

**EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR DENGAN
PENDEKATAN BERMAIN PADA PESERTA DIDIK
KELAS III SEKOLAH DASAR**

Mashud

Komplek Perumahan Balitan VIII B 12 Kota Banjarbaru

Email: mashud80@gmail.com

Abstract: The Learning Effectiveness Of Basic Throwing Movement Through Playing Approach On Third Grade Of Elementary School. This research aims to produce learning effectiveness of basic throwing motion. The study was conducted by involving research subjects namely physical education teachers and third grade students of SDN Loktabat 7. This Research uses classroom action research method (action research) which has several phases of research steps including: planning, action, observation and reflection. Data collected include qualitative, in the form of responses observer/associate teacher namely criticism, suggestions, comments both orally and in writing using interview techniques, discussion, documentation and questionnaires and quantitative data in the form scale of ordinal numbers.

Data collected during the study is data about learning feasibility and effectiveness of learners. Before the action research was done, effectiveness of student learning outcomes in the form of concept understanding of basic throwing movement and throwing ability showed that there were 16 students (45,71%) got standard grade. After action research was conducted , students who pass the study increased to 22 (62.86 %) in the first cycle , 26 students (80 %) in the second cycle, and 33 students (94.29 %) in the third cycle . Before the action research was done, learning mastery of the students classically was 45.71 %. But after the action research was conducted, it has increased 17.15 % to 62.86 % in cycle I. In the second cycle it has increased by 11.43 % to 74.29 %, while the third cycle, it has increased 20 % to 94.29%. While the study results of the learning feasibility showed that the playing activity can be done well proven by the high students' involvement and participation in learning, but teachers should have more control of the movement preciousness done by the students, because it is feared the students focus only to playing activity and they forget the right technique of basic throwing movement.

Overall, research phasing from the first until third cycle undergo the improving results, both of the effectiveness and feasibility of learning basic throwing movement.

Keywords: Learning effectiveness, basic throwing movement, playing approach.

Abstrak: Efektifitas Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Dengan Pendekatan Bermain Pada Peserta Didik Kelas III Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan efektifitas pembelajaran gerak dasar lempar. Penelitian dilakukan dengan melibatkan subyek penelitian guru pendidikan jasmani dan peserta didik kelas III SDN Loktabat 7. Metode penelitian dengan menggunakan metode *classroom action research* (penelitian tindakan kelas) dalam metode penelitian ini melalui beberapa pentahapan langkah penelitian yang meliputi; perencanaan/*planning*, *action*/tindakan, *observation*/observasi dan *reflecting*/refleksi. Data yang dikumpulkan meliputi data kualitatif dan data kuantitatif berupa angka pada skala ordinal, sedangkan data kualitatif berupa tanggapan observer/guru sejawat yaitu kritik, saran,

komentar baik secara lisan maupun tertulis dengan menggunakan teknik wawancara, diskusi, dokumentasi dan kuesioner.

Data yang terkumpul selama penelitian adalah data tentang keterlaksanaan pembelajaran dan efektifitas belajar peserta didik. Hasil efektifitas belajar peserta didik dalam bentuk pemahaman konsep gerak dasar lempar dan kemampuan melakukan gerak dasar lempar pada sebelum dilakukan PTK, ada 16 (45,71%) peserta didik yang tuntas belajar secara individu. Setelah dilakukan PTK, peserta didik yang tuntas belajar meningkat menjadi 22 (62,86%) peserta didik pada siklus I, 26 (80%) peserta didik pada siklus II, dan menjadi 33 (94,29%) peserta didik pada siklus III. Sebelum dilakukan PTK, ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal yaitu 45,71%. Setelah dilakukan PTK, ketuntasan belajar klasikal peserta didik mengalami peningkatan 17,15% menjadi 62,86% pada siklus I. Pada siklus II, ketuntasan belajar klasikal peserta didik mengalami peningkatan 11,43% menjadi 74,29% sedangkan pada siklus III, ketuntasan belajar klasikal peserta didik mengalami peningkatan 20% menjadi 94,29. Sedangkan hasil penelitian yang berhubungan dengan keterlaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa aktifitas bermain sudah bisa dilaksanakan dengan baik terbukti dengan keterlibatan dan peran serta peserta didik sangat tinggi dalam pembelajaran, namun guru harus lebih mengontrol tentang kebenaran gerak yang dilakukan oleh peserta didik karena dikawatirkan peserta didik terlena dengan aktivitas bermain sehingga melupakan kebenaran teknik gerakan gerak dasar melempar yang baik dan benar.

Secara keseluruhan pentahapan penelitian dari siklus I, siklus II, siklus III mengalami peningkatan hasil. Baik dari efektifitas pembelajaran gerak dasar lempar maupun keterlaksanaan pembelajaran gerak dasar lempar.

Kata Kunci: efektifitas pembelajaran, gerak dasar lempar, pendekatan bermain.

PENDAHULUAN

Konsepsi pembelajaran adalah sebuah usaha untuk membelajarkan, supaya belajar menjadi lebih mudah bagi peserta didik (Dwiyogo, 2003). Pembelajaran dalam konteks ini adalah pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dimana pembelajaran yang menggunakan media gerak jasmani untuk mendidik peserta didik, artinya melalui kegiatan gerak, peserta didik dihadapkan pada pengalaman belajar yang berusaha membimbing mereka untuk mencapai tujuan pendidikan. Ateng (1992) muara tujuan pendidikan secara umum adalah mengantarkan kesuksesan peserta didik dalam meraih cita-cita dan menjauhkan diri dari kebodohan sehingga membawa peningkatan kualitas hidupnya.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam upaya

mewujudkan tujuan pendidikan secara utuh, harus dibarengi keterlibatan berbagai komponen terkait, terutama guru Penjasorkes. Guru Penjasorkes menjadi pusat dan tumpuan keberhasilan dari pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Guru harus meluangkan waktu untuk merancang setiap rencana pembelajaran yang akan di jalankan supaya tujuan pembelajaran bisa terakomodir secara keseluruhan pada setiap pokok bahasan yang diberikan pada peserta didik. Suasana dan iklim pembelajaran harus mendukung untuk tercapainya tujuan pembelajaran, sehingga peserta didik merasa senang, nyaman, tenang, tidak terancam jiwanya karena munculnya rasa takut akan guru dan beratnya materi pembelajaran yang dibebankan pada peserta didik. Disamping itu pembelajaran

harus dirancang untuk mengakomodir setiap keunikan karakteristik peserta didik demi terciptanya pembelajaran yang aktif, peserta didik giat bergerak, beraktivitas dan tidak ada peserta didik yang diam/pasif menunggu perintah dan giliran dari guru. Keadaan pembelajaran Penjasorkes yang menyenangkan dan aktif menurut Diknas (2006) belumlah cukup, pembelajaran harus efektif. Efektif yang maksud adalah menghasilkan apa yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran berlangsung, sebab pembelajaran pasti mempunyai sejumlah tujuan yang harus dicapai.

Pembelajaran di sekolah dasar ditekankan pada penguasaan kemampuan gerak dasar peserta didiknya, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan pola hidup sehat (Muhadi, 1993). Penguasaan kemampuan gerak dasar di Sekolah Dasar diantaranya pola gerak dasar lempar, gerak dasar lempar merupakan fundamental skill untuk membekali peserta didik dalam kemampuan multilateral secara sempurna (BSNP, 2006). Dalam pembelajaran terkait pokok bahasan gerak dasar lempar di Sekolah Dasar sering dijumpai masalah yang mengakibatkan kurang maksimalnya pembelajaran. Pembelajaran sering hanya terpusat pada guru (*teacher centered*), guru mendominasi peran dalam pembelajaran, peran aktif peserta didik menjadi berkurang. Guru kurang kreatif dalam menyajikan variasi pembelajaran sehingga berdampak kebosanan bagi peserta didik. Kompleksitas masalah ini mengakibatkan tertundanya keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Fakta semacam ini kemungkinan terjadi diseluruh Sekolah di Indonesia. Terbukti dengan data bahwa pada tahun 2005 Sport Development Index (SDI), meneliti tentang kualitas kesegaran jasmani siswa seluruh Indonesia mulai SD, SMP, dan SMA. Hasilnya tidak ada kebugaran jasmani anak yang baik sekali (0%), baik (5,66%), sedang (37,66%), kurang (45,97%), dan kurang sekali (10,71%). Demikian pula pada tahun 2006, SDI mensurvei kebugaran jasmani masyarakat Indonesia berusia 25-30 tahun. Hasilnya kategori baik sekali hanya 5,05%, baik 5,15%, sedang 13,55%, kurang 43,90%, dan kurang sekali 37,40%. Toho (dalam Kahri, 2012).

Fenomena ini erat kaitanya dengan guru Penjasorkes sebagai ujung tombak di sekolah-sekolah sesuai dengan tingkatannya. Guru Penjasorkes harus dibekali dengan penguasaan model, pendekatan, dan strategi dalam pembelajaran untuk mengatasi berbagai permasalahan pembelajaran yang terjadi di sekolah. Sehingga setiap permasalahan yang terjadi akan segera terpecahkan dengan cepat.

Terkait permasalahan dalam pembelajaran gerak dasar lempar yang merupakan mikrokoskos pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Peneliti tertarik untuk memberikan solusi pembelajaran gerak dasar lempar menggunakan pendekatan bermain. Pendekatan bermain merupakan pendekatan yang cocok untuk anak usia Sekolah Dasar terutama kelas permulaan (kelas 1-3) karena dalam pendekatan bermain peserta didik belajar sambil bersenang-senang (Sutoto, 1991). Pendekatan bermain dalam pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada pokok bahasan gerak dasar lempar, memberikan kelebihan dan manfaat yang baik bagi peserta didik. Pendapat ini sesuai dengan pendapat Subroto (2009) bahwa pendekatan bermain mampu menyediakan pengalaman gerak yang menyenangkan, mampu menyediakan rasa aman secara psikologis dan sosial anak, mampu menyediakan partisipasi aktif anak untuk berinteraksi dengan teman, dan mampu memberikan kesempatan pada anak untuk tumbuh secara fisik, emosional, dan spiritual. Kelebihan-kelebihan ini dalam pembelajaran gerak dasar lempar harus dirancang dalam sebuah bentuk rencana persiapan pembelajaran (RPP) yang baik, sehingga tujuan pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar lempar bisa terwujud.

METODE

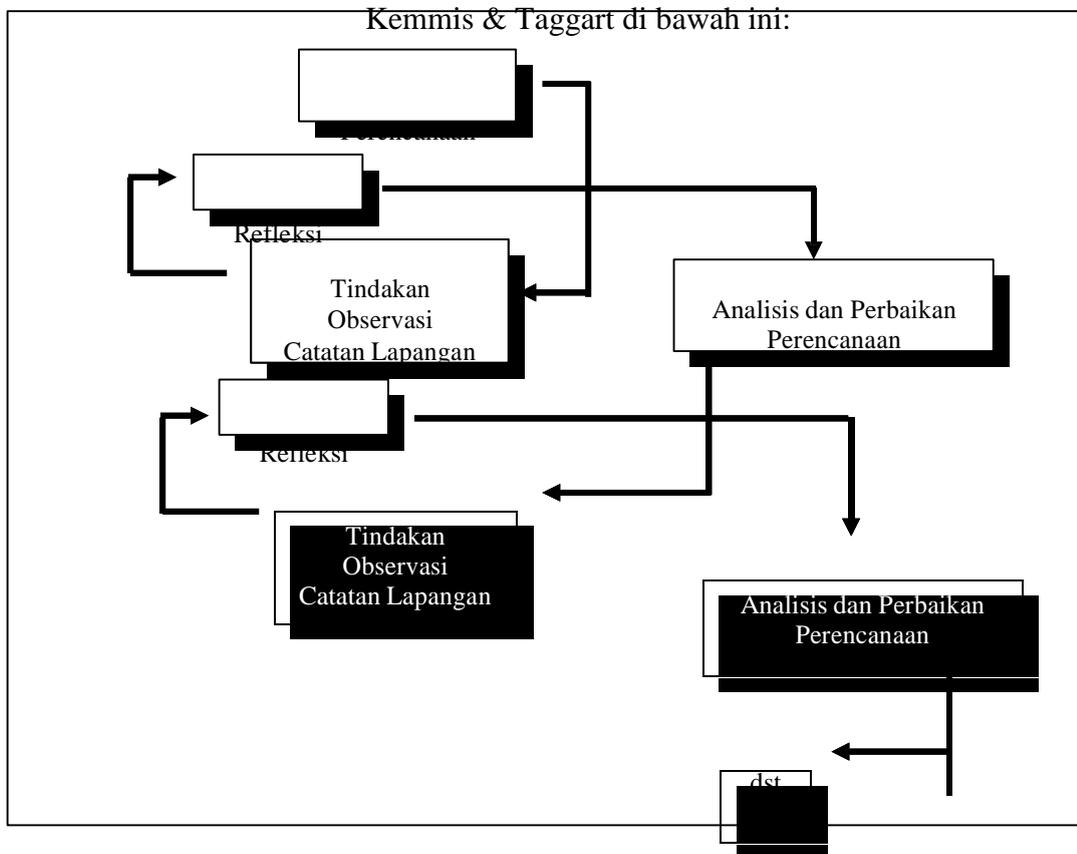
Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang melalui beberapa siklus. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian dengan membuat rancangan tindakan yang berupa *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (observasi) dan *reflecting* (refleksi). Untuk kelancaran penelitian diperlukan langkah-langkah penelitian yang berhubungan dengan masalah penelitian. Adapun langkah-langkahnya adalah:

1. Melakukan observasi awal terhadap kegiatan pembelajaran gerak dasar

lempar peserta didik kelas III SDN Loktabat 7.

2. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran peserta didik.
3. Menyusun rencana tindakan (siklus 1) yang dilakukan secara kolaborasi.
4. Memulai penyusunan proposal penelitian.
5. Melakukan penelitian, dengan diawali menyusun rencana awal yang didapat dari hasil diagnosis kesulitan belajar keterampilan gerak.
6. Melakukan tindakan pembelajaran gerak dasar lempar yang diobservasi langsung oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lain.
7. Merefleksi tindakan (pelaksanaan pembelajaran) yang dilakukan oleh guru. Refleksi dilakukan peneliti selaku guru pendidikan jasmani bersama guru lain dan peserta didik dengan cara melakukan tukar pendapat atau berdiskusi tentang adanya kelemahan/kekurangan yang terjadi pada saat tindakan (proses pembelajaran), dilakukan revisi rencana.
8. Secara bekerja sama dilakukan antara peneliti dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk menyusun rencana selanjutnya sehingga hasil observasi serta refleksi tidak lagi menunjukkan kelemahan atau kekurangan maka kegiatan penelitian selesai.

Secara garis besar keterangan di atas dapat dilihat pada gambar Model PTK dari Kemmis & Taggart di bawah ini:



Gambar 1

Model PTK Kemmis & Taggart (Sumber: Dasna dan Fatchan, 2007:9)

Penelitian tindakan kelas ini dirancang dalam tiga siklus. Setiap siklus terdiri dari (4) empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan/tindakan yang disertai (observasi dan catatan lapangan), refleksi dan analisis perbaikan perencanaan berikutnya. Penelitian dilaksanakan pada peserta didik kelas III SD Loktabat 7 Kota Banjarbaru, bahwa guru berperan sebagai peneliti sekaligus sebagai subyek penelitian dan peserta didik sebagai model dalam penelitian tersebut. Kemmis dan Taggart (Chotimah, 2008: 6).

Data yang terkumpul selama penelitian adalah data tentang keterlaksanaan pembelajaran dan efektifitas belajar peserta didik.

Efektifitas belajar peserta didik dalam bentuk pemahaman konsep gerak dasar lempar dan kemampuan melakukan gerak dasar lempar dan keterlibatan serta partisipasi peserta didik dalam proses pembelajaran. Data tersebut dikumpulkan dengan tes praktik melalui penjabaran indikator gerak dasar lempar yang dipilih oleh peneliti, blanko observasi dan rubrik catatan lapangan. Sedangankan data keterlaksanaan pembelajaran dianalisis untuk mengetahui apakah pembelajaran telah dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah dirancang.

Efektifitas hasil belajar peserta didik didasarkan pada data pada siklus I dan siklus II. Peserta didik dikatakan

tuntas apabila peserta didik mampu melakukan dengan baik dan benar gerakan gerak dasar lempar sesuai dengan indikator gerakan gerak dasar lempar. Atau secara klasikal peserta didik dianggap sudah tuntas belajar apabila telah memenuhi lebih dari 50% penguasaan gerak dasar lempar dari seluruh indikator penilaian yang dipakai dalam tes praktik gerak dasar lempar.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi awal pembelajaran gerak dasar lempar yang dilakukan pada peserta didik kelas III SDN Loktabat 7 Kota Banjarbaru diketahui bahwa 19 peserta didik dari 35 peserta didik kelas III belum tuntas

belajar ketika melakukan gerakan gerak dasar lempar. Peserta didik yang sudah tuntas belajar adalah peserta didik yang bisa melakukan dengan baik dan benar gerakan gerak dasar lempar sesuai dengan indikator gerakan gerak dasar lempar yaitu: 1) Sikap awal, posisi tangan memegang turbo (pengganti lembing). 2) Posisi langkah awalan lari membawa turbo. 3) Badan meliuk ke belakang untuk persiapan melempar. 4) Gerakan persiapan melempar dari atas kepala. 5) Gerakan lanjutan untuk menjaga keseimbangan. 6) Hasil lemparan turbo melengkung membentuk arah parabola.

Data hasil observasi awal pembelajaran gerak dasar lempar dapat dilihat pada tabel.1 di bawah ini:

Tabel. 1 Hasil Observasi Awal Gerak Dasar Lempar

Ketuntasan Belajar	Peserta Didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	16	45,71
Belum	19	54,39
Jumlah	35	100,00

Berdasarkan tabel data hasil observasi awal gerak dasar lempar di atas dapat diketahui bahwa terdapat 16 peserta didik yang sudah tuntas belajar dan 19 peserta didik yang belum tuntas belajar secara individu. Kelas III dikatakan belum tuntas belajar karena persentase ketuntasan belajar klasikal kelas III adalah $16/35 \times 100\% = 45.71\%$.

Berdasarkan masalah yang dihadapi guru di atas, diperlukan suatu solusi yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut sehingga diharapkan bisa meningkatkan kualitas dan hasil pembelajaran. Mengingat apabila tidak segera diperbaiki, hal itu akan

menghambat proses pembelajaran sehingga tujuan awal pembelajaran tidak bisa tercapai dengan baik.

Paparan Data Siklus I

1. Perencanaan

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dihadapi guru pada kelas III SDN Loktabat 7 Kota Banjarbaru yaitu terdapatnya 19 peserta didik yang belum tuntas belajar ketika melakukan gerakan gerak dasar lempar. Pembelajaran gerak dasar lempar pada kelas III melibatkan 35 peserta didik yang terdiri dari 19 peserta didik putera dan 16 peserta didik puteri. Dengan adanya permasalahan di atas, maka peneliti melakukan

kolaborasi/diskusi dengan guru pendidikan jasmani SDN Loktabat 7 Kota Banjarbaru untuk mencari alternatif pemecahan masalah dalam upaya melakukan perbaikan pembelajaran. Dalam kolaborasi/diskusi ini tersusun suatu rencana pembelajaran yang akan dituangkan dalam RPP. Adapun hasil diskusi dengan guru pendidikan jasmani SDN Loktabat 7 Kota Banjarbaru tersusun sebuah rencana pembelajaran pendidikan jasmani dengan sub pokok bahasan gerak dasar lempar sebagai berikut:

- a. Penyusunan RPP sub pokok bahasan gerak dasar lempar untuk kelas III yang meliputi: standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator dan strategi pembelajaran.
- b. Pendahuluan terdiri dari *stretching* aktif, pemanasan dengan melakukan permainan (permainan lempar tangkap bola berumbai dan games lempar dengan tujuan untuk menyiapkan peserta didik pada aktivitas inti).
- c. Inti pembelajaran meliputi latihan gerak dasar lempar dengan bantuan guru dan menggunakan beberapa alat bantu pembelajaran berupa kardus, corong, simpai, bola voli dan bola basket.
- d. Penutup berupa *stretching* pasif secara berpasangan.

2. Pelaksanaan/tindakan

Kegiatan proses pembelajaran gerak dasar lempar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober 2013 dengan kegiatan sebagai berikut:

a. Kegiatan awal

Proses pembelajaran gerak dasar lempar dilaksanakan pada jam pelajaran yang pertama yaitu jam 07.30-09.30.

Kegiatan pembelajaran diawali dengan membariskan peserta didik menjadi 4 saf. Setelah itu berdo'a, presensi peserta didik dan peserta didik melakukan *stretching* aktif. Kemudian dilanjutkan dengan permainan lempar tangkap bola berumbai, lempar tangkap bola voli dan bola basket, serta dilanjutkan dengan games melempar bertujuan untuk menciptakan suasana kelas yang gembira agar peserta didik tidak merasa jenuh dan bosan.

b. Inti Pembelajaran

Dalam inti pembelajaran ini guru memberikan contoh gerakan gerak dasar lempar. Selanjutnya dengan bimbingan dari guru, setiap peserta didik melakukan gerakan gerak dasar lempar menggunakan bola yang ringan, meningkat pada bola yang agak besar dan berat. Hal ini bertujuan agar peserta didik terbiasa dalam melakukan gerakan dasar lempar. Latihan ini bertujuan untuk melatih posisi kaki, posisi badan, ayunan lengan, posisi melempar, dan gerak lanjutan setelah melakukan lemparan supaya mendapatkan posisi seimbang dan tidak jatuh.

Selanjutnya dengan arahan dari guru setiap peserta didik melakukan variasi gerakan gerak dasar lempar ke sasaran yang telah dirancang oleh guru. Sasaran dibuat sebagai target supaya peserta didik tidak merasa bosan dan ada sedikit tantangan, sehingga peserta didik termotivasi dan terangsang untuk selalu melempar dan melempar sampai lupa waktu berapa kali mereka telah melakukan gerak dasar lempar. Latihan ini dilakukan secara terus menerus dan bergantian, dan yang terpenting guru harus selalu mengganti variasi sasaran dan cara melempar.

c. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan ini peserta didik melakukan *stretching* pasif secara berpasangan serta memberikan evaluasi pada peserta didik tentang pembelajaran gerak dasar lempar untuk memperoleh informasi/masukan untuk menyempurnakan proses pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus II.

3. Observasi

Dalam proses pembelajaran siklus I, dilakukan observasi oleh guru pendidikan jasmani (pengamat) terhadap peneliti yang tidak lain adalah sebagai guru pendidikan jasmani yang sedang melaksanakan pembelajaran gerak dasar lempar. Adapun hasil dari observasi tersebut antara lain:

Observasi untuk peserta didik:

- a. Peserta didik masih canggung dalam menjalankan pemanasan.
- b. Semua peserta didik terlihat senang dalam proses pembelajaran.
- c. Sebagian besar peserta didik berani tapi masih ada yang masih ragu-ragu saat melakukan gerak dasar lempar.
- d. Sirkulasi atau perpindahan peserta didik dari satu bentuk permainan ke permainan yang lain masih membutuhkan waktu lama untuk mengaturnya.

Observasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani:

- a. Secara umum sistematika pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani berjalan dengan baik.
- b. Suara guru saat mengajar jelas, sehingga peserta didik mudah dalam menerima materi pembelajaran.

c. Guru selalu melakukan koreksi terhadap kesalahan setiap peserta didik saat melakukan gerakan gerak dasar lempar.

d. Penempatan posisi guru dalam proses pembelajaran sangat bagus yaitu berada di belakang peserta didik sehingga mempermudah peserta didik dalam menerima inti pembelajaran.

e. Guru selalu memberikan contoh materi dengan peragaan saat pelaksanaan pembelajaran.

f. Guru masih agak kebingungan untuk mengatur dan menjelaskan terutama pada jenis permainan yang akan diberikan pada peserta didik.

g. Guru tampak bersemangat dalam menyampaikan materi pembelajaran

h. Guru sudah memberikan bimbingan yang sesuai terhadap peserta didik secara individu terhadap pembelajaran.

i. Guru sudah memberikan evaluasi pada pembelajaran gerak dasar lempar.

j. Proses pembelajaran yang dilakukan guru pendidikan jasmani sudah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

4. Catatan Lapangan

Catatan lapangan perlu dibuat untuk mencatat hal-hal penting yang tidak terekam selama pembelajaran berlangsung melalui lembar observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. Hasil catatan lapangan yang diperoleh dari pengamat adalah sebagai berikut:

- a. Peserta didik terlihat tidak melakukan kegiatan latihan

- b. berulang-ulang ketika melakukan gerakan gerak dasar lempar.
- b. Variasi latihan gerak dasar lempar perlu ditambah.
- c. Pengelolaan kelas perlu ditingkatkan.

5. Refleksi

a. Dari pengamat

- 1) Latihan gerakan gerak dasar lempar lebih bervariasi.
- 2) Saat peserta didik melakukan permainan peserta didik masih bingung karena baru pertama kali diberi.
- 3) Saat melakukan gerak dasar lempar peserta didik sudah terlihat kurang serius.

b. Dari peserta didik

- 1) Sebelum materi inti diajarkan pada peserta didik, peserta didik terlihat senang dengan berbagai permainan yang diberikan.
- 2) Peserta didik menyatakan senang sampai lupa waktu saat melakukan gerakan gerak dasar lempar.
- 3) Latihan gerak dasar lempar dengan menempatkan macam-macam sasaran sangat menyenangkan.

6. Analisis Siklus I

Dari hasil pembelajaran yang dilaksanakan di siklus I dapat diketahui bahwa pembelajaran yang sudah dilakukan memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dari pembelajaran yang sudah dilakukan di siklus I diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Pembelajaran sudah menyenangkan peserta didik.
- b. Dengan hilangnya rasa takut peserta didik maka rasa percaya diri peserta didik timbul dan pada intinya peserta

didik tidak lagi enggan untuk berlatih gerak dasar lempar.

Sementara itu kekurangan atau kelemahan yang terdapat dalam pembelajaran pada siklus I diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Pembelajaran dengan bermain efektif untuk meningkatkan peran serta peserta didik dalam belajar, namun karena terlalu asik bermain guru lupa mengontrol teknik dasar lempar yang benar.
- b. Gerakan gerak dasar lempar yang dilakukan peserta didik masih banyak yang salah seperti; 1) Teknik melempar, tangan terlalu ke samping sehingga arah lemparan tidak parabola. 2) Saat menumpu setelah melakukan awalan lari, posisi tangan lempar sejajar dengan kaki depan sehingga tidak ada ruang gerak yang lebar untuk melakukan lemparan. 3) Setelah melakukan lemparan posisi tubuh tidak setimbang.

Dari kelemahan yang terjadi pada saat pembelajaran di siklus I maka pada pembelajaran di siklus berikutnya (siklus II) peneliti merencanakan pembelajaran yang akan dilakukan ditekankan pada perbaikan teknik peserta didik dalam melakukan gerakan gerak dasar lempar.

C. Paparan Data Siklus II

Pada pembelajaran pada siklus I masih ada kekurangan yaitu kesalahan dalam melakukan gerakan gerak dasar lempar masih dilakukan oleh peserta didik, peserta didik masih terkesan canggung menjalankan pembelajaran, kurangnya pengelolaan kelas, dan penyampaian pembelajaran gerak dasar

lempar oleh guru kurang variatif masih sedikit monoton.

Dengan adanya kekurangan itu maka peneliti sebagai guru pendidikan jasmani melakukan pembelajaran gerak dasar lempar pada siklus II. Pada siklus II ini guru lebih menekankan pada keterlibatan secara aktif peserta didik dalam pembelajaran yang berfokus pada dasar pembelajaran gerak lempar terutama pada posisi tangan, tumpuan, persiapan melempar dan gerak lanjut. Adapun kegiatan dalam siklus II ini adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Berdasarkan pada analisis pada siklus I ditemukan permasalahan atau kekurangan pada pembelajaran gerak dasar lempar. Adapun kekurangan tersebut adalah kurangnya variasi latihan dan pengelolaan kelas. Sedangkan permasalahan pada peserta didik pada saat melakukan gerakan lemparan adalah posisi tangan saat akan melempar, posisi kaki tumpu dan tangan lempar sejajar sama-sama berada di depan dan belum nampak adanya gerak lanjut setelah melakukan lemparan. Dengan adanya permasalahan di atas maka peneliti melakukan diskusi dengan guru pendidikan jasmani SDN Loktabat 7 Kota Banjarbaru untuk mencari alternatif pemecahan masalah. Dalam diskusi tersebut disusun sebuah rencana pembelajaran gerak dasar lempar yang nantinya akan dituangkan dalam RPP. Adapun hasil diskusi dalam menyusun rencana pembelajaran dengan materi gerak dasar lempar adalah sebagai berikut:

a. Ditemukannya permasalahan yang dialami oleh peserta didik dalam

melakukan gerakan gerak dasar lempar.

- b. Penyusunan perangkat pembelajaran yang berupa RPP dengan materi gerak dasar lempar untuk kelas III. Dalam RPP tersebut terdapat beberapa komponen yaitu standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, sumber belajar serta strategi pembelajaran.
- c. Pendahuluan terdiri dari *stretching* aktif, dan permainan game lempar.
- d. Inti pembelajaran ini meliputi, latihan melempar dengan posisi pasif, tangan lempar di belakang untuk persiapan melempar sedangkan kaki yang berlawanan dengan tangan lempar maju ke depan sebagai tumpuan, dan diikuti badan meliuk kebelakang. Setelah posisi dianggap benar peserta didik melempar bola ke dinding sekuat-kuatnya. Latihan semacam ini dilakukan berulang-ulang sampai tahap otomatisasi gerak lemparan bisa terlihat pada para peserta didik. Kemudian gerakan ini dikombinasikan dengan berlari terus melempar yang menjadi fokus amatan adalah tangan lempar harus berlawanan supaya mendapatkan ruang gerak lempar yang lebar dan menjaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh.
- e. Kegiatan penutup ini berupa evaluasi pembelajaran gerak dasar lempar serta *stretching* pasif secara berpasangan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pada siklus II ini dilaksanakan pada 8 Oktober 2013. Adapun kegiatan siklus II sebagai berikut:

a. Kegiatan awal

Proses pembelajaran gerak dasar lempar dilaksanakan pada jam pelajaran

yang pertama yaitu jam 07.30-09.30. Kegiatan pembelajaran diawali dengan membariskan peserta didik menjadi 4 saf. Setelah itu berdo'a, presensi, *stretching* aktif. Kemudian dilanjutkan dengan permainan games lempar. Games melempar bertujuan untuk menciptakan suasana kelas yang gembira agar peserta didik tidak merasa jenuh dan bosan.

b. Inti pembelajaran

Pada Inti pembelajaran ini meliputi, latihan melempar dengan posisi pasif, tangan lempar dibelakang untuk persiapan melempar sedangkan kaki yang berlawanan dengan tangan lempar maju ke depan sebagai tumpuan, dan diikuti badan meliuk kebelakang. Setelah posisi dianggap benar peserta didik melempar bola ke dinding sekuat-kuatnya. Latihan semacam ini dilakukan berulang-ulang sampai tahap otomatisasi gerak lemparan bisa terlihat pada para peserta didik. Kemudian gerakan ini dikombinasikan dengan berlari terus melempar yang menjadi fokus amatan adalah tangan lempar harus berlawanan supaya mendapatkan ruang gerak lempar yang lebar dan menjaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh.

Selanjutnya guru membimbing peserta didik untuk melakukan gerakan gerak dasar lempar dengan memberikan contoh terlebih dahulu. Pada kegiatan ini guru memberikan beberapa kali contoh gerakan yang benar dengan harapan peserta didik benar-benar memahami gerakan yang benar dalam melakukan gerakan gerak dasar lempar.

c. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir ini guru melakukan evaluasi dengan cara pengamatan terhadap gerak dasar lempar

yang dilakukan oleh peserta didik. Dari hasil evaluasi diketahui semua peserta didik melakukan gerak dasar lempar dengan benar. Dilanjutkan dengan peserta didik melakukan *stretching* pasif berpasangan dan dilanjutkan dengan berdiskusi ringan dengan peserta didik mengenai pembelajaran yang baru saja dilakukan guna memperoleh keterangan atau informasi tambahan yang berguna untuk menyempurnakan pembelajaran yang akan dilakukan berikutnya (siklus III).

3. Observasi

Dalam proses pembelajaran siklus II, dilakukan observasi oleh peneliti dan guru pendidikan jasmani yang sedang melaksanakan pembelajaran gerak dasar lempar. Adapun hasil dari observasi tersebut antara lain:

Observasi untuk peserta didik:

- a. Peserta didik sudah mulai tidak canggung dalam menjalankan pemanasan.
- b. Semua peserta didik terlihat senang dalam proses pembelajaran.
- c. Setiap peserta didik berusaha untuk memperbaiki kesalahan dalam proses pembelajaran.
- d. Penataan pengelolaan kelas sudah mulai berjalan dengan baik, peserta didik sudah mulai memahami perpindahan dari permainan satu ke permainan yang lain.

Observasi untuk guru pendidikan jasmani:

- a. Secara umum sistematis pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani berjalan dengan baik.
- b. Suara guru saat mengajar jelas, sehingga peserta didik mudah dalam menerima materi pembelajaran.

- c. Guru selalu melakukan koreksi terhadap kesalahan setiap peserta didik saat melakukan gerakan gerak dasar lempar.
- d. Penempatan posisi guru dalam proses pembelajaran sangat bagus yaitu berada di belakang peserta didik sehingga mempermudah peserta didik dalam menerima inti pembelajaran.
- e. Guru selalu memberikan contoh materi dengan peragaan saat pelaksanaan pembelajaran.
- f. Guru sudah mulai kelihatan enjoy dalam mengatur dan menjelaskan tiap permainan yang kan diberikan pada peserta didik.
- g. Guru sudah memberikan bimbingan yang sesuai terhadap peserta didik secara individu terhadap pembelajaran gerak dasar lempar.
- h. Guru sudah memberikan evaluasi pada pembelajaran gerak dasar lempar.
- i. Proses pembelajaran yang dilakukan guru pendidikan jasmani sudah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

4. Catatan Lapangan

Hasil catatan lapangan yang diperoleh dari pengamat adalah sebagai berikut:

- a. Peserta didik terlihat lebih semangat mencoba melakukan gerakan gerak dasar lempar.
 - b. Peserta didik terlihat berani/tidak canggung lagi ketika melakukan pembelajaran gerakan gerak dasar lempar.
 - c. Masih terlihat kekurangan teknik yang diperagakan oleh peserta didik terutama dalam hal teknik melempar.
- d. Pengelolaan kelas sudah cukup baik, terutama perpindahan peserta didik dari permainan satu ke permainan yang lain sudah tertib dan cepat menyesuaikan.
- #### 5. Refleksi
- Adapun hasil refleksi pembelajaran pada siklus II adalah sebagai berikut:
- a. Dari pengamat
 - 1) Kesalahan yang dilakukan oleh peserta didik sebaiknya segera di perbaiki dengan memberikan contoh gerakan yang benar.
 - 2) Pemberian motivasi dan perbaikan gerakan kepada peserta didik yang masih belum benar dalam melakukan lemparan.
 - 3) Tujuan pembelajaran yang diharapkan sudah tercapai
 - b. Dari peserta didik
 - 1) Latihan gerak dasar lempar dengan bermacam-macam variasi dan sasaran menjadi peserta didik bersemangat dan menyenangkan.
 - 2) Permainan sebelum menginjak materi inti sangat menyenangkan sehingga menimbulkan rasa antusias peserta didik dalam menerima materi inti.

6. Analisis Siklus II

Pada siklus II kesalahan mendasar dalam melakukan gerak dasar lempar masih dilakukan oleh peserta didik. Selain itu hasil evaluasi pembelajaran gerak dasar lempar terdapat 25 peserta didik yang sudah benar dalam melakukan gerak dasar lempar.

Dari hasil pembelajaran yang dilaksanakan di siklus II dapat diketahui

bahwa pembelajaran yang sudah dilakukan memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dari pembelajaran yang sudah dilakukan disiklus II diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran sudah mencapai 90 %.
- b. Peserta didik yang salah dalam melakukan gerak dasar lempar berkurang jumlahnya (4 peserta didik) karena guru pendidikan jasmani telah menekankan pembelajaran pada kekurangan atau kesalahan yang terjadi pada pembelajaran sebelumnya.
- c. Gerakan gerak dasar lempar yang dilakukan sebagian besar (26 peserta didik) sudah benar meskipun perlu perbaikan lagi.

Sementara itu kekurangan atau kelemahan yang terdapat dalam pembelajaran pada siklus II diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Kesalahan dasar terletak pada saat peserta didik awalan menjatuhkan kaki dan tangan lempar yang tidak tepat (tangan lempar dan kaki sama-sama berada di depan) sehingga tidak bisa melakukan gerak lanjut dengan baik dan berdampak hasil lemparan yang belum sempurna.
- b. Hasil evaluasi pembelajaran gerak dasar lempar masih menyatakan 74,29% peserta didik benar dalam melakukan gerakan gerak dasar lempar.

Dari kelamahan yang terjadi pada saat pembelajaran di siklus II maka pembelajaran di siklus berikutnya (siklus III) peneliti merencanakan pembelajaran yang akan dilakukan ditekankan pada

perbaikan kesalahan peserta didik pada siklus II.

D. Paparan Data Siklus III

Pembelajaran pada siklus II sudah dilaksanakan akan tetapi dalam pembelajaran pada siklus II masih ada kekurangan dalam pembelajaran tersebut. Dengan adanya kekurangan itu maka peneliti dan guru pendidikan jasmani melakukan pembelajaran gerak dasar lempar pada siklus III. Pada siklus III ini guru tidak lagi mengoreksi keaktifan peserta didik, peserta didik sudah mulai beradaptasi dengan variasi pembelajaran dan pengelolaan yang dirancang oleh guru tetapi lebih menekankan pada kesalahan mendasar yaitu teknik dasar melempar, yaitu tangan lempar harus sejajar dengan kaki tumpu dan berlawanan dengan kaki penyangga. Adapun kegiatan dalam siklus III ini adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Berdasarkan pada analisis pada siklus II ditemukan permasalahan atau kekurangan pada pembelajaran gerak dasar lempar pada siklus II. Adapun kekurangan tersebut lebih berfokus pada peserta didik yaitu pada saat melakukan gerak dasar lempar adalah peserta didik masih melakukan kesalahan yaitu posisi tangan lempar tidak sejajar dengan kaki tumpu. Sehingga ruang gerak sempit dan sulit melakukan gerak lanjutan.

Dengan adanya permasalahan di atas maka peneliti dan guru pendidikan jasmani melakukan diskusi untuk mencari alternatif pemecahan masalah. Dalam diskusi tersebut disusun sebuah rencana pembelajaran gerak dasar lempar yang nantinya akan dituangkan dalam RPP. Adapun hasil diskusi dalam menyusun

rencana pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a. Penyusunan perangkat pembelajaran yang berupa RPP.
- b. Pendahuluan terdiri dari *stretching* aktif dan permainan lempar tangkap bola dan games lempar.
- c. Inti pembelajaran ini meliputi latihan dengan membayangkan tangan lempar harus sejajar dengan kaki tumpu (tangan lempar kanan, kaki tumpu kanan) dan kaki yang lain sebagai penyangga untuk melakukan gerak lanjutan supaya seimbang dan tidak jatuh.
- d. Kegiatan penutup ini berupa evaluasi gerak dasar lempar serta *stretching* pasif berpasangan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pada siklus III ini dilaksanakan pada 22 Oktober 2013. Adapun kegiatan siklus III sebagai berikut:

a. Kegiatan awal

Proses pembelajaran gerak dasar lempar pada siklus ini dilaksanakan pada jam pertama yaitu 07.30-09.30. Kegiatan diawali dengan guru memimpin doa dilanjutkan dengan peserta didik melakukan *stretching* aktif mulai dari kepala sampai kaki. Dilanjutkan dengan permainan dan games lempar. Permainan ini bertujuan untuk menyiapkan kondisi peserta didik agar siap menerima materi inti pembelajaran.

b. Inti pembelajaran

Dengan bimbingan dari guru peserta didik berbaris sesuai dengan kelompoknya. Peserta didik memperhatikan gerakan yang dicontohkan oleh guru dan menirukan secara pelan-pelan. Latihan ini bertujuan

agar peserta didik mampu menempatkan posisi tangan lempar dan kaki tumpu. Latihan ini dilakukan peserta didik secara berulang-ulang. Dilanjutkan dengan peserta didik melakukan gerakan dengan awalan berjalan, dengan tetap berfokus pada posisi tangan lempar sejajar dengan kaki tumpu. Dengan berjalan mendapatkan gerakan yang benar ditambah dengan berlari dan tetap fokus pada posisi tangan lempar dan kaki tumpu tetap sejajar. Selanjutnya guru mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan oleh semua peserta didik secara bergantian. Setelah semua dianggap bisa dan mampu mempraktikkan dengan baik maka guru mengganti bola dengan turbo. Pada tahap akhir pembelajaran ini peserta didik diberi waktu untuk terus mengulang-ngulang gerakan sampai gerakan menjadi otomatis.

c. Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir ini guru melakukan evaluasi dengan cara pengamatan terhadap gerakan gerak dasar lempar yang dilakukan oleh peserta didik. Dari hasil evaluasi diketahui hampir semua peserta didik melakukan gerakan gerak dasar lempar dengan benar. Dilanjutkan dengan peserta didik melakukan *stretching* pasif berpasangan.

3. Observasi

Dalam proses pembelajaran, dilakukan observasi oleh peneliti dan guru pendidikan jasmani yang sedang melaksanakan pembelajaran. Adapun hasil dari observasi tersebut antara lain:

Observasi untuk peserta didik:

- a. Peserta didik sudah kelihatan terbiasa menjalankan pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

- b. Peserta didik serius atau sungguh-sungguh dalam proses pembelajaran.
- c. Kesalahan pada siklus II sudah mulai tidak terlihat, terutama pada teknik gerak dasar lempar.
- d. Pengelolaan kelas saat pembelajaran sudah berjalan dengan baik.

Observasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani:

- a. Secara umum sistematika pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani berjalan dengan baik.
- b. Guru sudah mampu berfokus pada pembenahan kesalahan peserta didik terutama pada teknik dasar gerak lempar. Karena peserta didik sudah terkondisikan dengan perencanaan pembelajaran yang diberikan oleh guru.
- c. Kontrol terhadap peserta didik yang masih kurang mampu mempraktikkan gerak dasar lempar lebih efektif karena jumlah peserta didik yang belum bisa bertambah sedikit dan seluruh peserta didik sudah beradaptasi dengan metode pembelajaran guru.

4. Catatan Lapangan

Hasil catatan lapangan yang diperoleh dari pengamat adalah sebagai berikut:

- a. Pendekatan bermain sudah mampu menumbuhkan peran aktif peserta didik dalam pembelajaran.
- b. Peserta didik mampu melakukan gerakan gerak dasar lempar dengan baik dan benar.

5. Refleksi

- a. Dari pengamat
 - 1) Kesalahan mendasar yang dilakukan peserta didik yaitu menempatkan

posisi kaki lempar dan kaki tumpu yang tidak sejajar sudah tidak terlihat lagi.

- 2) Tujuan pembelajaran yang diharapkan sudah tercapai

b. Dari peserta didik

- 1) Latihan gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain membuat peserta didik lebih aktif dan lebih menumbuhkan suasana menyenangkan dalam pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar lempar.

- 2) Permainan sebelum menginjak materi inti sangat menyenangkan sehingga menimbulkan rasa antusias peserta didik dalam menerima materi inti.

6. Analisis Siklus III

Pembelajaran pada siklus III telah berhasil. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengamatan dan evaluasi pembelajaran yang menyatakan bahwa peserta didik kelas III SDN Loktabat 7 Kota Banjarbaru yaitu 33 peserta didik sudah benar dalam melakukan gerakan gerak dasar lempar. Dengan demikian pembelajaran gerak dasar lempar telah selesai.

PEMBAHASAN

1. Evaluasi Gerak Dasar Lempar Pada Siklus I

Setelah kegiatan pembelajaran selesai dilakukan, kegiatan selanjutnya adalah pemberian tes penilaian. Tes penilaian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta didik setelah melakukan pembelajaran. Hasil penilaian gerak dasar lempar pada siklus I dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini:

Tabel 2. Evaluasi Gerak Dasar Lempar Pada Siklus I

Ketuntasan Belajar	Peserta didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	22	62,86
Belum	13	37,14
Jumlah	35	100,00

Berdasarkan tabel hasil penilaian gerak dasar lempar di atas dapat diketahui bahwa pada siklus I terdapat 22 peserta didik (62,86%) yang sudah tuntas belajar dan 13 peserta didik (37,14%) yang belum tuntas belajar secara individu. Persentase ketuntasan belajar klasikal pada siklus I adalah $22/35 \times 100\% = 62,86\%$.

2. Evaluasi Gerak Dasar Lempar Pada Siklus II

Seperti pada siklus I, pada siklus juga dilakukan tes penilaian di akhir pembelajaran. Diharapkan pada siklus II ini ada peningkatan baik pada penilaian secara individu maupun penilaian secara klasikal. Hasil tes penilaian gerak dasar lempar bisa dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini:

Tabel 3. Evaluasi Gerak Dasar Lempar Pada Siklus II

Ketuntasan Belajar	Peserta didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	28	80
Belum	9	20
Jumlah	35	100,00

Berdasarkan tabel hasil penilaian gerak dasar lempar di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II terdapat 26 peserta didik (74,29%) yang sudah tuntas belajar dan 9 peserta didik (25,71%) yang belum tuntas belajar secara individu. Persentase

ketuntasan belajar klasikal pada siklus II adalah $28/35 \times 100\% = 80\%$.

3. Evaluasi Gerak Dasar Lempar Pada Siklus III

Hasil penilaian gerak dasar lempar bisa dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 4. Evaluasi Gerak Dasar Lempar Pada Siklus III

Ketuntasan Belajar	Peserta didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	33	94,29
Belum	2	5,71
Jumlah	35	100,00

Berdasarkan tabel hasil penilaian gerak dasar lempar di atas dapat diketahui bahwa secara ketuntasan belajar individu terdapat 33 peserta didik yang sudah tuntas belajar dan 2 peserta didik yang belum tuntas belajar. Persentase ketuntasan belajar klasikal kelas VII B

pada siklus II adalah $33/35 \times 100\% = 94,29\%$.

4. Perbandingan Data Hasil Evaluasi Gerak Dasar Lempar Sebelum Dan Sesudah Dilaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah dilaksanakan PTK hasil penilaian gerak dasar lempar bisa dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 5. Evaluasi Gerak Dasar Lempar Sebelum Dan Sesudah Dilaksanakan PTK.

Ketuntasan Belajar	Hasil Observasi		Siklus					
			I		II		III	
	Σ Peserta Didik	%						
Sudah	16	45,71	22	62,86	26	74,29	33	94,29
Belum	19	54,39	13	37,14	9	25,71	2	5,71
Jumlah	35	100	35	100	35	100	35	100

Berdasarkan tabel hasil penilaian gerak dasar lempar sebelum dan sesudah dilakukan PTK di atas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan jumlah peserta didik yang sudah tuntas belajar secara individu dan ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal ketika melakukan gerak dasar lempar dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK. Sebelum dilakukan PTK, ada 16 (45,71%) peserta didik yang tuntas belajar secara individu. Setelah dilakukan PTK, peserta didik yang tuntas belajar meningkat menjadi 22 (62,86%) peserta didik pada siklus I, 26 (80%) peserta didik pada siklus II, dan menjadi 33 (94,29%) peserta didik pada siklus III. Sebelum dilakukan PTK, ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal yaitu 45,71%. Setelah dilakukan PTK, ketuntasan belajar klasikal peserta didik mengalami peningkatan 17,15% menjadi 62,86% pada siklus I. Pada siklus II, ketuntasan belajar klasikal peserta didik mengalami peningkatan 11,43% menjadi 74,29% sedangkan pada siklus III, ketuntasan belajar klasikal peserta didik mengalami peningkatan 20% menjadi 94,29%.

Salah satu keberhasilan dalam pembelajaran adalah faktor kemampuan guru dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran. Kegiatan

pembelajaran yang efektif tidak dapat muncul dengan sendirinya tetapi guru harus menciptakan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mencapai tujuan yang ditetapkan secara optimal. Guru dituntut untuk bisa menciptakan situasi pembelajaran/kondisi yang memungkinkan terjadinya proses belajar mengajar dalam diri peserta didik.

Variasi pembelajaran yang dirancang dan dilakukan secara terprogram oleh guru merupakan suatu upaya untuk meningkatkan mutu dan hasil pembelajaran. Tanpa adanya variasi pembelajaran yang dirancang dan dilakukan secara terprogram oleh guru dalam sistematika pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari pendahuluan, inti dan penutup. Tujuan pembelajaran yang diharapkan pada awal pembelajaran sulit tercapai.

Peningkatan jumlah peserta didik yang sudah tuntas belajar secara individu dan ketuntasan secara klasikal ketika melakukan gerakan gerak dasar lempar dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK mengindikasikan bahwa pendekatan bermain dan variasi pembelajaran yang dirancang dan dilakukan secara terprogram oleh guru dalam sistematika pembelajaran pendidikan jasmani terdiri

dari pendahuluan, inti dan penutup berhasil meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dari perbandingan hasil penilaian gerak dasar lempar dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK mengalami peningkatan setelah adanya perbaikan variasi pembelajaran.

KESIMPULAN

Pendekatan bermain yang diberikan oleh guru dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran dan hasil belajar gerak dasar lempar pada peserta didik kelas III SDN Loktabat 7 Kota Banjarbaru. Hal itu bisa dilihat dari aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran dari siklus I hingga siklus III. Selain itu, bisa dilihat melalui peningkatan persentase peserta didik yang tuntas belajar secara individu dan secara klasikal dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK juga menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan jumlah peserta didik yang sudah tuntas belajar secara individu dan ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal ketika melakukan pembelajaran gerak dasar lempar dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK.

Terkait dengan kesimpulan pada hasil penelitian tindakan kelas di SDN Loktabat 7 Kota Banjarbaru untuk kelas III dalam proses pembelajaran gerak dasar lempar, ada beberapa saran antara lain:

1. Guru pendidikan jasmani diharapkan lebih kreatif dan bervariasi lagi dalam memunculkan pendekatan bermain dalam pembelajaran. Agar peserta didik lebih aktif berperan dalam pembelajaran dan tidak takut lagi akan beratnya tugas ajar yang diberikan oleh guru pada dirinya.

2. Penelitian tindakan kelas ini hendaknya dikembangkan pada pembelajaran yang lain sebagai upaya peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Guru pendidikan jasmani diharapkan menciptakan media dan model-model pembelajaran yang bervariasi.
4. Pendekatan bermain terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Untuk itu guru melalui forum kelompok kerja guru (KKG) harap lebih mengembangkan dan membudayakan dalam setiap pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino, 1980. *Curriculum Theory And Design In Physical Education*. St Lois: the CV. Mosbhy Company.
- Asrori, Muhammad, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Ateng, Abdul, Kadir, 1992. *Pengantar Azas-Azas Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Rekreasi*. Jakarta: P2LPTK. DIKTI.
- BSNP, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Corbin, Carles, 1980. *Texbook Of Motor Development*. 2nd. Ed. Dubuque, Iowa: Brown company.
- Dwiyogo, D, Wasis, 2002. *Rancangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Diknas, 2010. *Pedoman Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN)*. Jakarta: Depdiknas.

- Hurlock, E, B, 1990. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan Iswati dan Sujarwo. Jakarta: Erlangga,
- Kahri, Ma'ruful, 2012. *Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani, Body Mass Index (BMI), Antropometri Motor Educability, Dalam Kaitannya Dengan Perbedaan Lingkungan Sosial Dan Geografis*. Banjarbaru: Multilateral Jurnal Vol. 11 No 2 Th 2012.
- Lutan, Rusli, 2002. *Azas-Azas Pendidikan Jasmani Pendekatan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhadi, 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Pambudi, D, H, 2012. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Metode Bermain Pada Kelas II SDN 3 Kandangwangi Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara*. Jogjakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan UNY.
- Sutoto, 1991. *Pendidikan permainan anak dan aktivitas ritmik*. Jakarta: Depdikbud.
- Subroto, Toto, 2009. *Teori Bermain*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yusuf, H. 2008. *Materi Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.