

PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR MELEMPAR MELALUI MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD

Dipa Prayudha Utama, Eka Fitri Novita Sari, Mustafa Mashur
Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Jakarta
dipaprayudhahutama@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar gerakan dasar siswa melalui pembelajaran dari kelas 5 Sekolah Dasar Kadugede 1. 21 subjek dan 12 siswa perempuan di SD Kadugede 1 kelas 5.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, dengan memberikan beberapa hasil khusus dalam pembelajaran untuk melemparkan gerakan oleh kedua tangan siswa melalui modifikasi media pembelajaran. Gerakan melempar tes melempar ke depan, melempar ke atas, dan melempar ke bawah.

Metode pembelajaran melalui pembelajaran karet membantu siswa untuk meningkatkan hasil belajar gerakan lemparan dasar mereka di kelas 5 Sekolah Dasar Kadugede 1. Penelitian ini dilakukan dengan siklus penelitian tindakan. Hal ini dapat dilihat dari subjek yang lulus tingkat tes pertama pada sekitar 7 siswa (21, 2%), sedangkan 26 siswa (78, 8%) masih belum mencapai tingkat kelulusan. Setelah memberikan tindakan, semua siswa telah memiliki tingkat penelitian yang signifikan pada hasil tes tingkat terakhir 33 siswa (100%) secara total.

Kata kunci: lemparan dasar, modifikasi media pembelajaran

IMPROVING THE BASIC MOVEMENT LEARNING OUTCOMES THROUGH MODIFICATION OF LEARNING MEDIA IN GRADE V ELEMENTARY STUDENTS

Dipa Prayudha Utama, Eka Fitri Novita Sari, Mustafa Mashur
Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Jakarta
dipaprayudhahutama@gmail.com

ABSTRACT

This study is aimed to increase the students' base gesture throw abilities through learning media modification on Students of 5th Grade of Kadugede 1 Elementary School. The subjects of this study were 21 males and 12 females' students of Kadugede 1 Elementary School Grade 5th.

The study was applying the action research methods, by giving some special measures to the subject in order to increase the learning output in learning the base throw gestures by using both of students' hands through learning media modification. The base throw (throwing test) gestures which will be assessed by the teacher includes: throw forward, throw a up, and throw a down.

The results of this study revealed the action research methods through the learning media modification using rubber ball help the students to increase their base throw gestures learning output on the 5th grade of Kadugede 1 Elementary School. This study was done by a cycle of action research. It can be seen from the subject passed level on the first test in about 7 students (21, 2 %), meanwhile 26 students (78, 8 %) still not yet reach the passed level. After giving the measures in two meetings on one cycle action research all the students get the significant results by passed the last level test 33 students (100 %) in total.

Keywords: base throw, learning media modification

PENDAHULUAN

Proses pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani memiliki tiga aspek penting yaitu aspek kognitif, psikomotorik dan afektif. Semua aspek tersebut merupakan tugas seorang guru untuk merubah pola gerak siswa agar menjadi lebih baik dan benar sesuai dengan tujuan pembelajaran sebenarnya, sehingga akan terjadi suatu perubahan yang dapat memberikan peningkatan dalam hasil belajar siswa. Pengembangan aspek jasmani pada peserta didik dapat ditunjang melalui beberapa aktifitas gerak dasar, salah satunya melalui aktifitas gerak dasar melempar. *Physical education is defined as a process through which an individual obtains optimal physical, mental, social, and fitness skills through physical activity. in recent years, many colleges have chosen to rename their departments, using terms such as kinesiology, exercise science, human movement, and sport studies* (Angela Lumpkin, 2002:06)

Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar melempar dengan menggunakan modifikasi media 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 pembelajaran yang akan berdampak baik pada hasil belajar serta motivasi belajar para siswa.

Rusli Lutan (2003:59) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperlukan dengan tujuan : (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, (3) siswa dalam melakukan pola gerak secara benar.

Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar. Seseorang akan berhasil dalam belajar jika pada dirinya sendiri ada keinginan untuk belajar. Dalam suatu kegiatan belajar mengajar, terlebih dahulu seorang guru

harus membuat rumusan tujuan pembelajaran, hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah tujuan pembelajaran tersebut telah tercapai atau perlu tidaknya dilakukan pengukuran. Hasil dari belajar merupakan suatu gambaran presentasi sejauh mana belajar siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar pada suatu jenjang yang diikutinya. Adapun teori lain mengatakan bahwa hasil belajar yang telah dicapai dapat diukur menggunakan tes hasil belajar seperti yang dijelaskan Ngalim Purwanto (2000) "hasil belajar" adalah prestasi belajar/nilai yang diperoleh dari tes yang digunakan guru kepada siswa dalam waktu tertentu. Menurut teori Taksonomi Bloom dalam Hamzah B. Uno (2016) terdapat tiga kategori ranah (*domains*) yang terdiri atas : 1) Ranah Kognitif (*cognitive*). Berknaan dengan hasil belajar intelektual, ranah ini mencakup 6 tingkatan yaitu pengetahuan (*knowledge*), pengertian (*comprehension*), penerapan (*application*), analisis, sintesis dan evaluasi. Keenam tingkatan tersebut merupakan rangkaian urutan yang ingin dicapai. 2) Ranah afektif (*affective*). Dalam ranah ini yang dibicarakan adalah perubahan yang berhubungan dengan minat, sikap, nilai-nilai, penghargaan dan penyesuaian diri. Ranah ini disusun secara bertahap berdasarkan tingkat keterlibatan para peserta didik. 3) Ranah Psikomotorik atau keterampilan (*skills*). Terdiri dari enam kelompok yaitu keterampilan produktif, keterampilan tehnik, keterampilan fisik, keterampilan sosial, keterampilan pengelolaan, keterampilan intelektual. Berdasarkan itu, hasil belajar dapat diperoleh peserta didik melalui pemberian stimulus dari lingkungan.

Penjabaran dari tiga kategori ranah tersebut, kategori hasil belajar kognitif lebih dominan daripada afektif dan psikomotor karena lebih menonjol, namun hasil belajar psikomotor dan afektif juga harus menjadi bagian dari hasil penilaian dalam proses belajar di sekolah. Sedangkan dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah ranah psikomotorik merupakan hal yang diutamakan dalam proses pembelajarannya

karena hasil belajar psikomotorik tampak dalam bentuk keterampilan (*skill*) dan kemampuan gerak atau bertindak individu. Dalam hal ini hasil belajar yang diharapkan lebih mengarah pada hasil belajar psikomotor, karena mengingat penelitian ini berkaitan dengan aktivitas gerak melempar dalam pelajaran pendidikan jasmani. Ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah dasar salah satunya yaitu pembentukan gerak.

Keterampilan gerak dasar adalah bentuk pembangunan gerak rintangan yang mendukung dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Selain itu juga keterampilan gerak dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, menangkap, dan melempar adalah fondasi dasar dimana semua olahraga itu dibentuk. Adapun dalam konsep gerak anak bahwa semua gerakan dapat dilakukan itu tidak terjadi secara langsung, maka sangatlah penting konsep gerak pada perkembangan anak itu perlu diberi tahu atau diajarkan. Sehingga anak tersebut tidak hanya mengetahui apa yang dapat dia lakukan (*body awareness*), tetapi anak juga perlu mengembangkan kesadaran diri dengan ruang lingkungan serta hubungannya langsung. Melempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas. Penjelasan lainnya bahwa suatu gerakan melempar dapat dilakukan dengan dua tangan dengan berbagai arah dan sasaran, terdapat dalam bukunya Teo-Koh Sock Miang (2010) yang diterjemahkan diantaranya:

Lemparan dua tangan umumnya digunakan ketika anak-anak harus melakukan lemparan bola dengan ukuran besar, pada gerakan ini memungkinkan anak-anak dapat menggenggam bola dan kemudian menggunakan tenaga dari dua tangan di atas kepala untuk melemparkan pada sasaran yang ingin dicapai. Lemparan ini dilakukan terlebih dahulu dari tingkat pinggang, sebelum menguasai lemparan lurus dari dada.



Gambar 1: Lemparan dengan dua tangan (*overarm two-handed throwing*)

Adapun rangkaian gerakan melempar dengan dua tangan menurut bukunya Teo-Koh Sock Miang, adalah sebagai berikut:

a) Pandangan ke arah sasaran, b) Jari-jari tangan mengelilingi bola, c) Lengan membentuk sayap (menekuk siku ke samping), d) Dorong dan meluruskan lengan ke depan, e) Langkahkan satu kaki ke depan (*follow through*), f) Menekuk lutut (*follow through*).

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa gerak dasar melempar merupakan salah satu gerak dasar manipulatif untuk menjauhkan obyek dari tubuh dengan menggunakan dua tangan, serta memiliki arah sasaran lurus ke depan, ke atas, dan ke bawah. Adapun rangkaian gerakan yang harus dilakukan dengan baik dan benar, antara lain (1) pandangan, (2) lengan tangan, (3) badan, dan (4) tungkai kaki.

Modifikasi Media Pembelajaran. Memodifikasi media merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan seorang guru pendidikan jasmani, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang gembira. Maka dikatakan pengertiannya bahwa:

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran lebih mudah mencapai tujuan belajar. (Iwan Saputra, 2015). Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Guru harus bisa memodifikasi pembelajaran dengan memanfaatkan prasarana dan sarana olahraga seadanya yang tersedia di sekolah. Pengajaran dengan menggunakan peralatan seadanya di sekolah atau dengan alat buatan guru sendiri dinamakan pengajaran dengan pendekatan modifikasi. Pendekatan modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan perbendaharaan gerak agar sukses dalam mengembangkan keterampilan.

Berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Modifikasi Media Pembelajaran adalah salah satu bentuk upaya guru berupa pesan/informasi yang dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar dan dibaca untuk disampaikan pada peserta didik guna mendapatkan proses pembelajaran yang maksimal. Selain itu juga dapat dikatakan bahwa modifikasi media pembelajaran sebagai alat untuk mengatasi kesulitan baik bagi guru dalam menyampaikan materi maupun bagi peserta didik dalam menguasai materi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*), yakni penelitian yang dilakukan bertujuan untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran sehingga dapat memberikan perubahan positif yang akan berdampak pada peningkatan mutu hasil belajar siswa.

Subjek Penelitian. adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Kadugede, Kabupaten Kuningan yaitu sebanyak 33 orang, yang terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 12 siswi perempuan.

Langkah - langkah Umum Penelitian.

Perencanaan

Perencanaan dalam penelitian tindakan ini disusun berdasarkan masalah yang hendak dipecahkan. Adapun langkah-langkah kegiatan dalam tahap perencanaan tindakan adalah sebagai berikut:

a) Peneliti menyusun program pembelajaran. b) Peneliti membuat lembar observasi maupun catatan lapangan untuk melihat aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar gerak dasar melempar pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kadugede. c) Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dengan melakukan penilaian gerak dasar melempar menggunakan dua tangan melalui modifikasi media pembelajaran. d) Peneliti dan kolaborator menyusun evaluasi belajar, untuk melihat peningkatan siswa dalam pembelajaran.

Pelaksanaan Tindakan

a) Peneliti mengkondisikan siswa ke arah pembelajaran yang kondusif. b) Peneliti memberikan motivasi pada siswa. c) Peneliti menginformasikan tujuan pembelajaran. d) Peneliti menjelaskan gerak dasar melempar dengan melalui modifikasi media pembelajaran. e) Peneliti memberikan masukan pembelajaran gerak dasar melempar satu tangan dan dua tangan menggunakan bola kecil dan bola besar.

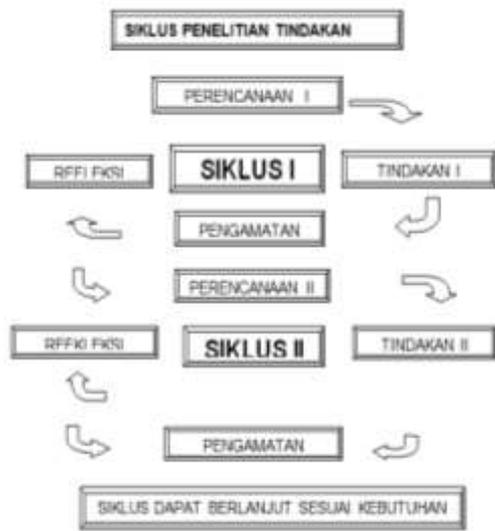
Pengamatan

a) Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan pembelajaran gerak dasar melempar menggunakan dua tangan. b) Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan kemampuan dan penilaian terhadap hasil belajar siswa.

Refleksi

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan pembelajaran gerak dasar melempar menggunakan dua tangan melalui modifikasi media pembelajaran dan menentukan hasil belajar dari tindakan yang diberikan. Dalam hal ini, peneliti menyimpulkan selesai atau berlanjut pada perencanaan siklus berikutnya.

Program Tindakan Penelitian.



Gambar 2 Buku Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui observasi dan pengamatan serta tes hasil belajar siswa melalui instrumen penelitian yang dituliskan dalam bentuk kisi-kisi penilaian gerak dasar melempar. Untuk mengecek keabsahan data penelitian data penelitian dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator.

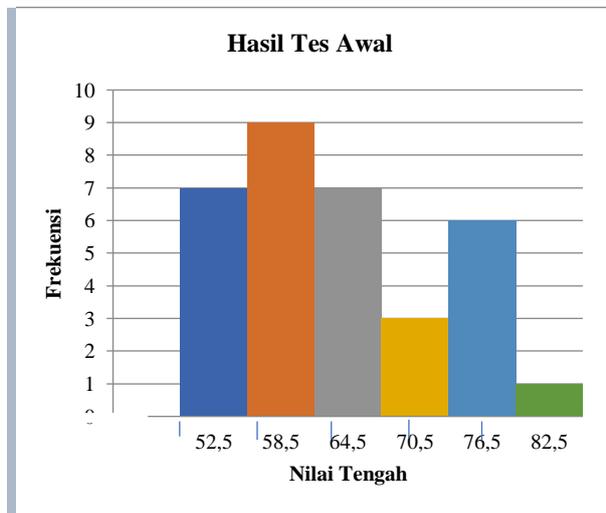
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Tes Awal. Langkah awal yang dilakukan dengan cara pengambilan nilai tes awal gerak dasar melempar melalui modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V yang berjumlah 33 siswa, sebagai berikut:

No	Interval Kelas	Nilai Tengah (Xi)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	50 – 55	52,5	7	21,2 %
2	56 – 61	58,5	9	27,3 %
3	62 – 67	64,5	7	21,2 %
4	68 – 73	70,5	3	9,1 %
5	74 – 79	76,5	6	18,2 %
6	80 – 85	82,5	1	3 %
Jumlah		393	33	100 %

Tabel 1. Distribusi frekuensi nilai pada tes awal

Tabel tes awal diatas terlihat bahwa nilai yang diraih siswa pada tes awal dalam interval kelas 56 – 61 dengan nilai tengah 58,5 dan frekuensi paling tinggi yaitu 9 atau presentase 27,3 %. Selanjutnya, interval 80 – 85 dengan nilai tengah 82,5 yang paling sedikit dengan frekuensi 1 atau presentase 3 %. Selain itu dari hasil tes awal ini dapat dilihat bahwa ada 7 siswa yang dinyatakan lulus karena telah memenuhi batas nilai minimum yaitu 75 dan sisanya yaitu 26 siswa dinyatakan tidak lulus karena belum memenuhi batas nilai minimum. maka didapatkan presentase kelulusan dari tes awal yaitu sebesar 21,2 %, sedangkan presentase tidak lulus yaitu sebesar 78,8 %. Adapun hasil penilaian tersebut dapat terlihat dalam histogram hasil tes awal sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram nilai pada tes awal.

Pada pengambilan nilai tes awal ini, maka dapat terlihat kemampuan peserta didik yang masih memiliki kemampuan gerak dasar melempar sangat rendah sehingga banyak yang nilainya tidak lulus. Pencapaian nilai siswa yang lulus dan tidak lulus dapat dilihat dari tabel berikut:

No	Nilai	Kriteria	F	F %
1	≥ 75	Lulus	7	21,2 %
2	≤ 75	Tidak Lulus	27	78,8 %

No	Nilai	Kriteria	F	F %
1	≥ 75	Lulus	33	100 %
2	≤ 75	Tidak Lulus	0	0 %
Jumlah			33	100 %
Jumlah			33	100 %

Tabel 2. Distribusi frekuensi kelulusan pada tes awal.

Hasil penelitian pada tes awal merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan, observasi dan refleksi selanjutnya pada setiap siklusnya. Dari hasil tes awal kemampuan gerak dasar melempar menggunakan dua tangan telah diketahui dan kemudian akan diberikan tindakan dengan melalui modifikasi media pembelajaran dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar melempar pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kadugede.

Penelitian ini dalam bentuk siklus yang diawali dengan membuat perencanaan. Dalam membuat perencanaan berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolaborator menunjukkan dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan peneliti juga mempersiapkan modifikasi media pembelajaran yang disesuaikan dengan peserta didik kelas V SD yang bertujuan membantu proses pembelajaran. Setelah perencanaan selesai peneliti melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu pelaksanaan tindakan.

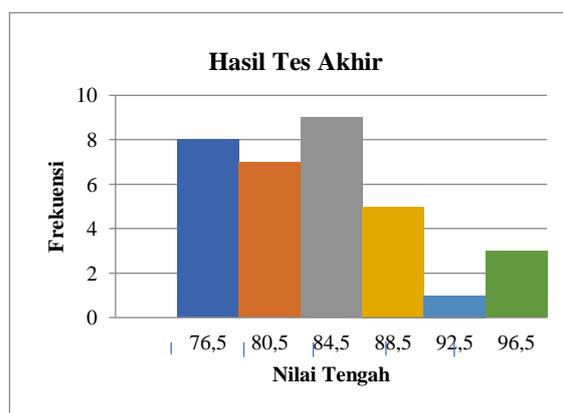
Tahap siklus selanjutnya yang merupakan proses akhir dalam tiap siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolaborator melaksanakan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan bagaimana keberhasilan, kekurangan dan kegagalan dalam penerapan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman apabila dalam perencanaan siklus berikutnya.

Deskripsi Hasil Tes Akhir. Kegiatan ini merupakan langkah pengamatan yang dilakukan setelah proses pembelajaran pada satu siklus yang terdiri dari pertemuan pertama dan pertemuan kedua dengan melalui modifikasi media pembelajaran

gerak dasar melempar. Maka hasil yang diperoleh peserta didik, sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi frekuensi nilai pada tes akhir.

Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval kelas 83 – 86 dengan nilai tengah 84,5 dan frekuensi 9 atau presentase 27,5 %. Maka dengan interval kelas pertama berada pada angka yang sama dengan nilai KKM, sehingga hasil menunjukkan bahwa siswa telah lulus 100%. Adapun penjelasan hasilnya dapat dilihat dengan histogram berikut



Gambar 4. Histogram nilai pada tes akhir.

Berdasarkan histogram diatas menunjukkan bahwa pelaksanaan pada penilaian tes akhir gerak dasar melempar pada siklus I setelah pertemuan kedua, terdapat peningkatan yang sangat signifikan sehingga semua siswa dapat memenuhi hasil nilai sesuai dengan KKM. Pencapaian nilai siswa yang lulus dan tidak lulus tersebut dapat dilihat, sebagai berikut:

No	Interval Kelas	Nilai Tengah (Xi)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	75 – 78	76,5	8	24,2 %
2	79 – 82	80,5	7	21,2 %
3	83 – 86	84,5	9	27,3 %
4	87 – 90	88,5	5	15,2 %
5	91 – 94	92,5	1	3 %
6	95 – 98	96,5	3	9,1 %
			513	33
			33	100 %

Tabel 4. Distribusi frekuensi kelulusan pada tes akhir.

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa semua siswa memperoleh kemajuan yang terdapat pada nilai kelulusan siswa dalam melaksanakan tes akhir gerak dasar melempar setelah melewati pembelajaran pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua. Sehingga dari 33 siswa yang lulus ≥ 75 ada 33 siswa atau presentase 100 %.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Perencanaan

Siklus penelitian dilaksanakan dalam dua pertemuan, sesuai pada tahap ini peneliti terlebih dahulu mempersiapkan materi pembelajaran yang disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang mengacu pada kurikulum 2006. Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas pada siklus I, peneliti membuat suatu perencanaan tindakan, antara lain: (1) peneliti membuat program penelitian tindakan, (2) menyiapkan media alat pembelajaran, (3) membuat kisi-kisi instrumen penilaian gerak dasar melempar melalui modifikasi media pembelajaran, (4) lembar observasi hasil belajar siswa, (5) kamera untuk mendokumentasikan kegiatan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan Pertama: Kamis, 18 Mei 2017

Kegiatan Awal (15 menit)

Kegiatan dimulai dengan guru memeriksa kerapihan siswa dan mengecek kehadiran serta kondisi kesiapan siswa. Kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk membuat 5 banjar barisan. Dalam lapangan siswa berbaris rapih dengan jarak sesuai rentang tangan siswa, lalu berdoa terlebih dahulu kemudian melakukan peregangan dan pemanasan jogging sebanyak 3 putaran lapangan.

Kegiatan Inti (40 menit)

Pada pertemuan pertama siswa mempraktikkan aktifitas melempar bola kecil melalui permainan "lempar mangga" dengan

menggunakan satu tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian, aturannya kelompok yang paling banyak memasuki keranjang sasaran maka kelompok tersebut sebagai pemenang dalam permainan tersebut.

Kegiatan selanjutnya, siswa mempraktikkan aktivitas melempar bola karet dengan menggunakan dua tangan ke depan, atas, dan bawah secara berpasangan sesuai dengan gerakan yang memperhatikan rangkaian gerak pandangan, lengan tangan, badan, dan tungkai kaki. Setelah semua siswa melakukan lemparan, berikutnya siswa diberi waktu beristirahat sejenak kemudian melakukan kegiatan permainan berikutnya guna meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar serta memberikan aktivitas yang lebih kompetitif dalam pembelajaran dengan melalui permainan "bola beracun", aturannya siswa laki-laki dan perempuan di bagi menjadi dua kelompok yaitu sebagai pelari dan pelempar, pelari bertugas menghindari perkenaan bola dari pelempar dan sebaliknya pelempar harus saling mengoper bola untuk mendekati pelari dan mengenainya kearah badan pelari.

Kegiatan Akhir (15 menit)

Siswa diarahkan pada tempat yang teduh sebelum mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan membahas materi pembelajaran yang sudah diberikan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika melakukan gerak dasar melempar dengan menggunakan dua tangan melalui modifikasi media pembelajaran.

Pertemuan Kedua: Kamis, 25 Mei 2017

Kegiatan Awal (15 menit)

Kegiatan dimulai dengan guru memberikan instruksi siswa untuk berbaris rapih dengan jarak sesuai rentang tangan siswa, lalu berdoa dan mengecek kehadiran siswa terlebih dahulu, kemudian melakukan peregangan dan pemanasan jogging sebanyak 3 putaran lapangan.

Kegiatan Inti (40 menit)

Kegiatan pada pertemuan kedua siswa melakukan permainan kecil terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan inti agar siswa lebih termotivasi dan merasa senang dalam

mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Selanjutnya dalam kegiatan inti siswa melakukan pengulangan gerak dasar melempar menggunakan dua tangan dengan lebih bersungguh-sungguh sesuai gerakan yang baik dan benar dengan sebanyak-banyaknya.

Kegiatan Akhir (15 menit)

Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa pada saat siswa memahami dan melakukan gerak dasar melempar dengan menggunakan dua tangan melalui modifikasi media pembelajaran.

Pengamatan

Tahap ini dilaksanakan setelah pertemuan kedua selesai, guna melihat seberapa besar keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran dalam kelas. Dalam hal ini pengamatan dilakukan oleh tiga orang penilai dengan menggunakan kisi-kisi instrumen penilaian gerak dasar melempar yang terdiri dari melempar ke depan, atas, dan bawah serta berjumlah maksimal 12 indikator yang harus di kuasai oleh setiap peserta didik.

Hasil pengamatan observer yang diperoleh dirangkum dan didiskusikan antara peneliti dan kolaborator. Hasil tersebut akan menjadi data yang akan disimpulkan dalam tahap berikutnya. Dengan demikian hasil belajar siswa akan terlihat lebih baik dan meningkat dari hasil sebelumnya.

Refleksi

Tahap refleksi dilakukan peneliti sebagai langkah terakhir dari setiap siklus penelitian. Sehingga refleksi dilakukan untuk kegiatan yang telah dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Adapun inti dari kegiatan refleksi ini yaitu untuk membahas kelemahan dan kelebihan proses pembelajaran yang telah dilaksanakan pada setiap satu siklus penelitian.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, bahwa sudah terlihat kemajuan yang signifikan pada semua siswa yang mengikuti pembelajaran melempar. Sehingga peneliti dan kolaborator telah

menemukan jawaban yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: Apakah melalui modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar melempar pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kadugede ?

Maka dalam penelitian ini berhenti atau selesai pada siklus pertama, karena permasalahannya sudah terpecahkan dengan melalui modifikasi media pembelajaran yakni dengan menggunakan bola karet.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kadugede serta dari analisis data-data yang diperoleh, maka peneliti dapat memperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

Bahwa melalui modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar melempar pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kadugede. Hal ini dapat dilihat dari data yang diperoleh sebagai berikut:

Siklus I	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah Siswa Lulus	10 siswa	33 siswa
Presentase (%)	21,2 %	0%

Tabel 5. Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar pada Siswa Kelas V

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, Lumpkin. 2002. *Physical Education, exercise science and Sport studies* (Amerika: New York,).
- Uno, Hamzah B. 2016. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lutan, Rusli. 2003. *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Saputra, Iwan. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6112/5414>
- Nana Sudjana, 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ngalim Purwanto, 2000. *Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, Jakarta: Rosdakarya.

Mochamad Djumidar A Widya, 2002. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Jakarta: FIK UNJ CV. Gramada Offset.

Sadiman, Arif S, 2003. *et. al., Media Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Samsudin, 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*, Jakarta: Litera Prenada Media Group.

Suharsimi Arikunto, 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Askara.

Soepartono, 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*, Jakarta: Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Teo-koh Sock Miang, 2010. *Fundamental Movement Skills For Growing Active Learning*, Singapura.