



---

## **Pengaruh Permainan Game Throwing Ball Obstacle (GTBO) Terhadap Keterampilan Lempar Siswa SMP**

**Muhammad Razigin<sup>1</sup>, Julianur<sup>2</sup>, Januar Abdilah Santoso<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kalimantan Timur, Indonesia  
Jl. Ir H. Juanda No. 15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75124**

**Email: mi296878@gmail.com**

### **Abstrak**

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektifitas permainan *Game Throwing Ball Obstacle* (GTBO) terhadap keterampilan lembar siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test post-test group design*. Subyek dalam penelitian siswa SMPN 7 samarinda dengan Populasi berjumlah 229 siswa Sampel penelitian ini menggunakan *pruposive sempling* dengan beberapa kriteria sehingga sampel berjumlah 23 siswa, penelitian ini menggunakan instrumen lemparan papan target. Teknik pengumpulan data melalui *pre-test dan post-test* menggunakan tes keterampilan lempar. Hasil dari uji paired samples test menunjukkan nilai sig.(2-tailed) sebesar  $0,00 < 0,5$  maka di simpulkan terdapat perbedaan yang nyata antar hasil *pre-test dan post-test*. Hasil Uji ngain score rata-rata skor keterampilan lempar siswa setelah melakukan treatmen yaitu 6,99% berada pada kategori rendah, tetapi secara keseluruhan signifikan. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa permainan (GTBO) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap keterampilan lembar siswa SMP. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat memperpanjang siklus penelitian agar permainan (GTBO) bisa lebih efektif dalam melakukan keterampilan lempar.

**Kata Kunci:** *Game Throwing Ball Obstacle* (GTBO), keterampilan lempar, pembelajaran fisik

---

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan dianggap sebagai tulang punggung untuk membangun negara yang kuat dan maju. Kurangnya pendidikan akan sangat sulit bagi negara kita untuk bersaing. Di Indonesia, bidang pendidikan mencakup pembelajaran formal dan nonformal. Pendidikan formal diselenggarakan secara logis dan sistematis, meliputi sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan universitas, dengan berpedoman pada hukum negara Republik Indonesia. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pendidikan olahraga diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal dan nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler merupakan peristiwa utama dalam sistem sekolah yang terorganisir dan terencana dengan baik (Utami, 2019).

Pendidikan harus terprogram secara terencana agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara maksimal. Program pendidikan adalah segala kegiatan yang direncanakan secara benar, segala aspek kemudian dilaksanakan dalam bidang pendidikan seperti di sekolah. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen pendidikan yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani mempunyai peran sangat strategis dalam melatih seseorang secara keseluruhan (Angga et al., 2022).

Pendidikan jasmani (Penjas) adalah suatu kegiatan untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani seperti gerak dasar motorik, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat (Subrata & Rai, 2019).

Pendidikan jasmani ( penjas ) adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, dan sikap sportif melalui kegiatan pendidikan jasmani ( penjas ). Kegiatan pendidikan jasmani ( penjas ) akan berjalan dengan baik jika memprkatikkan dengan berbagai teknik dasar permainan yang bervariasi didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani ( penjas ), dengan proses pembelajaran yang berbentuk permainan akan memotivasi siswa melakukan aktivitas gerakan yang akan mempermudah siswa mengembangkan atau meningkatkan keterampilan motorik.(Perdima & Kristiawan, 2021).

Gerakan melempar juga merupakan gerakan yang dilakukan secara alami bahkan sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melihat hal tersebut seorang guru hendaknya dapat mengatur lingkungan belajar dengan baik agar siswa lebih tertarik dan aktif terhadap materi pembelajaran (Dianasari, 2023).

Lempar bola merupakan salah satu permainan yang menggunakan bola sebagai media, permainan lempar bola ini seringkali diterapkan bagi siswa dengan tujuan dapat melatih kemampuan lempar. Media dalam permainan ini adalah bola berukuran kecil. Selain itu permainan ini juga membutuhkan koordinasi baik antara kerja sama mata dengan tangan serta kaki anak. Gerakan melempar dan menangkap bola yang dilakukan anak dalam permainan ini juga berguna untuk melatih keseimbangan anak. Anak akan berusaha untuk tidak terjatuh saat melempar dan menangkap bola, dan anak juga akan berusaha agar

lemparan yang dilakukan tepat sasaran serta berusaha agar anak mampu menangkap bola yang diarahkan kepadanya (Siregar et al., 2019).

Pada usia anak sekolah Mengah Pertama, perkembangan kemampuan keterampilan lempar anak lebih sempurna, dan terkoordinasi dengan baik, seiring dengan bertambahnya berat dan kekuatan badan anak. Anak-anak akan terlihat mampu mengontrol dan mengkoordinasi gerakan anggota tubuhnya seperti tangan dan kaki dengan baik. Otot-otot tangan dan kakinya sudah mulai kuat, sehingga berbagai aktivitas fisik seperti lari sprint, melompat, melempar, dan menangkap dapat dilakukan didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang berupa permainan yang bervariasi yang membutuhkan aktivitas-aktivitas yang akan meningkatkan kemampuan lempar siswa. Disamping itu, siswa juga makin mampu menjaga keseimbangan badannya. Contohnya penguasaan badan, seperti membungkuk, melakukan bermacam macam aktivitas gerakan pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) akan membantu dan mempermudah meningkatkan kemampuan lempar siswa lebih berkembang dengan tepat sasaran melalui metode permainan yang bersifat permainan atau game yang dimodifikasi (Danial et al., 2020).

Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sering kali merasa bosan dengan pembelajaran yang itu-itu saja. Siswa cenderung lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang disajikan dalam bentuk permainan atau game dengan berbagai variasi sehingga peneliti menawarkan sebuah game atau bentuk permainan yang bervariasi yang bisa dijadikan sebagai referensi guru sebagai bahan ajar pembelajaran pendidikan jasmani nama permainannya yaitu GTBO. Permainan GTBO ini adalah permainan yang melibatkan lari, lompat, dan lempar yang dapat meningkatkan kemampuan lempar siswa. Permainan ini mengukur kecepatan dan target sasaran, cara bermain permainan ini yang pertama (1) melibatkan lari kemudian di isi dengan dua titik kun yang dimana satu kun tersebut diisi bola kemudian dipindahkan ke-kun yang satu nya lalu di rintangan yang (2) Rintangan yang kedua siswa akan melakukan lompatan di belakang cone yang berisi bola setiap cone yang akan dimasukkan kekeranjang sebagai target yang telah disediakan (3) kemudian dirintangan ketiga siswa akan melempar dimana dirintangan terakhir ini siswa harus melempar target yang sudah disediakan oleh peneliti (Rut et al., 2020)

Permainan adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk menyenangkan hati dan melakukan aktivitas demi bersenang-senang, baik melibatkan penggunaan alat tertentu maupun tanpa menggunakan alat. Secara umum, permainan adalah aktivitas yang dilakukan dengan tujuan bersenang-senang, menghibur, atau meningkatkan keterampilan lempar siswa. Permainan dapat melibatkan satu orang atau lebih, serta dapat bersifat kompetitif atau kooperatif. Beberapa ciri umum permainan melibatkan aturan atau struktur tertentu yang mengatur interaksi antara pemain, adanya tujuan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan kemampuan lempar pada siswa smp dengan unsur hiburan atau kesenangan (Ginanjar, 2018).

Melalui metode permainan yang peneliti rekomendasikan yaitu game throwing ball obstacle (GTBO) yang mungkin akan membantu siswa lebih bersemangat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani karena permainan ini sendiri adalah bentuk permainan yang bervariasi dan menyenangkan, selain menyenangkan permainan ini juga dapat membantu meningkatkan kemampuan keterampilan lempar. Menurut Darmadi (2018:22), permainan adalah suatu aktifitas yang dilakukan oleh beberapa anak untuk mencari kesenangan yang dapat membentuk proses kepribadian anak dan membantu anak mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional (Tanhara & Dwiastuti, 2023)

pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dapat meningkatkan perkembangan motorik gerak, sehingga sebagai guru pendidikan jasmani diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dibidang keterampilan lempar siswa dalam pembelajaran yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani yang terkandung didalam Modul ajar. Tetapi saat pembelajaran pendidikan jasmani masih ada beberapa siswa yang kurang optimal dalam melakukan kegiatan belajar keterampilan lempar, mereka lebih senang dengan olahraga yang bersifat game atau permainan dan guru bisa menerapkan atau mencari referensi yang baik untuk diterapkan didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk permainan yang bervariasi untuk melakukan aktivitas gerak lempar yang mungkin akan membuat siswa akan lebih termotivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, salah satu metode yang peneliti rekomendasikan yaitu GTBO permainan ini akan membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan lempar agar siswa mampu lebih baik untuk mengarahkan ketujuan atau target yang akan dituju (Mudzakir, 2020).

Kepercayaan diri merupakan modal dasar yang paling utama dalam diri seseorang untuk bisa mengaktualisasikan diri. Percaya diri merupakan salah satu hasil karya dari aktualisasi diri yang positif, dengan memiliki kepercayaan diri siswa mampu mengembangkan bakat, minat dan potensi yang ada di dalam dirinya sehingga bisa berkembang menjadi sebuah kesuksesan atau yang di sebut dengan prestasi. Sikap percaya diri memiliki kontribusi yang besar terhadap motivasi siswa. Seperti dalam melaksanakan kewajiban siswa sebagai pelajar, melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan dalam merencanakan karir, siswa perlu mengenali potensi diri, membuat target yang akan ditempuh dan mampu berkembang serta bersaing baik dalam dunia akademik maupun dunia karir siswa (Komara, 2016)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan lempar siswa SMPN 7 Samarinda. Kemudian untuk mengetahui apakah Permainan *Game Throwing Ball Obstacle* (GTBO) berpengaruh secara signifikan terhadap hasil keterampilan lempar siswa SMPN 7 Samarinda dan ingin mengetahui seberapa efektif metode Permainan *Game Throwing Ball Obstacle* (GTBO) terhadap hasil keterampilan lempar siswa SMPN 7 Samarinda.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Penelitian ini berjenis penelitian yang akan mencari penemuan-penemuan yang dapat di peroleh dengan menggunakan prosedur pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah cara yang digunakan untuk mencari pengaruh apakah permainan *game throwing ball obstacle* (GTBO) berpengaruh terhadap hasil keterampilan lempar siswa SMPN 7 Samarinda. Desain penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah ekperimental *One group pretest post-test desain*. Desain penelitian tersebut menggunakan satu kelompok yang pilih kemudian dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Waktu penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 20 mei 2024 sampai dengan senin 10 juni 2024.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 7 Samarinda dengan populasi sebanyak 229 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan kriteria-kriteria tertentu yaitu siswa SMPN 7

Samarinda yang berusia 12-13 tahun sehingga sampel yang dapat digunakan sebanyak 23 siswa, penelitian ini menggunakan instrumen lemparan papan target.

Tabel 1 Hasil analisis *Pretest* dan *Posttest*

<b>Deskripsi</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
<b>Mean</b>	9,65	14,17
<b>Standar deviasi</b>	3,311	2,249
<b>minimum</b>	4	10
<b>maksimum</b>	16	19

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini: 1) Deskripsi data pretest dan posttest. 2) Uji t atau perbedaan Paired Sampel t Test. 3) Uji hipotesis untuk mengetahui hasil perbedaan pengaruh yang signifikan. 4) Uji efektivitas pengujian yang dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan penggunaan metode Permainan Game Throwing Ball Obstacle (GTBO) dalam meningkatkan hasil keterampilan lempar siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Untuk mengetahui normalitas data penelitian. Berikut ini adalah hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk dengan menggunakan SPSS 23:

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas  
Tests of Normality**

	<b>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></b>			<b>Shapiro-Wilk</b>		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>pretest</b>	,118	23	.200*	,964	23	,551
<b>posttest</b>	,139	23	.200*	,964	23	,553

**\*. This is a lower bound of the true significance.**

**a. Lilliefors Significance Correction**

Pengambilan keputusan untuk menentukan data berdistribusi normal menggunakan nilai Sig > 0,05. Dari table diatas ditemukan bahwa nilai Sig *Pretest* sebesar 0,551 dan nilai Sig *Posttest* sebesar 0,553 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *Pretest* dan *Posttest* berdistribusi normal.

**Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas**

		<i>Test of Homogeneity of Variance</i>			
		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
<b>pretest dan posttest</b>	Based on Mean	2.604	1	44	.114
	Based on Median	2.211	1	44	.144
	Based on Median and with adjusted df	2.211	1	38.073	.145
	Based on trimmed mean	2.645	1	44	.111

Dalam pengujian *homogenitas* mengacu pada nilai sig. > 0,05 maka data dinyatakan homogen. Dari hasil perhitungan pada tabel dapat di lihat bahwa nilai *Based on Mean sig.* sebesar 0,114 > 0,05, jadi data pada penelitian ini dapat dinyatakan homogen.

**Tabel 4 Deskripsi Data Penelitian**

		<i>Descriptives</i>		
		Statistic	Std. Error	
<b>hasil pretest</b>	Mean	9,65	,690	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8,22	
		Upper Bound	11,08	
	5% Trimmed Mean	9,62		
	Median	10,00		
	Variance	10,964		
	Std. Deviation	3,311		
	Minimum	4		
	Maximum	16		
			Statistic	Std. Error
<b>hasil posttest</b>	Mean	14,17	,469	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13,20	
		Upper Bound	15,15	
	5% Trimmed Mean	14,14		
	Median	14,00		
	Variance	5,059		
	Std. Deviation	2,249		
	Minimum	10		
	Maximum	19		

Berdasarkan tabel deskripsi data penelitian diatas, dapat di deskripsikan bahwa:

- Variabel *Pretest* memiliki nilai minimum 4, sedangkan nilai maksimum 16. Nilai rata-rata *Pretest* 9,65 dan nilai dari standar deviasi *Pretest* adalah 3,311.
- Variabel *Posttest* hasil Keterampilan Lempar setelah diberi treatment, memiliki nilai 10, sedangkan nilai maksimum 19. Nilai rata-rata pada hasil *Posttest* 14,17 dan nilai dari standar deviasi *Posttest* adalah 2,249.

**Tabel 5 Hasil kemampuan lemparan siswa**

No	Nama	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	Aldi Fitrah	10	Sedang	17	Sangat Tinggi
2	Aisyah Istikoroh	11	Tinggi	17	Sangat Tinggi
3	Almira anna	10	Sedang	15	Sangat Tinggi
4	Ardy Tofan	16	Sangat Tinggi	19	Sangat Tinggi
5	Arini Affianh	7	Rendah	16	Sangat Tinggi
6	Asyara Nabila	10	Sedang	15	Sangat Tinggi
7	Doniswara	4	Sangat Rendah	11	Tinggi
8	Hanna	12	Tinggi	13	Tinggi
9	Mtitalia Angel	7	Rendah	11	Tinggi
10	M. Azkar Risk	12	Tinggi	15	Sangat Tinggi
11	M. Fathir Aldesta	13	Tinggi	15	Sangat Tinggi
12	M. Rafi Fajaratullah	13	Tinggi	14	Tinggi
13	M. Rizal Affani	9	Sedang	14	Tinggi
14	M. Sultan Wiguna	5	Rendah	13	Tinggi
15	M. Zapdah Farhan	4	Sangat Rendah	15	Sangat Tinggi
16	M. Fatih Sabikhi	10	Sedang	14	Tinggi
17	Novilla Mangkuhara	10	Sedang	10	Sedang
18	Pradipadhia Arrayan	8	Rendah	14	Tinggi
19	Pramuda Widiyanto	9	Sedang	13	Tinggi
20	Raisya	13	Tinggi	17	Sangat Tinggi
21	Reztty Aprilia	9	Sedang	12	Tinggi
22	Rheina Naydzia	5	Rendah	11	Tinggi
23	Satria	15	Sangat Tinggi	15	Sangat Tinggi
	Jumlah	222		326	
	Rata-rata	10	sedang	14	Tinggi

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai rata-rata *pretest* sebesar 10 dimana jika dilihat dari kategori penilain masuk dalam kriteria "**sedang**". Sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 14 dimana jika dilihat dari kategori penilain masuk dalam kriteria "**Tinggi**".

**Tabel 6 Uji Hasil T**

		<i>Paired Samples Test</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
<b>Pair 1</b>	hasil pretest - hasil posttest	- 4,522	2,810	,586	- 5,737	- 3,307	- 7,717	22	,000

Dasar pengambilan keputusan pada paired samples test berdasarkan pada nilai  $sig.(2-tailed) < 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan lempar pada data pretest dan posttest. Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai  $sig.(2-tailed)$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil keterampilan lempar pada data *Pretest dan Posttest*.

**Tabel 7 Uji Efektivitas N-Gain Score**

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Ngain_Score</b>	23	0,00	,52	,2798	,14540
<b>Ngain_Persen</b>	23	0,00	13,10	6,9948	3,63505
<b>Valid (listwise)</b>	N 23				

Dapat di lihat pada table nilai Mean *N-Gain Score* sebesar 0,2789 dimana jika di lihat pada tabel kategori pembagian skor nilai tersebut berada pada dalam kategori **(Rendah)**. Sedangkan jika dilihat dengan nilai *N-Gain* dalam persen, nilai rata-rata sebesar 6,9948 %, sehingga dapat disimpulkan nilai *N-Gain* dalam persen termasuk dalam kategori **(Tidak Efektif)**.

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMPN 7 Samarinda pada hari senin tanggal 20 mei 2024 yang berjudul Pengaruh Permainan *Game Throwing Ball Obstacle (GTBO)* Terhadap Keterampilan Lempar Siswa SMP. Penelitian ini menggunakan 23 sampel siswa dengan rumus slovin dengan kategori usia 12-13 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

adanya pengaruh signifikan terhadap keterampilan lempar siswa dengan peningkatan 6,9948 %. Meskipun peningkatannya yang dicatat tidak terlalu besar, namun signifikan secara statistik. Dikarenakan waktu penelitian ini terbatas dalam mengumpulkan data sehingga mempengaruhi hasil signifikan tidak terlalu besar. GTBO tetap merupakan alternatif menarik dalam meningkatkan keterampilan lempar siswa smp.

Peningkatan keterampilan lempar siswa setelah mengikuti GTBO di pengaruhi oeh beberapa faktor yaitu: (1) GTBO dirancang untuk mengintegrasikan Latihan fisik dengan elemen permainan yang menyenangkan, sehingga siswa cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif. (2) Adanya hambatan dan tantangan dalam GTBO seperti rintangan yang harus dilewati untuk melempar dapat meningkatkan ketepatan dan kekuatan lemparan siswa.

Pendidikan jasmani dan olahraga menyiapkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia yang tangguh dan tanggap menghadapi kehidupan yang modern yang banyak perubahan, persaingan dan kompleksitas. Pendidikan jasmani dan olah raga meningkatkan disiplin, ketrampilan berkomunikasi, kerja sama, kecerdasan dan kreativitas, kepribadian yang sehat, moral dan etika, kepemimpinan dan pengembangan kecerdasan emosional. Dalam hubungannya dengan olahraga dan aktivitas fisik sangat diperlukan kecakapan tubuh. Salah satu contoh adalah kemampuan melempar. Jika kemampuan melempar seseorang sangat baik maka akan dapat melakukan gerakan melempar yang baik pula. (Ali et al., 2024)

Permainan olahraga tradisional pada dasarnya disajikan agar dapat memiliki nilai untuk dimainkan dan menjadikan olahraga rekreasi masyarakat tradisional menjadi menyenangkan. Acara tradisional dianggap sebagai acara olahraga yang dipentaskan untuk rekreasi. Acara tradisional menunjukkan dua karakteristik utama. Karakteristik pertama adalah badan pengatur. Karakteristik kedua adalah bahwa aktivitasnya adalah olahraga yang dikenal dan dihormati (Gafur & Santoso, 2021)

Keterampilan gerak dasar dalam olahraga seperti melempar hendaknya disesuaikan dan dimodifikasi sesuai dengan tingkat kemampuan anak dan dapat diajarkan dengan menggunakan berbagai macam gerak dan media pembelajaran agar tujuan yang diinginkan tercapai. Penggunaan media berfungsi sebagai alat penunjang untuk menyampaikan informasi dan pesan untuk merangsang perhatian, minat, pikiran, emosi, dan kemauan

siswa untuk mencapai tujuan permainan dalam proses kegiatan permainan (Saputro & Susilo, 2019).

Permainan memiliki banyak keunggulan dan manfaat diantaranya sebagai berikut:  
1) Melatih kreativitas anak. 2) Mengembangkan wawasan sosial dan antusias anak-anak.  
3) Sebagai wahana belajar menghargai. 4) Mengembangkan kapasitas psikologis anak. 5) Bermanfaat untuk kesejahteraan. 6) Mengoptimalkan kapasitas psikologis anak. 7) Memberi kebahagiaan dan kesenangan (Syahdoni & Julianur, 2022).

Permainan merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan. Game merupakan salah satu jenis hiburan yang disukai hampir semua orang. Permainan mempunyai perasaan gembira, dan permainan merupakan hal yang sangat diperlukan dalam kehidupan manusia. Permainan penting bagi kehidupan manusia karena dapat membuat orang bahagia dan menjaga keseimbangan. Salah satunya adalah permainan lempar bola. Melempar bola merupakan salah satu bagian dari olahraga dimana Anda dapat menguji kemampuan dan menikmati suasana dengan cara melempar langsung ke bentuk sasaran. Melempar bola adalah suatu usaha melempar suatu benda berbentuk bola yang pada saat dilempar berputar dan akan mengenai sasaran (Pratiwi & Nugraha, 2023).

Dalam meningkatkan hasil lemparan, program pelatihan harus dapat dilakukan dengan cermat, sistematis, teratur serta mengikuti prinsip-prinsip metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lemparan adalah dengan cara latihan beban. Dengan melakukan latihan beban diharapkan dapat meningkatkan power dan daya tahan otot lengan. Dengan meningkatkan power akan memberikan tenaga pada otot lengan sehingga dapat melakukan lemparan dengan akurasi yang tepat sasaran (Putra et al., 2024)

Sajoto mengemukakan bahwa Power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang diarahkan dalam waktu yang tepat, hal ini akan mampu memberikan kemudahan dalam hal melakukan aktivitas yang menggunakan power. Harsono mengatakan bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengatasi ketahanan seseorang dalam melakukan aktivitas gerakan, seperti sprint, lempar dan lompat. Dalam permainan GTBO yaitu permainan lemparan yang menggunakan berbagai rintangan seperti lari sprint, lompat, dan lemparan. Rintangan tersebut sebagai latihan agar meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh seperti otot kaki, otot lengan, otot paha

sehingga dengan diberikannya rintangan dalam proses permainan akan memberikan hasil efektif dalam melakukan akurasi lemparan target (Iqbal, 2015)

Kekuatan otot lengan merupakan penunjang utama dalam melakukan lemparan target. Apabila otot lengan tidak memiliki kekuatan yang maksimal maka hasil lemparan tidaklah memuaskan. Kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan yang mendukung. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu dengan cara latihan push-up. Dengan latihan push-up akan dapat menunjang dalam pembentukan otot serta memiliki daya tahan dan kekuatan otot lengan yang maksimal sehingga dengan latihan push-up akan menghasilkan akurasi dalam hal melakukan lemparan (Lamusu & Lamusu, 2021).

Latihan kekuatan dapat membantu dalam hal meningkatkan kekuatan lemparan pada hasil lemparan target dan latihan ketepatan dapat membantu dalam menguasai gerakan yang terkontrol terhadap suatu target. Latihan kekuatan dan ketepatan pada permainan GTBO yaitu latihan dengan menggunakan lompatan, lari sprint, dan lemparan, latihan tersebut bertujuan untuk membentuk otot-otot kecil seperti otot bahu, otot punggung, otot kaki, otot perut, dan otot tangan yang besar pengaruhnya terhadap hasil lemparan (Mahesar, 2018)

Daya ledak otot sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga. Asnaldi et al (2019) menjelaskan daya ledak otot lengan ialah kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat serta untuk memberikan momentum yang paling baik pada otot lengan dalam suatu gerakan yang cepat untuk melakukan aktivitas olahraga. Lompatan juga merupakan komponen kesegaran jasmani untuk mengukur power otot tungkai. Ketika melakukan tumpuan dan tolakan dimana pemain berusaha mendapatkan tumpuan secara maksimal (Koloway et al., 2021)

Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mereka mendapatkan hasil yang mereka inginkan. Permainan yang menggunakan target sasaran contohnya permainan melempar dimana permainan tersebut membutuhkan koordinasi yang tinggi untuk melempar sesuai target yang mereka inginkan (Fata et al., 2023)

Secara keseluruhan, gerak dasar melempar dengan menggunakan permainan yang di modifikasi diharapkan bukan hanya untuk mengatasi masalah keluhan dari peserta didik melainkan juga seorang guru dapat menciptakan interaksi yang baik antara dirinya dengan siswa maupun antara siswa dengan siswa lainnya secara maksimal, hal ini sangat penting untuk menghidupkan suasana menyenangkan dalam permainan yang akan berdampak baik pada hasil lemparan siswa. Rusli Lutan menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperlukan dengan tujuan: (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti permainan, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, (3) siswa dalam melakukan pola gerak secara benar. Hasil belajar keterampilan melempar siswa akan berhasil dalam melempar jika pada dirinya sendiri ada keinginan untuk belajar (Hutama et al., 2019)

## **KESIMPULAN**

Studi ini menyoroti pentingnya peran permainan GTBO dalam meningkatkan keterampilan lempar siswa SMP. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain pre-test post-test control group, penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa intervensi GTBO secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam melempar. Dari pemaparan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan permainan yang telah dimodifikasi yaitu permainan GTBO berpengaruh positif dengan dilihat dari nilai *N-Gain* persen sebesar 6,9948, meskipun peningkatannya yang dicatat tidak terlalu besar, namun signifikan secara statistik. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk memperpanjang siklus durasi penelitian atau memperpanjang waktu penelitian, dengan mengadakan permainan GTBO dalam siklus satu bulan sehingga mendapatkan hasil yang lebih efektif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M., Atiq, A., Vidyanto, F., Sahar, A., Rito, V., Rusandi, R., Jhonmarau, J., & Rizki, G. M. (2024). Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti dengan Pendekatan Bermain Anak Tuna Wicara di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(2), 43–49.
- Angga, A., Abidin, Y., & Iskandar, S. (2022). Penerapan pendidikan karakter dengan model pembelajaran berbasis keterampilan abad 21. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1046–1054.
- Danial, M., Janiarli, M., & Putra, M. A. (2020). Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh SMP Negeri 7 Tambusai Utara. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(1), 29–37.

- Dianasari, N. (2023). UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING GAYA HOP STEP MELALUI BERMAIN LEMPAR PADA SISWA KELAS SMP. *Dialektika Jurnal Pendidikan*, 7(2), 291–304.
- Fata, N., Rustiawan, H., & Sutisna, N. (2023). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap dan Menendang Bola Secara Langsung dan Lempar Tangkap dan Menendang Bola Secara Terpisah Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 103–110.
- Gafur, A., & Santoso, J. A. (2021). Tingkat Motivasi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Pada Saat Pandemi Covid-19 Dengan Berolahraga Dirumah. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 1031–1039.
- Ginanjari, A. (2018). The tactical games models and motivation learning of physical fitness the vocational school students. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 2(2), 409–419.
- Hutama, D. P., Sari, E. F. N., & Mashur, M. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 2(01), 25–33.
- Iqbal, M. (2015). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Pinggang Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Lempar Lembing. *Jurnal Multilateral*, 14(1), 21–27.
- Koloway, C. B. G., Runtuwene, J., & Langi, F. L. F. G. (2021). Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Lengan, Tinggi Lompatan dan Hasil Pukulan Smash Penuh pada Atlet Bulutangkis. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1), 22–31.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33–42.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2021). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Lempar Cakram. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 55–59.
- Mahesar, M. R. (2018). PENGARUH LATIHAN MEDICINE BALL DAN RESISTANCE BAND TERHADAP HASIL LEMPARAN FAST BOWLING PADA ATLET CRICKET LAMPUNG.
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar. *Dicky Oktora Mudzakir*, 10(1), 44–49.
- Perdima, F. E., & Kristiawan, M. (2021). Nilai-nilai karakter pada permainan tradisional hadang di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5342–5351.
- Pratiwi, A. D., & Nugraha, H. (2023). Model permainan akurasi lempar pisau pada anak usia 10-12 tahun. *Journal Olahraga Rekat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(1), 38–49.
- Putra, I. W. P. A., Subekti, M., Dewi, I. A. K. A., & Santika, I. G. P. N. A. (2024). EFEKTIVITAS PELATIHAN THROWING WEIGHTS 1 KG TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 8–16.
- Rut, N., Gaol, R. L., Abi, A. R., & Silaban, P. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Keterampilan Sosial Anak Sd. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 449–455.
- Saputro, A. K., & Susilo, S. (2019). Model Pembelajaran Lempar Tangkap Softball Menggunakan Media Pembelajaran Pada Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 75–81.
- Siregar, J. B., Damaiwaty, R., & Lubis, M. S. (2019). Pengaruh Bermain Lempar Tangkap Bola Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun Di Tk Melbourn. *Jurnal Usia Dini E-ISSN*, 2502, 7239.

- Subrata, I., & Rai, I. (2019). Penerapan Penilaian Autentik dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Emasains*, 8(2), 196–204.
- Syahdoni, S., & Julianur, J. (2022). Persepsi Masyarakat Desa Kelinjau Ilir Kecamatan Muara Ancalong terhadap Olahraga Tradisional. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 2238–2245.
- Tanhara, A., & Dwiastuti, S. R. (2023). Pengaruh Penerapan Model Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Subtema Kebersamaan Dalam Keberagaman. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 2352–2361.
- Utami, S. W. (2019). Penerapan pendidikan karakter melalui kegiatan kedisiplinan siswa. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 63–66.