinginkan oleh penulis. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik kualitatif dan kuantitatif. Sebelum penelitian ini dilakukan upaya pertama yang perlu dilaksanakan adalah dengan cara melakukan tes awal. Tes awal ini adalah sebuah tes yang dilaksanakan dengan tidak adanya perlakuan terhadap subjek penelitian (Pangkey, Mahfud, 2020) Adapun hasil yang diperoleh dalam setiap siklus adalah sebagai berikut:

Pra Siklus

Table 1. Gerak Dasar Pra Siklus

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
90 - 100	2	5,71%
80 - 89	17	48,57%
70 - 79	7	20%
60 - 69	9	25,71%
<59	0	0%
Tuntas	19	54,28%
Tidak Tuntas	16	45,72%

Berdasarkan tabel pra siklus di atas, dapat dilihat bahwa gerak dasar siswa sebelum dilakukan pemanasan melalui permainan dari di kelas IV yang berjumlah 35 peserta didik yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 19 orang peserta didik yang mana hanya 54,28%. Selain itu yang mendapatkan nilai kurang dari 85 ada 16 orang peserta didik dengan nilai persentase sebesar 45,72%. Jadi untuk pra siklus ini belum mencapai indikator keberhasilan sebesar 75%, maka akan dilanjutkan pada siklus 1.

Siklus 1

Tabel 2. Gerak Dasar Siklus 1

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
90-100	3	8,57%
80-89	20	57,14%
70-79	10	28,57%
60-69	2	5,71%
<59	0	0%
Tuntas	23	65,71%
Tidak Tuntas	12	34,28%

Dari hasil tabel dan perhitungan pada siklus I, dapat dilihat bahwa peserta didik masih kurang dari yang diharapkan oleh penulis. Dari total 35 siswa, hanya 23 yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan dengan persentase 65,71%, sedangkan 12 siswa lainnya tidak tuntas dengan persentase 34,28%. Hasil yang belum memenuhi indikator keberhasilan akan dilanjutkan lagi pada Siklus II.

Siklus II

Tabel 3. Gerak Dasar Siklus II

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
90-100	7	20%
80-89	21	60%
70-79	7	20%
60-69	0	0
<59	0	0
Tuntas	28	80,00%
Tidak Tuntas	7	20,00%

Dari hasil tabel dan perhitungan pada siklus II, dapat dilihat bahwa gerak dasar peserta didik sudah memenuhi yang diharapkan oleh penulis. Dari total 35 siswa, 23 orang yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan dengan persentase 80%, sedangkan 7 siswa lainnya tidak tuntas dengan persentase 20%. Pencapaian indikator keberhasilan sudah melebihi target yang diberikan penulis, maka penelitian dihentikan pada siklus II

Pembahasan yang terdapat dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mulai dari pra siklus, siklus I, dan siklus II peserta didik kelas V di SD Negeri Manukan Kulon Surabaya terjadi peningkatan yang signifikan. Hal itu menunjukkan bahwa model

pembelajaran yang tepat dapat mempengaruhi minat dan hasil belajar peserta didik. Pada pra siklus ketuntasan belajar hanya sebesar 54,28%, sedangkan pada siklus I ketuntasan belajar sebesar sebesar 65,71%. Pada tahap pra siklus dan siklus I belum memenuhi ketuntasan minimal sebesar 75% maka diperlukan siklus selanjutnya untuk menyempurnakan penelitian. Beberapa faktor yang menyebabkan ketidak-tuntasan tersebut antara lain:

- a. Pengelolaan kelas masih kurang baik, sehingga beberapa siswa terlihat kurang serius dan bercanda dengan temannya.
- b. Kesiapan dan semangat siswa masih belum terlihat dalam proses pembelajaran karena model pembelajaran yang dilakukan masih tergolong baru.
- c. Tugas gerak yang dilakukan kurang.
- d. Guru sangat berperan dalam mengelola kelas, dari yang dilihat guru kurang efektif dalam mengelola pembelajaran.

Pendidikan jasmani dianggap sebagai mata pelajaran yang paling tepat untuk keluar dari situasi saat ini. Materi yang disampaikan guru melalui aktivitas gerak, akan memaksa siswa lepas dari berbagai macam gadget. Sehingga guru harus mampu mendesain materi pelajaran agar menarik perhatian siswa dan mengalahkan ketertarikan siswa pada gadget. Sesuai dengan karakteristik siswa SD, 6 – 12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa (Arifin, 2017). Adapun setelah dilakukan perbaikan-perbaikan dalam proses pembelajaran maka didapatkan hasil kenaikan mulai dari pra siklus sampai dengan siklus II. Pada siklus I sudah diterapkan model pemanasan dengan permainan akan tetapi belum optimal maka perlu disesuaikan lagi untuk dapat hasil yang ingin dicapai. Pada siklus II dilakukan model pembelajaran yang sama hasilnya diperoleh peningkatan dari siklus sebelumnya. Dari 35 peserta didik kelas IV 28 anak sudah tuntas sesuai dengan KKM sekolah, sedangkan 7 anak yang belum tuntas perlu perbaikan dengan melakukan tugas tambahan remedial. Hasil yang diperoleh pada siklus II menunjukkan ketuntasan belajar sebesar 80%.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa model pembelajaran pemanasan berbentuk permainan dapat digunakan sebagai cara untuk meningkatkan minat belajar

peserta didik. Dengan model tersebut peserta didik terdorong untuk berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran, sehingga mereka dapat mencapai standar kinerja yang lebih baik. Belajar itu sendiri pada hakikatnya adalah sebuah proses perubahan perilaku pada setiap manusia dari yang tidak mengerti menjadi mengerti dan dari yang tidak bisa menjadi bisa yang terdiri dari keseluruhan individu dengan individu lainnya, lalu keterlibatan semua komponen dalam kegiatan belajar akan sangat berpengaruh dalam pencapaian hasil belajar siswa (Harsono, Sudarso, 2017).

Menurut Jean Piaget, anak usia 11 tahun sudah memasuki tahap perkembangan operasional konkret dalam pertumbuhan kecerdasan. Di tahap ini, anak mulai dapat berpikir logis, namun hanya dalam batas-batas tertentu yang bersifat spesifik dan konkret (Ibda, 2015). Tahap ini cocok untuk siswa kelas empat di sekolah dasar yang berusia sekitar 11 tahun, di mana mereka sudah mampu berpikir abstrak dengan memanipulasi konsep dalam pikirannya, namun masih kurang terampil dalam menggunakan pemikiran abstrak secara manipulatif. Sehingga model pembelajaran kooperatif sangat cocok untuk diterapkan dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan bekerja sama dengan teman sekelas sekaligus sebagai upaya untuk meningkatkan minat dan motivasi belajar mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan pembelajaran model pemanasan melalui permainan yang dilakukan di kelas IV SD Negeri Manukan Kulon Surabaya menunjukkan adanya peningkatan. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut: Hasil belajar siswa menunjukkan adanya peningkatan baik dari pra siklus, siklus I, hingga siklus II. Untuk tahap pra siklus hasil belajar peserta didik menunjukkan nilai persentase 54,28% dimana peserta didik yang mencapai ketuntasan sejumlah 19 orang. Kemudian di tahap siklus I hasil belajar peserta didik menunjukkan nilai persentase 65,71% dimana peserta didik yang mencapai ketuntasan sejumlah 23 orang. Peningkatan kembali ditunjukkan pada siklus II, dimana hasil belajar siswa menunjukkan persentase 80,00% dan yang sudah mengalami ketuntasan berjumlah 28 orang. Berdasarkan hasil tersebut, pembelajaran model permainan melalui pemanasan secara umum dapat dinilai dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK permainan materi bola kasti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Internalisasi Nilai Sportivitas Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Sosioreligi*. Volume 15(2), 20–29.
- Ariyanto, Triansyah, A, Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 16(1), 78-91
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Volume 1(1), 100–113.
- Harsono, S, & Sudarso. (2017). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Buduran Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 6(01), 25-29
- Ibda, F. (2015). PERKEMBANGAN KOGNITIF: TEORI JEAN PIAGET. *Jurnal Intelektualita*. Volume 3(1), 29-37
- Jihad dan Heris. (2008). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta : Multi Pressindo
- Nugraheni, W, & Supena, G.H. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*. Volume 4(2), 63-69
- Nurhidayat. (2018). Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang. *Publikasi Ilmiah*. Volume 3(6), 193-206
- Pambudi, P. S., & Pramudana, J. (2016). Penerapan Pembelajaran Drill dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Banyuwangi. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Volume 2(2), 98– 110.
- Pangkey, F.R, & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education (JouPE)*. Volume 1(1), 33-40
- Rosdiani Dini. (2012). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Setiawati, K.S, Parwata, I.G.L.A, Suratmin. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal PENJAKORA*. Volume 7(1), 17-29
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2011) *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sutopo, W.G, & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *JSH: Journal of Sport and Health*. Volume 1(2), 84-92