



Pengaruh Permainan Rintangan Bola Target (Rinbolget) Terhadap Keterampilan Lempar Siswa SMP

Ahmad Faisal¹, Julianur², Januar Abdilah Santoso³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kalimantan Timur, Indonesia

Jl. Ir. H. Juanda No. 15, Samarinda Kalimantan Timur

Email: ahmadfaisal1678@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektifitas permainan RINBOLGET terhadap keterampilan lempar pada siswa. Objek penelitian ini adalah keterampilan lempar siswa yang diukur sebelum dan sesudah mengikuti latihan permainan rinbolget. Subjek pada penelitian ini adalah Siswa kelas VII di SMPN 7 Samarinda dengan populasi yang berjumlah 229 siswa. teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, sampel pada penelitian ini berjumlah 23 siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test post-test*. Instrument penelitian ini adalah tes lemparan papan target yang telah memenuhi kriteria tes yaitu valid dan reliabel. Hasil dari penelitian uji T Nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok variabel awal dengan variabel akhir. Rata-rata *N-gain* sebesar 0,3479 menunjukkan bahwa nilai tersebut termasuk dalam kategori "rendah". Sedangkan jika dilihat pada nilai *N-Gain* persen, nilai rata-rata sebesar 34.7860%, sehingga disimpulkan bahwa nilai *N-Gain* dalam persen termasuk dalam kategori "tidak efektif". Dapat disimpulkan Permainan rinbolget secara signifikan meningkatkan keterampilan lempar siswa meskipun efektivitasnya tergolong rendah dan tidak efektif. Saran bagi peneliti lain adalah Tingkatkan frekuensi dan variasi latihan rinbolget untuk meningkatkan efektivitas dalam mengembangkan keterampilan lempar siswa lebih optimal.

Kata Kunci: keterampilan lempar, permainan, rinbolget, siswa, kelas VII SMP 7 Samarinda

PENDAHULUAN

Pendidikan di era digital menekankan praktik pendidikan yang menggunakan teknologi dan ilmu pengetahuan. Untuk mencapai tujuan pendidikan dalam membentuk generasi yang cerdas dan berbudi luhur, lembaga pendidikan melihat kemajuan zaman ini sebagai peluang sekaligus tantangan. Menurut Pasal 1 Ayat 1 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2023, tujuan pendidikan adalah untuk membuat pembelajaran menyenangkan dan mengoptimalkan tiga aspek pembelajaran: pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Putri, 2018).

Menurut (AR-Riayah 2018) Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan pemikiran dan sikap siswa melalui pengembangan pengetahuan dan pengalaman hidup selain

meningkatkan tingkah laku mereka. Perkembangan teknologi dalam pendidikan di era modern sangat cepat, kemajuan ini menarik bagi orang dewasa dan bahkan anak-anak di sekolah dasar. Dalam dunia pendidikan, teknologi banyak digunakan untuk membantu interaksi dan prasarana antara guru dan siswa (Rizky, 2022).

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan, dan partisipasi media dalam olahraga. Salah satu cara alami bagi manusia untuk menjelajahi dan mengenali dirinya sendiri adalah dengan bergerak. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari program sekolah, dan memainkan peran strategis dalam pengembangan manusia secara keseluruhan (Aguss & Fahrizqi, 2020)

Pendidikan jasmani, atau olahraga, pada dasarnya adalah jenis pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk mengubah kualitas fisik, mental, dan emosional individu. (Fajar, 2017). Pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan relatif sama pentingnya dengan program pendidikan lainnya dalam hal pengembangan tiga bidang utama pembelajaran: psikomotorik, emosional, dan kognitif. Namun pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan mempunyai ciri dan keunikan khusus yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lainnya. Peningkatan domain psikomotorik biasanya dikaitkan dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik dan memperoleh keterampilan motorik pada anak-anak. Terlepas dari keunikan tersebut. Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan terus meningkatkan aspek ranah emosional dan kognitif.

Dalam pendidikan jasmani, keterampilan motorik dan psikomotorik biasanya menjadi komponen pembelajaran. Oleh karena itu, diharapkan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) akan membantu siswa menjadi lebih sehat dengan melakukan aktivitas fisik di lingkungan mereka sendiri. Pembelajaran PJOK diharapkan tidak hanya membuat siswa sehat dan bugar, tetapi juga memberi mereka kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik dan meningkatkan keterampilan motorik mereka melalui pembelajaran langsung dan keterampilan lapangan. Hasil menunjukkan bahwa siswa masih melakukan aktivitas fisik dengan baik, bahkan beberapa merasa lelah dan letih (Gafur & Santoso, 2021). Rasa lelah dan letih menunjukkan bahwa kemampuan atletik siswa kurang baik. Selain itu, dapat dikatakan bahwa kegiatan PJOK belum serta merta mendorong siswa untuk melakukan aktivitas motorik secara aktif. Dalam latihan lapangan, siswa harus memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai jenis gerak. Namun, kemampuan untuk

melakukan tugas gerak tersebut dengan benar membutuhkan keterampilan motorik yang baik. (Mustafa & Sugiharto, 2020)

Tujuan kegiatan perkembangan motorik anak adalah untuk mengembangkan keterampilan motoriknya, melatih gerak kasar dan halus anak, serta mengembangkan kemampuannya dalam mengarahkan dan mengendalikan gerak tubuh serta koordinasi. Perkembangan keterampilan motorik memerlukan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak melalui latihan gerak seperti berjalan, melompat, berlari, senam, melempar, dan permainan bola. Latihan fisik ini membantu mengembangkan motorik kasar anak dan diharapkan bermanfaat bagi tumbuh kembangnya (Anggraini & Julianur, 2023). Melempar adalah tindakan mengayunkan tangan ke arah tertentu untuk membidik benda yang dipegang. melempar adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengarahkan energinya ke arah suatu benda, sehingga timbulnya gaya pada benda tersebut yang menggerakkannya ke arah tertentu (Novianti & Arti, 2020)

Keterampilan motorik pada dasarnya adalah kualitas gerakan yang dilakukan oleh setiap orang saat melakukan gerakan, baik itu dalam olahraga maupun tidak. Keterampilan motorik yang lebih baik memprediksi hasil kerja yang lebih tinggi. Sebaliknya, keterampilan motorik yang kurang baik memprediksi hasil kerja yang lebih buruk. Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang atau individu untuk menggunakan kemampuan jasmani atau fisik yang memungkinkannya melakukan beban-beban kegiatan gerak. (Widiastuti, 2015:191). Pembelajaran PJOK berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani dan tingkat aktivitas, namun tidak semua sekolah dapat menjamin hal tersebut. Di sinilah peran guru dalam memperkenalkan metode pembelajaran yang sesuai untuk menunjang pembelajaran aktif, kreatif, dan menyenangkan (Anam & Muhammad Nur, 2019).

Untuk menciptakan suasana yang menyenangkan, suatu pembelajaran penjas dapat dikaitkan dengan permainan agar lebih memotivasi siswa lebih aktif dan tidak mudah jenuh pada saat pembelajaran. Metode permainan menjadikan siswa lebih aktif baik fisik maupun mental sehingga dapat lebih antusias terlibat dengan materi pembelajaran yang diberikan guru. Metode permainan ini cocok digunakan dalam kelas pendidikan jasmani karena sering dilakukan di luar kelas. Dalam hal ini bermain yang dimaksud bukan sembarang permainan, tetapi guru merekomendasikan suatu permainan edukatif kepada siswa, dan permainan tersebut memuat materi-materi yang selaras dengan rencana pembelajaran.

Permainan seperti apa yang dibutuhkan salah satunya adalah modifikasi seperti rintangan bola target (rinbolget). Permainan rinbolget mendorong siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran. Guru dapat menerapkan permainan ini diawal maupun akhir pembelajaran yang tujuannya agar siswa dapat lebih senang dan aktif.

Melempar adalah suatu teknik manipulatif yang kompleks dimana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang yang lebih jauh. Dalam konteks olahraga, melempar dapat berupa lemparan bola, peluru, atau lembing, dan memiliki tujuan untuk mencapai jarak yang lebih jauh dan akurasi yang lebih tinggi (Abe, 2013). Berbagai variasi gerak dasar melempar, seperti melempar bola berekor jauh, melempar bola berekor tinggi, dan melempar bola ke sasaran, dapat dilakukan dengan cara yang lebih interaktif dan menyenangkan. Metode ini dapat membantu Anda belajar gerak dasar melempar lebih baik (Anggraeni & Sutiyarsih, 2018). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pertumbuhan fisik, terutama pertumbuhan lengan dan bahu, berkorelasi dengan perkembangan kemampuan melempar. Ketika kecenderungan perkembangan mulai berbeda antara laki-laki dan perempuan pada masa anak besar, perbedaan dalam kemampuan melempar menjadi semakin besar. Bentuk pertumbuhan lengan dan bahu anak laki-laki lebih menguntungkan daripada bentuk pertumbuhan lengan dan bahu perempuan (Sulastri, 2019).

Dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru dan proses pembelajaran pada Pelajaran PJOK bahwa guru seringkali memberikan pembelajaran dengan pendekatan yang konvensional atau materi Gerakan yang sifatnya umum sehingga tidak sedikit siswa merasakan kebosanan dan kejenuhan karena kurang bervariasinya metode pembelajaran yang diberikan guru. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan satu rekomendasi atau pilihan lain dalam penerapan permainan yang mengandung unsur melompat, push up, melempar, dan berlari, dengan tujuan meningkatkan keterampilan lempar yaitu melalui permainan rinbolget, karena rendahnya kemampuan lempar pada siswa SMP kelas VII.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru mata Pelajaran Pendidikan jasmani, kami menemukan hasil bahwa SMP Negeri 7 Samarinda ini adalah sekolah yang sudah terakreditasi A dengan guru penjas berjumlah 4 orang dan 887 siswa. Adapun siswa yang akan diteliti yaitu salah satunya siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 7 Samarinda.

Dari hal diatas peneliti menggunakan metode dengan judul “pengaruh latihan permainan rinbolget sebagai upaya meningkatkan keterampilan lempar pada siswa SMP” karena di bentuknya permainan ini agar lebih bervariasi, permainan ini juga bisa menjadi referensi guru sebagai bahan ajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 229 siswa SMP kelas VII. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yaitu *purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Beberapa kriteria dan pertimbangan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu usia 12-13th, izin dari pihak sekolah, siswa yang ingin berpartisipasi, dan izin orang tua. sampel terdiri dari 23 siswa dari salah satu kelas VII SMP Negeri 7 Samarinda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

Untuk mengetahui normalitas data penelitian. Berikut ini adalah hasil uji normalitas Shapiro wilk dengan menggunakan SPSS 23:

Tabel. 1. Hasil Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.196	23	.023	.932	23	.122
posttest	.142	23	.200*	.966	23	.597

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

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan uji Shapiro -Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05. Tingkat signifikansi pada pre-test sebesar 0,122 dan pada post-test sebesar 0,597. dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji *homogenitas* digunakan untuk mengetahui apakah data variabel atau sampel yang digunakan dalam penelitian homogen atau sama. Berikut ini adalah hasil uji *homogenitas*, sebagai berikut:

Tabel. 2. Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variance</i>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	.009	1	44	.923
	Based on Median	.000	1	44	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	43.995	1.000
	Based on trimmed mean	.002	1	44	.964

Nilai Sig. yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam varians antara kelompok-kelompok yang diuji, sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi. Dari hasil perhitungan table diatas bahwa nilai based on mean sig. sebesar $0,923 > 0,05$, maka data penelitian ini dapat dinyatakan homogen.

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel. 3. Deskriptif Statistik

<i>Descriptives</i>			
		Statistic	Std. Error
pretest	Mean	9.00	.656
	Median	9.00	
	Std. Deviation	3.148	
	Minimum	3	
	Maximum	14	
posttest	Mean	14.74	.651
	Median	15.00	
	Std. Deviation	3.122	
	Minimum	8	
	Maximum	20	

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

- Variabel Pre-test mempunyai nilai minimum sebesar 3, sedangkan nilai maksimum sebesar 14. Nilai rata-rata Pre -test sebesar 9,00, sedangkan nilai standar deviasi dari Pre-test sebesar 3,148.
- Variabel hasil Post-test setelah diberi perlakuan mempunyai niai sebesar 8, sedangkan niai maksimum sebesar 20. Nilai rata-rata hasil post - test sebesar 14,74, sedangkan nilai standar deviasi sebesar 3,122.

Hasil Tingkat Kemampuan Lempar

Hasil dari Tingkat kemampuan lempar pada siswa dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel. 4. Tingkat Kemampuan Lempar Siswa

No	Nama Siswa	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	Akbar Ganela R.	4	Sangat Rendah	8	Sedang
2	Alya Jan Tiska	8	Sedang	13	Tinggi
3	Arya Martin P.	11	Sedang	13	Tinggi
4	Asyika Nur Salsabila	12	Tinggi	12	Tinggi
5	Aulia Fajaria	13	Tinggi	17	Sangat Tinggi
6	Aulia Puteri Azzahra	9	Sedang	16	Sangat Tinggi
7	Dhoki Ikhsan N. I.	9	Sedang	12	Tinggi
8	Dimas Haryo B	14	Tinggi	20	Sangat Tinggi
9	Fauzia Ragina P.	9	Sedang	19	Sangat Tinggi
10	Fedria Sarda Afifah	4	Sangat rendah	15	Sangat Tinggi
11	Hilma Zhafira S.	9	Sedang	14	Tinggi
12	Ikhtiar Razuq S.	11	Sedang	17	Sangat Tinggi
13	M. Aldio F.	12	Tinggi	19	Sangat Tinggi
14	M. Ali Tofan	9	Sedang	16	Sangat Tinggi
15	M. Arifin Ilham	6	Rendah	19	Sangat Tinggi
16	M. Bisma Setiawan	13	Tinggi	16	Sangat Tinggi
17	M. Fazri	3	Sangat Rendah	15	Sangat Tinggi
18	M. Rahta Surya A.	10	Sedang	13	Tinggi
19	M. Yazid Azwar	12	Tinggi	15	Sangat Tinggi
20	M. Zam-zam	7	rendah	15	Sangat Tinggi
21	Mashita Marsya Nur F.	9	Sedang	9	Sedang
22	Nurfafida	4	Sangat Rendah	15	Sangat Tinggi
23	Rindu Anjelika	9	Sedang	11	Sedang
Jumlah		207		404	
Rata-rata		9	Sedang	17	Sangat Tinggi

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 9, dimana jika dilihat dari kategori penilaian masuk dalam kriteria “sedang”. Sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 17, dimana jika dilihat dari kategori penilaian masuk dalam kriteria “sangat tinggi”.

Uji Hipotesis

Uji T

Tabel berikut menunjukkan hasil perhitungan Uji T yang dilakukan menggunakan SPSS 23.

Tabel. 5. Uji T

Paired Samples Test									
		Paired Differences			95% Confidence				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-5.739	3.732	.778	-7.353	-4.125	-7.375	22	.000

Nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok variabel awal dengan variabel akhir. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata terhadap perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Hasil uji T menunjukkan bahwa treatment yang digunakan efektif dalam meningkatkan skor tes secara signifikan.

Uji Efektifitas

Berikut adalah hasil perhitungan uji efektivitas N Gain Score. Dapat dilihat pada tabel 6, sebagai berikut.

Tabel. 6. Uji Efektifitas

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_score	23	.00	.68	.3479	.19445
Ngain_persen	23	.00	68.42	34.7860	19.44543
Valid N (listwise)	23				

Tabel menunjukkan bahwa skor rata-rata N-gain sebesar 0,3479 menunjukkan bahwa nilai tersebut termasuk dalam kategori "rendah". Sedangkan jika dilihat pada nilai *N-Gain* persen, nilai rata-rata sebesar 34.7860%, sehingga disimpulkan bahwa nilai *N-Gain* dalam persen termasuk dalam kategori "tidak efektif".

Penelitian ini dilakukan di SMPN 7 Samarinda pada tanggal 21 Mei 2024 – 11 Juni 2024 yang berjudul "Pengaruh Permainan Rintangan Bola Target (Rinbolget) Terhadap Keterampilan Lempar Siswa SMP" menggunakan sampel sebanyak 23 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan permainan rintangan bola target (Rinbolget) terhadap keterampilan lempar siswa SMPN 7 Samarinda.

Latihan kemampuan melempar sangat penting untuk berbagai olahraga seperti bisbol, kriket, bola basket, dan sepak bola Amerika. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan lempar seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi lemparan dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik adalah seperti Teknik dan Keterampilan, Kekuatan dan Daya Tahan, Koordinasi, Antropometri, Bentuk/Gerakan Lemparan, Kondisi Fisik, Faktor Eksternal. Keterampilan teknis terkait dengan lemparan seperti postur tubuh, pegangan, gerakan lengan, dan penggunaan kekuatan dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan lemparan. Memiliki teknik yang baik dan melatih keterampilan yang diperlukan dapat meningkatkan peluang lemparan yang sukses. Kekuatan fisik dan daya tahan adalah faktor penting dalam meningkatkan jarak dan kecepatan lemparan. Latihan kekuatan dan kondisi fisik secara keseluruhan dapat membantu meningkatkan performa lemparan (Ridwan, 2020).

Koordinasi antara berbagai bagian tubuh, termasuk mata, tangan, dan kaki, sangat penting dalam mencapai keberhasilan lemparan. Koordinasi yang baik memungkinkan pemain untuk memiliki kontrol yang lebih baik terhadap gerakan dan penempatan yang diperlukan untuk mencapai sasaran (Hulfian & Sani, 2022).

Karakteristik antropometri yang baik, seperti panjang lengan, lingkaran lengan, rentang lengan, dan lebar bahu, juga mempengaruhi kemampuan lemparan (Lusiana, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lemparan handball sangat dipengaruhi oleh karakteristik antropometri yang baik dan kemampuan fisik yang prima. Faktor eksternal seperti jauh-dekatnya bidang sasaran atau target, serta frekuensi latihan melempar, juga mempengaruhi hasil lemparan. Pemain harus memiliki kemampuan untuk menyesuaikan teknik lemparan dengan kondisi yang berbeda (Suriatno & Yusuf, 2019).

Bentuk dan gerakan lemparan juga mempengaruhi kualitas lemparan. Tahapan persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjut (follow-through) harus dilakukan dengan baik untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan lemparan. Kondisi fisik yang baik, seperti kelenturan otot punggung, kekuatan otot punggung, otot perut, otot lengan, dan tinggi badan, mempengaruhi jarak lemparan. Latihan seperti sit up, push up, dan pull up dapat meningkatkan kondisi fisik untuk lemparan yang lebih efektif (Galih Farhanto et al., 2021).

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi lemparan, para atlet dan pelatih dapat meningkatkan kualitas lemparan dan meningkatkan peluang keberhasilan dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik. Peran kaki sangat penting dalam teknik lemparan yang efektif karena memberikan stabilitas, kekuatan, dan membantu transisi energi dari tubuh bagian bawah ke atas. Gerakan kaki yang kuat memulai rantai kinetik yang mengarah pada lemparan yang lebih bertenaga dan cepat. Selain itu, posisi dan gerakan kaki yang tepat membantu dalam mengarahkan dan mengoordinasikan seluruh tubuh, yang berkontribusi pada akurasi lemparan. Dengan kata lain, kaki adalah dasar dari stabilitas, kekuatan, kecepatan, dan akurasi dalam lemparan (Parlindungan et al., 2022).

Dalam beberapa olahraga, meningkatkan keterampilan melempar sangat penting untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan siswa. Berbagai strategi dan metode dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan melempar, termasuk penerapan bola modifikasi, penggunaan model kooperatif learning, modifikasi permainan hand ball, permainan lempar bola, dan penggunaan teknik throw-in. Rintangan bola target (rinbolget) dalam konteks latihan melempar adalah metode untuk meningkatkan akurasi, kekuatan, dan kontrol lemparan dengan menempatkan hambatan atau target yang harus dikenai oleh bola.

Manfaat rintangan bola target menurut jurnal telah diketahui melalui beberapa penelitian. Berikut beberapa contoh manfaat rintangan bola target yang tercatat dalam jurnal:

1. Meningkatkan Akurasi: Rintangan bola target digunakan untuk meningkatkan akurasi. Penelitian pada jurnal *Journal of S.P.O.R.T.* menunjukkan bahwa menggunakan target dapat meningkatkan akurasi. (Millah et al., 2022).

2. Meningkatkan Keterampilan: Rintangan bola target membantu meningkatkan keterampilan. Penelitian lain menunjukkan bahwa rintangan bola target dapat meningkatkan keterampilan.

keterampilan komunikasi dan pemikiran, serta membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

3. Meningkatkan Kemampuan: Rintangan bola target membantu meningkatkan kemampuan. Penelitian pada jurnal Jurnal Olahraga Prestasi menunjukkan bahwa rintangan bola target dapat meningkatkan kemampuan akurasi yang lebih tinggi (Husaini et al., 2022).

Dengan demikian, rintangan bola target memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan akurasi dan keterampilan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa permainan rintangan bola target (rinbolget) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan lempar siswa. Peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami peningkatan keterampilan lempar siswa setelah diberikan treatment.

KESIMPULAN

Permainan Rinbolget ini membantu siswa untuk lebih berkonsentrasi pada target, yang pada akhirnya meningkatkan ketepatan dan kualitas lemparan mereka. Siswa merasa lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan permainan. Keberhasilan dalam melewati rintangan dan mencapai target dalam permainan Rinbolget memberikan pengalaman positif yang meningkatkan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan melempar mereka. Hal ini berdampak positif pada sikap dan kepercayaan diri siswa dalam aktivitas fisik lainnya.

Secara keseluruhan, *N-Gain* menunjukkan bahwa metode pembelajaran atau intervensi yang diterapkan berhasil meningkatkan keterampilan lempar siswa secara signifikan. Namun, variabilitas yang cukup besar menunjukkan bahwa efektivitas metode ini mungkin berbeda-beda tergantung pada individu siswa. Implikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, G. (2013). Meningkatkan Keterampilan Melempar Dalam Bermain Kasti Melalui Penerapan Bola Modifikasi Pada Siswa Kelas V Sdn Banyusari. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(5).
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok Untuk Pembelajaran sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswasekolah Dasar. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga Um Jember Vol*, 1(1).
- Anam, K., & Muhammad Nur, H. (2019). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 363–367.

- Anggraeni, D., & Sutyarsih, S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar Melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 11–17.
- Anggraini, N., & Julianur, J. (2023). Survei Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jepen: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 60–66.
- Fajar, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V16i1.3664>
- 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.
- Galih Farhanto, G., Candra, A. T., & Danang Ari Santoso, D. (2021). Pengaruh Sudut Lemparan Terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola. *Pengaruh Sudut Lemparan Terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola*, 7(2), 304–311.
- Hulfian, L., & Sani, A. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Petanque Di Mbc (Masbagik Bocce Club). *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 118–128.
- Husaini, H., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Target Sasaran Terhadap Kemampuan Akurasi Smash. *Sriwijaya Journal Of Sport*, 1(3), 130–140.
- Kurniawan, A. B., & Hidayah, R. (2021). Efektivitas Permainan Zuper Abase Berbasis Android Sebagai Media Pembelajaran Asam Basa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains*, 5(2), 92–97.
- Lusiana, L. (2015). Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (Shooting) Pada Atlet Handball Putri Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 2(2), 65–68.
- Millah, H., Mulyana, D., & Zimarna, A. (2022). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Alat Bantu Target Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 6(1).
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Novianti, I., & Arti, E. S. (2020). Pengaruh Permainan Lempar Dan Tangkap Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Tk Kartini Rambipuji Jember. *Jecie (Journal Of Early Childhood And Inclusive Education)*, 3(2), 66–74.
- Parlindungan, M. D., Giartama, G., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Hasil Lemparan Ke Dalam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 54–61.
- Putri, D. P. (2018). Pendidikan Karakter Pada Anak Sekolah Dasar Di Era Digital. *Ar-Riyah: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(1), 37–50.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92–100.
- Rizky. (2022). Pentingnya Pendidikan Karakter Pada Anak Sekolah Dasar Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 1(1), 83–88. <https://doi.org/10.55606/Jpbb.V1i1.836>
- Sulastri, S. (2019). Hubungan Antara Kegiatan Permainan Lempar Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak. *Japra (Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal)*, 2(2), 83–93.
- Suriatno, A., & Yusuf, R. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbanganstatisdengan Jauhnya Lemparan Turbo. *Jupe: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).