

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR TURBO
DENGAN PENDEKATAN LEMPAR SASARAN BAGI SISWA KELAS V
SD ALKAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

MARSELIN AMALLO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR TURBO DENGAN PENDEKATAN LEMPAR SASARAN BAGI SISWA KELAS V SD ALKAUTSAR BANDAR LAMPUNG

Oleh

MARSELIN AMALLO

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan lempar turbo dengan pendekatan lempar sasaran pada siswa kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung. Metode Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri tiga siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V B SD Al Kautsar Bandar Lampung, sebanyak 28 siswa terdiri 13 siswa putra dan 15 siswa putri. Instrument pengambilan data dalam penelitian ini adalah lembar penilaian lempar turbo dan angket anggapan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan lempar sasaran upaya meningkatkan keterampilan lempar turbo ini menunjukkan adanya peningkatan pada setiap siklusnya. Setelah data dianalisis pada siklus pertama telah menghasilkan ketuntasan belajar 10 dari siswa atau sebesar 35,71% dengan tingkat efektivitas 29,71%, pada siklus kedua ketuntasan belajar meningkat 7 siswa atau sebesar 38,89% dengan tingkat efektivitas 31,10%, dan pada siklus ketiga meningkat kembali ketuntasan belajar meningkat 7 siswa atau sebesar 63,64% dengan tingkat efektivitas 54,71%. Total siswa yang mencapai ketuntasan dari siklus I hingga siklus III berjumlah 24 siswa atau 85,71%. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini dengan pendekatan permainan lempar sasaran upaya meningkatkan keterampilan lempar turbo pada setiap siklusnya meningkatkan hasil belajar dan efektivitas serta treatment yang diberikan telah memberikan pengaruh yang berarti dalam peningkatan presentase keberhasilan keterampilan lempar turbo pada siswa kelas V B SD Al Kautsar Bandar Lampung.

Kata Kunci : pendekatan, keterampilan lempar turbo, lempar sasaran

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE TURBO THROWING SKILLS USING A TARGET THROWING APPROACH FOR CLASS V STUDENTS OF ALKAUTSAR PRIMARY SCHOOL BANDAR LAMPUNG

By

MARSELIN AMALLO

The aim of this research was to determine the improvement of turbo throwing skills using the target throwing approach in class V students at SD Al Kautsar Bandar Lampung. This research method is Classroom Action Research (PTK) consisting of three cycles. The subjects of this research were class V B students at SD Al Kautsar Bandar Lampung. There were 28 students consisting of 13 male students and 15 female students. The data collection instruments in this research were the turbo throwing assessment sheet and student opinion questionnaire. The results of the research show that the target throwing approach, an effort to improve turbo throwing skills, shows an increase in each cycle. After the data was analyzed in the first cycle, it resulted in 10 students learning completeness or 35.71% with an effectiveness level of 29.71%, in the second cycle learning completeness increased by 7 students or 38.89% with an effectiveness level of 31.10%, and In the third cycle, learning completeness increased again by 7 students or 63.64% with an effectiveness level of 54.71%. The total number of students who achieved completeness from cycle I to cycle III was 24 students or 85.71%. It can be concluded from the results of this research that using the target throwing game approach, efforts to improve turbo throwing skills in each cycle increase learning outcomes and effectiveness and the treatment given has had a significant influence in increasing the percentage of success in turbo throwing skills in class V B students at SD Al Kautsar Bandar Lampung.

Keywords : *approach, turbo throwing skills, target throwing*

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR TURBO
DENGAN PENDEKATAN LEMPAR SASARAN BAGI SISWA KELAS V
SD ALKAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

Oleh

MARSELIN AMALLO

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Jasmani

Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **UPAYA MENINGKATKAN
KETERAMPILAN LEMPAR TURBO
DENGAN PENDEKATAN LEMPAR
SASARAN BAGI SISWA KELAS V SD
ALKAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Marselin Amallo**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2013051036**

Program Studi : **S1-PENDIDIKAN JASMANI**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



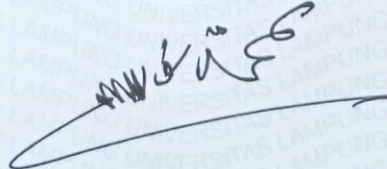
Drs. Dwi Priyono, M.Pd
NIP 196110281988031001

Dosen Pembimbing II



Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

Penguji Utama : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M. Si.
NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 23 Oktober 2024

PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Marselin Amallo

NPM : 2013051036

Program Studi : S1- Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Turbo Dengan Pendekatan Lempar Sasaran Bagi Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung.”** Adalah benar hasil karya penulisan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan April dan Mei 2024. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudia hari ternyata karya tulis ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia dihukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 23 Oktober 2024



Marselin Amallo
NPM 2013051036

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Marselin Amallo, Lahir di Jakarta pada tanggal 7 Agustus 2002, sebagai anak pertama dari pasangan Bapak Christopher Amallo dan Ibu Jeanny Jefflyn. Riwayat pendidikan di RA Ismariah Al Qur'aniyyah selesai pada tahun 2008, Madrasah Ibtidaiyah Ismariah Al Qur'aniyyah selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Natar selesai pada tahun 2017 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Swasta Al Kautsar selesai pada tahun 2020.

Pada tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi (SMBPTN). Pada tahun 2023 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Banjarsari Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan. Pada tahun 2023 Penulis melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di UPT SDN 01 Banjar Sari Kabupaten Way Kanan.

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia.

MOTTO

***“Robbanaa Aatina Mil Ladungka Rohmataw Wa Hayyi Lanaa Min Amrinaa
Rosyadaa.”***

**“Ya Tuhan Kami, berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan
sempurnakanlah petunjuk yang lurus dalam urusan kami.”**

(QS Al Kahf : 10)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya sederhana kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang yang tiada hentinya serta dukungan dan doa dalam setiap sujudnya. Terimakasih atas semua jerih payah dan setiap tetep keringat yang tak akan terhitung jumlahnya yang telah Ayah dan Ibu berikan kepada Aku. Doa dan restu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan di masa depan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila. Dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Turbo Dengan Pendekatan Lempar Sasaran Bagi Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung.”** Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M. Pd., Ketua Program Studi S-I Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Drs. Dwi Priyono, M. Pd., selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan ilmu, saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Dr. Candra Kurniawan, S. Pd., M. Or., selaku pembimbing kedua yang telah, membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Drs. Herman Tarigan, M. Pd., selaku peguji utama yang telah memberikan kritikan saran serta bantuannya dalam skripsi ini.
- 8.

9. Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
10. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah Kurikulum, Wakil Kepala Sekolah Kesiswaan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
11. Guru PJOK SD Al Kautsar Bandar Lampung, Ibu Eni Ismawati, S. Pd yang telah membimbing dan memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
12. Bapak Christopher Amallo dan Jeanny Jefflyn kedua orang tua saya yang telah memberikan motivasi dan support serta selalu medoakan saya sehingga saya semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Marsyah Amallo, May Shella Marlissa, Marcellio Yezkiel Marlissa dan Defa Damayanti, adik-adik saya terimakasih selalu memberikan doa, menghibur dan motivasi saya.
14. Sahabat- sahabat saya, Shofi Shifa Shafira, Mutia Nur Rohmah, Wandha Azura, Aliyil Akbar, Irmira Citrawati, Febila Sintia Putri, Intan Perdana Putri yang selalu mendengarkan keluh kesah dan tangisan saya terimakasih banyak telah ada disetiap perjuangan saya, merangkul dan menasehati saya.
15. Keluarga seperjuangan di Penjaskes 2020
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 23 Oktober 2024

Marselin Amallo
NPM 2013051036

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.8 Penjelasan Judul	9
II. KAJIAN PUSTAKA.....	11
2.1 Pendidikan Jasmani	11
2.2 Pengertian <i>Kids' Athletics</i>	12
2.3 Lempar Turbo	13
2.4 Spesifikasi Turbo Dan Lapangan Lempar Turbo	18
2.5 Hakikat Permainan Lempar Sasaran	19
2.6 Konsep Dasar Belajar Gerak	22
2.6 Penelitian yang Relevan	25
2.7 Kerangka Berpikir	25
2.8 Hipotesis	26

III. METODOLOGI PENELITIAN.....	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Jenis Penelitian	29
3.3 Subjek Penelitian dan Objek Penelitian.....	32
3.4 Lokasi Penelitian.....	32
3.5 Definisi Operasional	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data	33
3.7 Instrument Penelitian	34
3.8 Rancangan Penelitian.....	37
3.9 Teknik Analisis Data	38
 IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Pelaksanaan Tindakan.....	41
4.2.1 Pengolahan Dan Analisis Data	50
4.4 Analisis Ketuntasan Pembelajaran dan Efektivitas Pembelajaran Setiap Siklus	60
4.5 Hasil Angket Tanggapan Siswa.....	62
4.6 Pembahasan	63
 V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 66
5. 1 Kesimpulan.....	66
5. 2 Saran.....	67
 DAFTAR PUSTAKA.....	 68
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Rubrik Penilaian.....	34
3. 2 Kriteria Ketuntasan Belajar.....	40
3. 3 Klasifikasi/Skala Nilai	40
4. 1 Deskripsi Hasil Penelitian Pembelajaran Lempar Turbo	50
4. 2 Distribusi Frekuensi Penilaian Lempar Turbo Pada Tes Awal	51
4. 3 Distribusi Frekuensi Penilaian Lempar Turbo Pada Siklus I	53
4. 4 Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Turbo Siklus I	54
4. 5 Distribusi Frekuensi Penilaian Lempar Turbo Pada Siklus II.....	56
4. 6 Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Turbo Siklus II.....	57
4. 7 Distribusi Frekuensi Penilaian Lempar Turbo Pada Siklus III	59
4. 8 Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Turbo Siklus III	60
4. 9 Ketuntasan Klasikal Setiap Siklus	60
4. 10 Deskripsi Efektivitas Pembelajaran Pada Setiap Siklus.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Lempar Turbo.....	15
2. 2 Rangkaian Gerakan Lempar Turbo	18
2. 3 Turbo	18
2. 4 Lapangan Lempar Turbo.....	19
2. 5 Permainan Lempar Sasaran Ke Tembok.....	20
2. 6 Permainan lempar sasaran media simpai bergantung	21
2. 7 Permainan Lempar Sasaran Media Keranjang.....	21
2. 8 Permainan Lempar Sasaran Dengan Gerakan Melambung	21
2. 9 Klasifikasi Gerak.....	24
3. 1 Siklus Spiral PTK.....	29
4. 1 Hasil Tes Awal.....	51
4. 2 Distribusi Frekuensi Lempar Turbo Tes Awal.....	52
4. 3 Hasil Penelitian Siswa Tuntas dan Belum Tuntas Siklus I	52
4. 4 Hasil Penelitian Siklus I	53
4. 5 Distribusi Frekuensi Lempar Turbo Siklus I.....	54
4. 6 Hasil Penelitian Siswa Tuntas dan Belum Tuntas Pada Siklus.....	55
4. 7 Hasil Penelitian Siklus II.....	55
4. 8 Distribusi Frekuensi Lempar Turbo Siklus II	56
4. 9 Hasil Penelitian Siswa Tuntas dan Belum Tuntas Pada Siklus III.....	58
4. 10 Hasil Penelitian Siklus III	58
4. 11 Distribusi Frekuensi Lempar Turbo Siklus III	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	72
2. Surat Balasan Penelitian.....	73
3. Komponen Gerakan Lempar Turbo	74
4. Hasil Tes Awal Keterampilan Lempar Turbo.....	75
5. Hasil Keterampilan Lempar Turbo Siklus I.....	76
6. Hasil Keterampilan Lempar Turbo Siklus II.....	77
7. Hasil Keterampilan Lempar Turbo Siklus III	78
8. Angket Anggapan Siswa SD Al Kautsar Bandar Lampung.....	79
9. Uji Angket Anggapan SD Ismaria Al Quraniyyah Bandar Lampung.....	80
10. Dokumentasi Penelitian	81
11. Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran	88
12. Bahan Ajar	114
13. Silabus	119
14. Media Pembelajaran.....	120
15. Lembar Kerja Peserta Didik.....	123
16. Instrument Penilaian	125
17. Angket Penilaian	128

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Undang-undang nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan yang berisi bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang perkembangan masyarakat keolahragaan dunia; sesuai dengan dan kompetisi Keolahragaan dunia. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dan paling murni diantara segala bentuk pertandingan olahraga. Atletik sudah dikenal manusia sejak zaman dahulu, karena zaman dahulu perjuangan manusia untuk hidup sering tergantung dari kemampuannya untuk berlari dan melempar.

Melalui evolusi, lahirlah suatu jenis olahraga yang menunjukkan perjuangan terus menerus di dalam jiwa manusia dan senantiasa menguji nalurnya untuk tetap bertahan. Atletik juga banyak diperlombakan dalam pertandingan olahraga seperti O2SN.

Atletik juga merupakan induk dari semua cabang olahraga, Secara umum, atletik merupakan salah satu jenis dari cabang olahraga yang dilombakan dengan bentuk olahraga yang berupa berbagai jenis aktivitas fisik yang melibatkan jasmani disertai dengan keselarasan yang harmonis serta dinamis. Atletik kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang harmonis dan dinamis seperti jalan, lompat dan lempar. Atletik telah menjadi olahraga berskala internasional, bahkan setiap negara di dunia kerap turut terlibat dalam perlombaan cabang olahraga tersebut, termasuk Indonesia.

Kids' Athletics merupakan salah satu program pengembangan dasar terbesar di dunia olahraga. Dibuat pada tahun 2005, Kids' Athletics telah diimplementasikan di 134 anggota federasi World Athletics dan telah menarik penonton dari seluruh dunia, Kids' Athletics juga sangat populer di Indonesia. Menurut Journal of Physical Education, Health and Sport, *Pembelajaran Permainan Kids' Athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik pada Anak-anak*, Kids' Athletics adalah suatu kegiatan olahraga untuk anak-anak yang diadaptasi dari olahraga atletik orang dewasa. Olahraga ini memiliki unsur gerak dasar lari, lompat, lempar. Sama seperti atletik dewasa, Kids' Athletics juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak usia dini, karena di dalam permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 121) Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.

Cabang olahraga lempar merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga yang selalu diperlombakan, baik didalam penyelenggaraan perlombaan yang bersifat nasional dan internasional. Dalam keterampilan gerak Rudolf Laban dalam Adams Lain (1988) mengemukakan ada 3 jenis komponen gerak yakni: lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Lempar atau melempar bagi anak-anak salah satu dari aktivitas pengembangan keterampilan geraknya yaitu, untuk melakukan sesuatu bentuk gerakan secara lebih terampil atau bervariasi atau sering juga dikatakan dengan keterampilan manipulatif. Prinsip lempar sendiri adalah melempar suatu benda sejauh mungkin dari awal tumpuan tubuh kita sehingga mendapatkan hasil lemparan yang baik. Jika prinsip ini sudah ditekankan sejak dini maka para siswa yang melakukan khususnya dalam pendekatan permainan lempar sasaran untuk mengetahui keterampilan lempar turbo akan mengetahui keterampilan melempar ini.

Lempar turbo merupakan inovasi olahraga lempar lembing yang diajarkan untuk anak sekolah dasar. *Kid's Athletics* merupakan bentuk atletik yang dikhususkan untuk anak dan merupakan cabang olahraga ini yang tergolong menarik di Sekolah Dasar (SD), namun gerakan dasar atletik juga berpengaruh penting dalam meningkatkan keterampilan siswa dan juga dapat mengimplementasikan ketika melakukan olahraga lain.

Lempar turbo merupakan cabang olahraga *Kids' Athletics* yang dimodifikasikan khusus untuk siswa sekolah dasar yang diadaptasikan dari cabang atletik khususnya lempar. Menurut Lumintuarso (2009:1) lempar turbo merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar yang diadaptasi dari cabang lempar, alih-alih menggunakan lembing atau peluru yang cenderung berbahaya bagi, lempar turbo merupakan nomor lempar dengan media alat yang lebih aman bagi siswa.

Lempar turbo dengan menggunakan pendekatan sasaran ini bertujuan untuk memberikan inovasi untuk anak-anak dan meningkatkan

keterampilan gerak yang lebih kompleks dan dinamis serta untuk membentuk berbagai pengalaman gerak dan memperluas mengembangkan kualitas gerak siswa untuk meningkatkan prestasi. Lempar turbo dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran ini termasuk jenis komponen gerak manipulatif yang dimaksud keterampilan gerak anak bergerak menggunakan alat yang melibatkan koordinasi tubuh melempar.

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga di sekolah yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi merupakan salah satu bagian dari empat pilar kebijakan pembangunan pendidikan nasional, yang meliputi olah hati atau kalbu, olah rasa, olah pikir dan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dapat membangkitkan semangat, menumbuhkan sportivitas, persahabatan dan persaudaraan.

O2SN-SD merupakan momentum yang tepat dan sangat berharga bagi anak-anak untuk dapat berprestasi dan berkompetisi secara sehat. Di samping itu, kegiatan tersebut juga dapat memberikan pengalaman belajar yang baik, yaitu belajar bekerja sama, mematuhi peraturan, mengakui kelemahan diri sendiri dan belajar menghargai kekuatan lawan serta mengilhami nilai-nilai *fairplay* (jujur, bersahabat, hormat, dan bertanggungjawab) yang ada pada setiap perlombaan/pertandingan cabang olahraga pada O2SN ini. Kegiatan O2SN yang telah diselenggarakan lebih dari satu dasawarsa ini telah berkontribusi pada keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga di tingkat sekolah sampai nasional sehingga dapat mewadahi talenta peserta didik khususnya dalam bidang pembinaan olahraga.

Dalam penelitian ini peneliti meneliti satu kelas yaitu kelas V B SD Al kautsar Bandar Lampung. Dengan kondisi yang sebenarnya di tempat penelitian cukup baik seperti fasilitas dan kinerja dari guru pendidikan olahraga, namun dalam pembelajaran guru masih menggunakan metode

konvensional serta masih banyak peserta didik yang belum mengetahui olahraga lempar turbo dan prestasi non akademik seperti lempar turbo masih belum ada, permasalahan selanjutnya peserta didik menjadi bosan dan tidak tertarik serta kurang termotivasi dalam pembelajaran gerak manipulatif khususnya lempar belum adanya variasi pembelajaran lainnya seperti menggunakan pendekatan permainan seperti menggunakan lempar sasaran atau lempar turbo. Hal ini akan mempengaruhi penguasaan gerak siswa yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya dan masih minimnya prestasi dalam bidang olahraga ini. Oleh karena itu, guru sebagai peneliti perlu mencoba alternatif pendekatan yang mampu meningkatkan minat siswa dan dapat membantu para guru dalam meningkatkan konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif.

Permasalahan di atas dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan banyak peserta didik tidak tercapainya Ketuntasan Belajar Minimal (70) dalam pembelajaran lempar turbo dan belum tercapainya juga dalam bidang prestasi tersebut. Oleh karena itu, salah satu bentuk pemecahan masalah di atas adalah dengan pendekatan pembelajaran dalam rangka meningkatkan hasil lempar turbo pada peserta didik.

Permainan merupakan hal yang menarik bagi anak-anak. Dengan bermain anak akan merasa senang dan akan lebih mudah menangkap gerak dasar yang diajarkan. Untuk cabang olahraga lempar turbo permainan yang paling tepat adalah permainan tembak sasaran karena dalam permainan ini anak merasa tertantang untuk mengenai sasaran yang menjadi target lemparan. Semakin banyak sasaran dan semakin tepat sasaran yang terkena lemparan maka semakin meningkat keterampilan gerak dasar siswa dalam lempar yang diajarkan.

Salah satunya pendekatan yang dapat dipilih adalah pendekatan permainan lempar sasaran. Permainan merupakan perbuatan atas kemauan sendiri

yang dikerjakan dalam batas-batas tempat dan waktu yang ditentukan. Dengan pendekatan permainan merupakan konsep yang dapat membantu guru mengaitkan materi yang diajarkan. Pendekatan ini dapat digunakan dalam berbagai jenjang pendidikan, dengan aspek dan permainan yang harus disesuaikan. Pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan akan menjadi lebih menarik dan menyenangkan. serta pendekatan permainan juga merupakan cara alternatif dan variasi untuk tercapainya lemparan pada lempar turbo menjadi lebih baik lagi.

Penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat bagi siswa yang sedang belajar permainan akan memudahkan pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan lempar turbo yaitu dengan modifikasi pembelajaran. Dari modifikasi pembelajaran tersebut diharapkan bisa meningkatkan hasil belajar lempar terutama lempar turbo dalam pendekatan lempar sasaran pada siswa.

Dalam pengamatan peneliti, siswa sangat sulit dalam melakukan gerakan lempar/melempar dengan arah yang benar. Maka apabila tidak menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran ini maka peserta didik kurang semangat, dengan kata lain permainan tidak dapat mengoptimalkan gerak peserta didik. Peneliti menyusun penelitian tindakan kelas ini dengan menerapkan pendekatan permainan lempar sasaran sehingga siswa dapat lebih bersemangat dalam melakukan gerakan melempar, serta intensitas keterampilan gerak dan prestasi dapat meningkat.

Modifikasi adalah cara merubah bentuk suatu barang dari yang kurang menarik menjadi menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya. Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang diuraikan diatas maka penulis akan

melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Turbo Dengan Pendekatan Lempar Sasaran Bagi Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih belum mencapai keberhasilan keterampilan gerak oleh siswa kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung.
2. Guru belum melakukan variasi pendekatan permainan lempar sasaran dalam proses untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa.
3. Belum diketahui sejauh mana peningkatan melempar dan prestasi melalui pendekatan permainan lempar sasaran pada siswa Kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka masalah penelitian ini yaitu pemanfaatan dengan pendekatan lempar sasaran untuk meningkatkan keterampilan gerak melempar dan prestasi terhadap keterampilan lempar turbo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka peneliti merumuskan suatu masalah sebagai berikut:

Apakah dengan menggunakan pendekatan lempar sasaran dapat meningkatkan keterampilan lempar turbo pada siswa kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini

adalah untuk meningkatkan keterampilan lempar turbo pada siswa SD Al Kautsar Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini penulis berharap antara lain:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharap mampu menambah pengetahuan bahwa melempar yang termasuk dalam komponen gerak manipulatif dapat dikembangkan melalui pendekatan permainan.

2. Bagi Guru dan Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan untuk penerapan aktivitas lebih menarik dan kreatif, yang dapat memberdayakan serta meningkatkan prestasi siswa, khususnya dalam Lempar Turbo

3. Bagi Rekan Mahasiswa Penjas

Sebagai bahan rujukan untuk menyelesaikan tugas akhir, dengan melakukan penelitian pada keterampilan gerak yang lain.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian yang digunakan pada penelitian ini di lapangan SD Al Kautsar Bandar Lampung

2. Objek Penelitian

Adapun objek penelitian ini adalah Kemampuan lempar turbo dengan menggunakan permainan lempar sasaran siswa SD Alkautsar.

3. Subjek Penelitian

Adapun penelitian dalam penelitian ini adalah 28 siswa kelas VB SD Alkautsar, Bandar Lampung.

1.8 Penjelasan Judul

1. Peningkatan

Menurut Adi.S, (2016), Peningkatan adalah usaha untuk membuat sesuatu menjadi lebih baik dari pada sebelumnya. Suatu usaha untuk tercapainya suatu peningkatan biasanya diperlukan perencanaan dan eksekusi yang baik. Perencanaan dan eksekusi ini harus saling berhubungan dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditentukan.

2. Keterampilan

Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 57) ketrampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

3. Pendekatan

Menurut Sanjaya (2008:127), Pendekatan dapat dilaksanakan sebagai titik tolak atau sudut pandang terhadap proses pembelajaran. Istilah pendekatan merujuk pada pandangan tentang terjadinya proses yang sifatnya masih sangat umum.

4. Lempar Sasaran

Menurut Hans Katzenbogner dan Medler (1996:22) lempar sasaran merupakan Melempar pada sasaran, tentukan saja benda-benda besar yang tersedia di semua bangsal senam dapat digunakan sebagai bentuk bangunan yang diatasnya dapat diletakkan sasaran yang berbeda sama sekali.

5. Lempar Turbo

Menurut Istiqomah (2015: 16) lempar turbo adalah modifikasi dari lempar lembing yang diajarkan di sekolah dasar untuk menunjang efektifitas dalam pembelajaran lempar lembing. Pembelajaran lempar turbo terkesan baru menjadikan banyak siswa yang belum menggemari olahraga ini.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

Muhajir (2017) dalam buku pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam pembelajaran yang diartikan bahwa guru pendidikan jasmani dalam pelajaran harus memberikan konsep – konsep pengembangan suatu gerak. Kegiatan pendidikan jasmani juga berpengaruh terhadap karakteristik setiap individu dalam banyak segi dan bidang, diantaranya, perbedaan dalam intelegensi, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk membangun dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka system pendidikan nasional. pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Namun, pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan melalui

pendidikan jasmani diarahkan dengan baik untuk mengembangkan kepercayaan diri untuk siswa.

Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/physical activities seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional, dan etika. Oleh karena itu, dalam kurikulum Pendidikan Dasar 2013 pendidikan jasmani lebih ditekankan kepada :

- a. memenuhi hasrat untuk bergerak sesuai dengan keterampilan dasar
- b. merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak
- c. memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani
- d. menanamkan disiplin, kerjasama, sportifitas dan mengikutiperaturan dan ketentuan yang berlaku.
- e. meningkatkan pembentukan perkembangan aspek fisik.

pembelajaran penjas di sekolah guru penjas merupakan ujung tombak pembinaan olahraga di Indonesia, disamping mengajar guru penjas juga diharapkan melakukan pembinaan olahraga melalui jalur pendidikan, seorang guru penjas juga sebagai seorang pelatih bagi anak didiknya. Sebagai seorang pelatih terlebih dahulu memahami aspek - aspek latihan agar memudahkan dalam menggapai prestasi puncak siswanya atau atletnya.

Menurut Dini Rosdiani (2013:137) mengemukakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Menurut Suryobroto (2004:8), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa akan mandiri, agar dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan menurut Laker (2003), memaparkan tentang kebermanfaatan dari pendidikan jasmani, yaitu memberi daftar lima orientasi nilai: kedisiplinan, aktualisasi diri, rekonstruksi sosial, proses pembelajaran; dan integrasi ekologis. Menurut Masgumelar & Mustafa (2021), Pendidikan Jasmani pada dasarnya memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik yang mengadopsi gerakan olahraga.

2.2 Pengertian *Kids' Athletics*

Kids' Athletics merupakan suatu cabang olahraga dari cabang olahraga yang telah dimodifikasi untuk siswa Sekolah Dasar. Kids' Athletics adalah permainan yang memiliki unsur gerak dasar lari, lompat, lempar. Kids' Athletics merupakan salah satu permainan yang diciptakan oleh para ahli Pendidikan Jasmani untuk merangsang anak atau memberikan motivasi anak untuk bergerak menyerupai pembelajaran atletik yang sesungguhnya. *Kids' Athletics* merupakan alternatif pembelajaran atletik di usia dini, hal ini dimaksudkan agar anak-anak menyukai pembelajaran atletik yang selama ini mempunyai kesan yang berat, memerlukan tenaga ekstra, dan membosankan. *Kids' Athletics* juga memiliki unsur tantangan yakni unsur persaingan oleh lawan atau teman yang ikut bermain. Dengan demikian permainan *Kids' Athletics* ini dapat di mainkan di lapangan terbuka. Di samping itu, *Kids' Athletics* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak usia dini, karena di dalam permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Permainan *Kids Athletics* ini dapat di mainkan di lapangan terbuka, maupun bagi sekolah yang tidak memiliki halaman yang luas, maka permainan ini dapat di lakukan di mana saja *Kids' Athletics* merupakan adalah suatu kegiatan olahraga untuk anak-anak yang diadaptasi dari olahraga atletik orang dewasa. *Kids' Athletics* ini memberikan kegembiraan dalam bentuk model pembelajaran dengan gerakan atletik

dasar. Permainan *Kids' Athletics* menurut IAAF (2002:6) berisi tentang sebagai berikut:

- (1) Anak-anak dapat melakukan permainan *Kids' Athletics* ini secara bersamaan dalam jumlah besar atau banyak.
- (2) Bentuk gerakan dasar atletik yang beragam dapat dipraktekkan dalam permainan *Kids' Athletics*.
- (3) Kemampuan anak-anak sangat bervariasi menurut usia dan syarat kemampuan berkoordinasi.
- (4) Suatu sifat petualangan anak menawarkan suatu pendekatan pembelajaran atletik cocok untuk anak-anak.
- (5) Susunan dan struktur system penilaian permainan *Kids' Athletics* ini adalah mudah dengan sistem urutan rangking dari tim atau regu.
- (6) Permainan *Kids' Athletics* dimainkan sebagai suatu event tim campuran yaitu dapat dimainkan anak putra maupun putri secara bersama-sama.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan maka informasi bahwa pentingnya media pembelajaran bagi anak gerak dasar *Kids' Athletics* yang disusun secara sederhana agar memudahkan anak dalam berlatih, baik di tempat latihan maupun di rumah. Agar anak-anak dapat berlatih *Kids' Athletics* secara semestinya yaitu dengan kegembiraan tanpa harus terbebani dengan latihan yang ada.

2.3 Lempar Turbo

Lempar merupakan salah satu komponen dalam atletik. Saputra (2003:85) mengemukakan bahwa lempar bagi siswa sekolah dasar menjadi bagian keterampilan gerak dasar manipulatif yang dilakukan dengan anggota tubuh, tugas utama guru pendidikan jasmani adalah menciptakan kesempatan yang merangsang anak-anak untuk mengembangkan keterampilan melempar dalam suasana bermain yang bebas, yaitu : lempar atas, lempar putaran, lempar putaran dan lempar tolakan. Dalam penelitian ini, pembahasan difokuskan pada lempar atas, yaitu kegiatan melempar

pada benda-benda dengan menggunakan bola kecil kearah sasaran yang ditentukan.

Lempar turbo merupakan salah satu kegiatan olahraga dalam cabang olahraga Kids' Athletics. Olahraga lempar turbo juga disebut sebagai lempar lembing versi anak di Indonesia, lempar turbo dikompetisikan level Sekolah Dasar (SD). Olahraga ini biasanya juga berperan sebagai latihan awal dari lempar lembing.

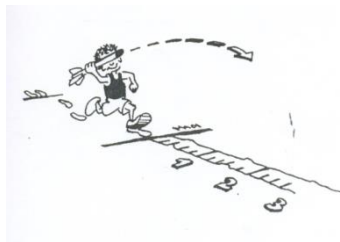
Lempar turbo adalah salah satu kegiatan nomor lempar pada Kids' Athletics, menurut Lumintuarso (2008:40) yaitu kegiatan melempar dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu. Lempar turbo merupakan salah satu materi Kids' Athletics yang di ajarkan di Sekolah Dasar. Materi ini merupakan nomor atletik yang di adaptasi dari cabang lempar, alih-alih menggunakan lembing atau peluru yang cenderung berbahaya bagi anak, menurut Lumintuarso (2009 : 1) lempar turbo merupakan modifikasi nomor lempar dengan alat yang lebih aman bagi siswa. Pada materi ini siswa diharapkan mampu melakukan lempar turbo dengan teknik yang benar.

Menurut Istiqomah (2015:16) lempar turbo adalah modifikasi dari lempar lembing yang diajarkan di sekolah dasar untuk menunjang efektivitas dalam pembelajaran lempar lembing. Pembelajaran lempar turbo terkesan baru menjadikan banyak siswa yang belum menggemari olahraga ini. Sedangkan menurut Yunarni (2016:1) lempar turbo adalah melempar sebuah turbo dengan jarak 5 meter, lemparan dibatasi garis lempar dan setiap siswa dibatasi dengan dua lemparan. Untuk mengantisipasi terjadinya hal yang tidak diinginkan, hanya guru yang diperbolehkan di area pendaratan turbo. Siswa juga dilarang melempar balik turbo kearah batas lemparan.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa lempar turbo adalah modifikasi lempar lembing untuk anak sekolah dasar. Lempar turbo adalah alternatif

pembelajaran karena mempunyai tingkat keamanan dibandingkan dengan lempar lembing. Lempar turbo dengan awalan 5 meter dan lemparan dibatasi garis, dan setiap siswa melakukan lemparan dua kali.

Dibawah ini adalah gambar gerak dasar lempar turbo, yang didemonstrasikan dalam salah satu cabang olahraga yang diperlombakan dalam perlombaan Kids' Athletics yang bersumber pada paduan IAAF Kids' Athletics:



Gambar 2. 1 Lempar Turbo

Sumber: (IAAF *Kids' Athletics* 2002: 19)

Dalam lempar turbo, teknik dasar yang diajarkan dapat dirinci menjadi tahapan-tahapan antara lain : (1) lari awalan, (2) lima langkah berirama untuk penarikan turbo, (3) lari lima langkah, (4) melepaskan lemparan turbo, (5) pemulihan.

Pada saat gerakan tahapan awalan, pelempar turbo mempercepat gerakan atau akselerasi. Dalam tahapan gerak lima langkah berirama, gerakan dipercepat lebih lanjut dan pelempar mempersiapkan tahapan pelepasan turbo, dalam tahapan sebelum dilepaskan. Dalam pemulihan, pelempar menahan dan menghindari berbuat kesalahan.

(a) Fase Lari Awalan/ Ancang – Aancang

Fase ini bertujuan untuk mempercepat gerakan melempar turbo.

- (1) Pada saat awalan, turbo dipegang horizontal/ mendatar diatas bahu
- (2) Bagian turbo dinaikkan diatas kepala
- (3) Lengan pada saat membawa turbo diupayakan tetap tenang dan stabil

- (4) Lari percepatan dilakukan secara rileks, terkontrol dan berirama
- (5) Lari percepatan dalam pengambilan awalan diupayakan sampai mencapai kecepatan optimal, dan diperhatikan atau ditingkatkan dalam lari 5 langkah berirama.

(b) Fase Lari Awalan 5 Langkah Berirama Untuk Penarikan Turbo

Fase lari lima langkah berirama ini bertujuan untuk menempatkan turbo secara benar pada saat akan dilempar.

- (1) Penarikan turbo dimulai pada saat kaki kiri melakukan pendaratan
- (2) Bahu kiri menghadap ke arah lemparan, sedangkan lengan kiri ditahan di depan untuk keseimbangan
- (3) Lengan digunakan melempar turbo diluruskan ke belakang dengan langkah 2 dan 2
- (4) Lengan yang digunakan untuk melempar ada pada setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan

(c) Fase Lari Lima Langkah Berirama Untuk Langkah Impuls

Pada fase lari lima langkah berirama untuk langkah impuls ini dimaksudkan untuk mempersiapkan tubuh pada saat akan melakukan pelepasan turbo.

- (1) Dorongan kaki dilakukan secara aktif dan mendarat dari telapak kaki kiri, hal ini dilakukan agar tidak kehilangan kecepatan
- (2) Lutut kaki kanan diayunkan ke depan (tidak ke atas)
- (3) Tubuh dibawa condong ke belakang (kaki dan tubuh mengikuti turbo)
- (4) Bahu kiri dan kepala menghadap ke arah lemparan
- (5) Proses lengan digunakan untuk melempar dan poros bahu adalah sejajar
- (6) Langkah impuls adalah dilakukan dengan lebih panjang dibandingkan dengan langkah pelepasan

(d) Tahap Melempar Turbo

Pada tahap melempar turbo dari tangan menuju ke sasaran.

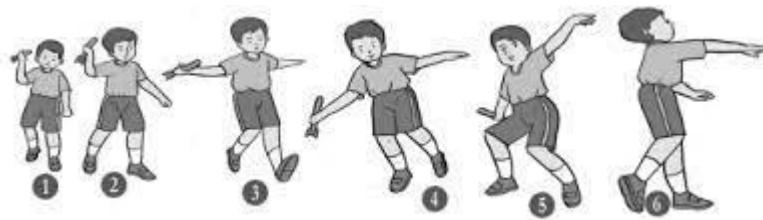
- (1) Gerakan melempar ini segera dimulai sesaat setelah kaki belakang menyentuh tanah mengikuti gerakan langkah menyilang
- (2) Berat badan hendaknya diletakkan diatas kaki belakang yang di bengkokkan dengan punggung didorong ke belakang
- (3) Tangan yang memegang turbo tetap direntangkan ke belakang dan lengan hendaknya tetap lurus
- (4) Begitu kaki belakang mengarahkan gerak pinggul dan dada ke depan kaki kiri ditarik secepat mungkin kemudian ditempatkan lurus ke arah lemparan
- (5) Setelah menempatkan kaki kiri sedikit ditekuk, kokohkan sudut batang tubuh
- (6) Pada saat itu juga, seluruh tubuh bagian sisi kiri pelempar hendaknya dikokohkan otot-ototnya dengan cara menarik lengan kiri dan menempatkannya disisi kiri dalam posisi menyiku
- (7) Efek dari menghentikan gerak salah satu sisi tubuh sangat penting dalam meningkatkan kecepatan gerak sisi lainnya, di sisi gerakan sebelumnya akan menyebabkan pinggul kanan berputar dengan cepat
- (8) Begitu pinggul digerakkan kedepan dengan cepat, gerakan tangan melambai lurus segera dimulai
- (9) Sebelum lengan bawah direntangkan untuk memberikan tenaga akhir pada turbo, lengan akan melewati kepala dengan siku lebih tinggi dari tangan
- (10) Titik pelepasan turbo dapat dilakukan hamper tegak lurus diatas kepala kiri

(e) Tahap Gerakan Kembali Ke Posisi Semula/ Pemulihan

- (1) Gerakan kembali ke posisi pada semula dilakukan sesaat setelah turbo dilemparkan dan lepas dari tangan

- (2) Gerakan kembali ke posisi semula sama sekali tidak boleh diabaikan sebelum turbo lepas dari tangan
- (3) Gerakan kembali ke posisi semula, terjadi atas gerakan kaki kanan ke depan dan mengambil langkah lari untuk menjaga tubuh tetap lurus
- (4) Berat badan pada kondisi ini langsung dipindahkan ke kaki kanan yang ditekuk untuk mengangri momentum ke depan.

Dibawah ini adalah gambar dari rangkaian gerak dasar lempar turbo



Gambar 2. 2 Rangkaian Gerakan Lempar Turbo

Sumber: (Perangkat Pembelajaran UNNES)

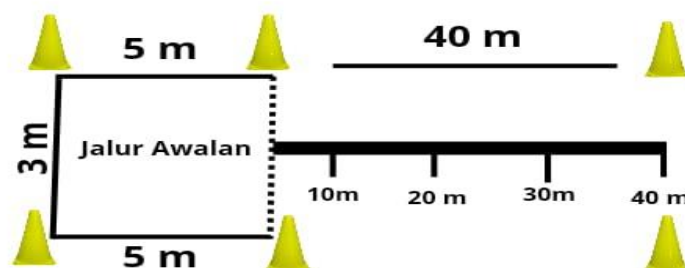
2.4 Spesifikasi Turbo Dan Lapangan Lempar Turbo

Menurut “*IAAF KIDS ATHLETIC*” dalam Suyono (2002: 19), mengemukakan bahwa lembing turbo adalah lembing lunak. Lembing ini digunakan oleh anak-anak kelompok umur III (anak-anak berumur 12 dan 13 tahun). Alat ini dipergunakan untuk melatih gerak dasar lempar lembing dalam pembelajaran atletik.



Gambar 2. 3 Turbo

Spesifikasi Turbo memiliki ukuran panjang turbo keseluruhan adalah 40 cm dan diameter 3 cm. Dengan diameter pegangan yaitu 40-44 cm, bahan turbo yaitu dari PP (*Polypropilena*), bagian ujung depan 5 cm dan ekor/sirip dari karet memiliki ukuran panjang 15 cm, dengan total berat turbo 250 gram. Adapun spesifikasi Lapangan Lempar Turbo sebagai berikut:



Gambar 2. 4 Lapangan Lempar Turbo

Pada ukuran lapangan lempar turbo berbentuk persegi panjang dengan memiliki area awalan lempar turbo dengan memiliki panjang 5 meter dan lebar 3 meter dan setiap sudut diberi tanda berupa cone. Pada area tolakan diberi garis dengan lebar 3 meter, jarak garis dari start tolakan hingga garis terjauh adalah 40 meter.

2.5 Hakikat Permainan Lempar Sasaran

Bermain menurut Johan Hiuziga dalam Herman Subarjah (2007; 1.10,1.11) memiliki ciri-ciri yaitu: pertama, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. Kedua, bermain bukanlah kehidupan biasa atau sebernarnya. Ketiga, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu, bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. Keempat, bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan

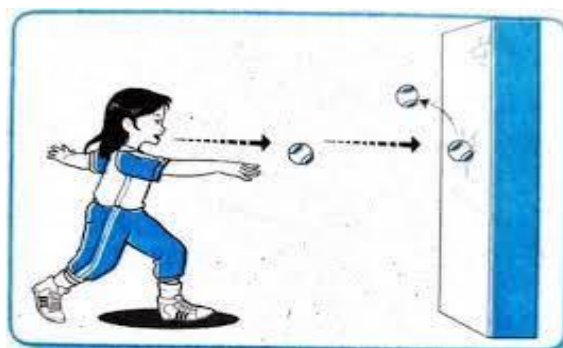
Kesimpulannya bermain adalah, bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam

batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Menurut Herman Subarjah (2007;1.6) permainan merupakan kelanjutan dari kegiatan bermain, permainan adalah bermain yang menggunakan aturan-aturan tertentu yang disepakati oleh dirinya sendiri atau dengan orang lain untuk memainkannya. Permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan sukarela, secara perorangan maupun kelompok, anak-anak maupun orang dewasa laki-laki maupun perempuan, yang menjadikan orang bergembira dan senang melakukannya. Prinsip-prinsip melempar yang juga digunakan dalam permainan lempar sasaran adalah:

1. Badan menyamping arah lemparan
2. Kaki sikap kangkang
3. Lengan waktu melempar dekat atau di samping telinga
4. Pandangan ke arah sasaran
5. Pada saat melempar berat badan pada kaki kiri.

Dalam penelitian ini permainan lempar sasaran ini dapat disebut juga dengan **Three Game** memiliki 3 permainan lempar sasaran yaitu permainan lempar sasaran ke tembok, Permainan lempar sasaran media simpai bergantung, dan Permainan Lempar Sasaran media Keranjang. Berikut contoh gerakan melempar dapat digunakan sebagai referensi dalam permainan lempar sasaran dalam upaya meningkatkan keterampilan lempar turbo.

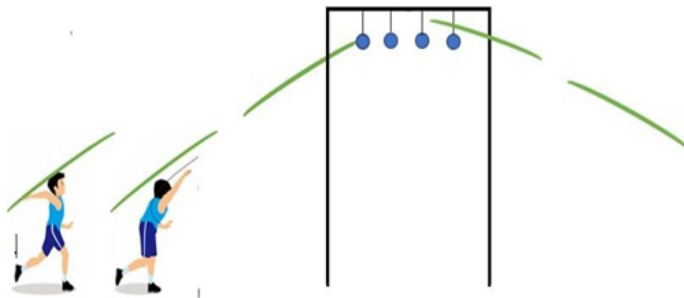
1. Permainan lempar sasaran ke tembok



Gambar 2. 5 Permainan Lempar Sasaran Ke Tembok

Sumber : (Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 5)

2. Permainan Permainan lempar sasaran media sasaran simpai bergantung



Gambar 2. 6 Permainan lempar sasaran media simpai bergantung

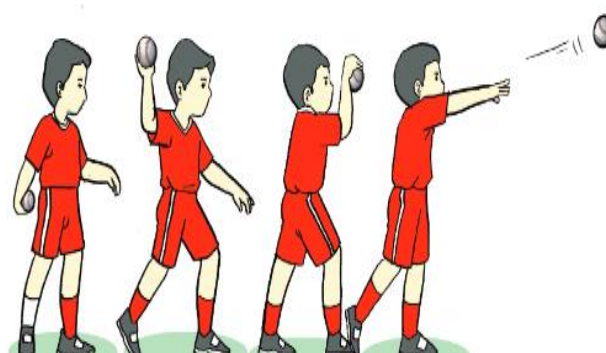
Sumber: (Djumair, 2007)

3. Permainan Lempar Sasaran Media Keranjang



Gambar 2. 7 Permainan Lempar Sasaran Media Keranjang

Sumber: (Djumair, 2007)



Gambar 2. 8 Permainan Lempar Sasaran Dengan Gerakan Melambung

Sumber: (Berton Supriadi Simamora, 2019)

2.6 Konsep Dasar Belajar Gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar gerak adalah belajar yang mewujudkan melalui respon – respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola – pola gerak tertentu misalnya gerak cabang olahraga. Di dalam mempelajari gerakan olahraga, peserta didik berusaha untuk mengerti gerakan itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkannya dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “*domain*” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Menurut Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

a. Gerak *Reflex*

Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

b. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

c. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

d. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

e. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi *control* sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

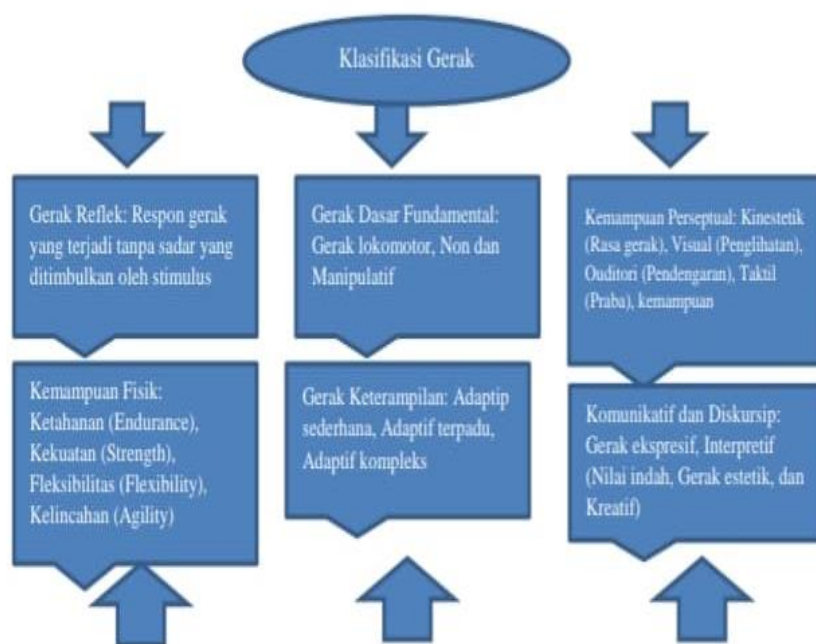
f. Komunikasi *Non* Diskursif

Komunikasi *non* diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.



Gambar 2. 9 Klasifikasi Gerak

(Sumber : Tarigan, H., 2019: 25)

2. Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang

ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

2.6 Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, adapun penelitian ini adalah:

1. Parida Eriati¹, Adyanata Lubis², Tofikin³ (2021), Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania Rokan Hulu, dengan judul “Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa Kelas VI SD Negeri 004 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu”.
2. Umi Saniyah (2019) Jurnal Pendidikan Indonesia, dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Lempar Turbo Dengan Metode Bermain Lempar Bola”.
3. Hening Aprilyanti¹ (2014) Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dengan judul “ Peningkatan Pembelajaran Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Sasaran”.

2.7 Kerangka Berpikir

Pendidikan Jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan atletik. Kondisi seperti ini memerlukan suatu perbaikan dan kreativitas guru dalam pengemasan setiap materi yang akan diajarkan. Dalam

pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi lempar turbo indikasi hasil belajarnya adalah jarak tempuh alat, disamping aspek kognitif dan afektif.

Agar siswa mendapatkan jarak tempuh yang optimal parameter yang diperlukan adalah tinggi, kecepatan dan sudut lemparan. Menurut pengamatan pembelajaran lempar turbo kurang optimal karena terlalu monoton dikarenakan gurukurang kreatif dalam pembelajarannya. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berusaha mencari masalah yaitu dengan menerapkan dengan pendekatan permainan lempar sasaran yaitu suatu permainan yang mengacu gerak melempar pada lempar turbo. Hal ini dilakukan agar siswa tergugah untuk melakukan lemparan kesasaran.

2.8 Hipotesis

Berdasarkan teori diatas, pengaruh pendekatan permainan lempar sasaran terhadap keterampilan lempar turbo maka peneliti mendapatkan gambaran untuk merumuskan hipotesis. Sumadi Suryabrata (2012:21) juga mengatakan hipotesis merupakan jawaban terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya. Maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

Melalui pendekatan permainan lempar sasaran dapat meningkatkan Keterampilan Lempar Turbo Siswa Kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung.

III.METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

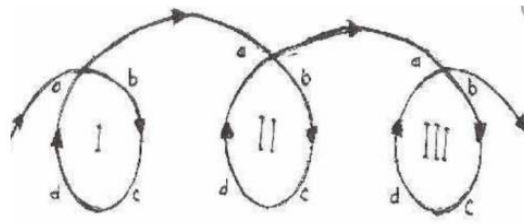
Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan lempar turbo dalam pendekatan permainan lempar sasaran. Metode ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Menurut Kemmis dan Taggart (1988), penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian refleksi diri yang dilakukan oleh partisipan dalam situasi-situasi social (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki praktik yang dilakukan sendiri. Menurut Muchlisin Riadi (2019), bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau (*Classroom Action Research* (CAR) adalah suatu bentuk penelitian yang terjadi di dalam kelas berupa tindakan tertentu yang dilakukan untuk memperbaiki proses belajar mengajar guna meningkatkan hasil belajar yang lebih baik dari sebelumnya.

Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto dalam Syafruddin Nurdin (2016) PTK juga dapat menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik pendidikan. Hal ini terjadi karena kegiatan tersebut dilaksanakan sendiri, di kelas sendiri, dengan melibatkan siswanya sendiri melalui tindakan yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi. Dengan demikian diperoleh umpan balik yang sistematis mengenai apa yang selama ini dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar.

Rancangan penelitian menurut Arikunto (2010 :130), merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan dan terjadi di dalam kelas. Jennifer Van Baren

(2019), menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian pendidikan yang melibatkan pengumpulan informasi mengenai program dan hasil pendidikan saat ini, menganalisis informasi, mengembangkan rencana untuk memperbaikinya, mengumpulkan perubahan setelah rencana baru diimplementasikan, dan mengembangkan kesimpulan tentang perbaikan. Tujuan utama penelitian tindakan adalah untuk meningkatkan program pendidikan di sekolah. Jenis penelitian ini menurut Menurut Tarigan (2011 : 103) Penelitian tindakan kelas adalah sebuah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri dengan jalan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Prosedur penelitian yang digunakan berbentuk siklus, dimana siklus ini tidak hanya berlangsung satu kali, tetapi beberapa kali hingga tercapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu rencana, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Hubungan antara ke empat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan berulang. Siklus inilah yang sebenarnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yakni bahwa penelitian harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya sekali intervensi saja. Pelaksanaan penelitian ini mengikuti tahap-tahapan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari pengamatan, pendahuluan/perencanaan, dan pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan terdiri atas beberapa siklus, setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan (planning), pelaksanaan (action), pengamatan (observasi, serta refleksi (reflecting). Tahapan penelitian ini dalam masing-masing tindakan terjadi secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan dalam penelitian tindakan kelas. Secara keseluruhan dalam ke empat tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini berbentuk suatu siklus, siklus ini kemudian diikuti oleh siklus-siklus lain secara berkesinambungan seperti sebuah spiral itu dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Siklus Spiral PTK

Sumber : Herman Tarigan (2011:103)

3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Ani Widayati (2008), penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu kegiatan penelitian yang berkonteks kelas yang dilaksanakan untuk memecahkan masalah- masalah pembelajaran yang dihadapi oleh guru, memperbaiki mutu dan hasil pembelajaran serta memberikan inovasi baru dalam pembelajaran demi peningkatan mutu dan hasil pembelajaran. PTK adalah kegiatan penelitian yang dapat dilakukan secara individu maupun kolaboratif. PTK individu merupakan penelitian di mana guru melakukan penelitian secara sinergis dikelasnya dan anggota berkunjung ke kelas untuk mengamati kegiatan.

Penelitian tindakan cocok untuk meningkatkan kualitas subyek yang akan diteliti. Penelitian ini dilaksanakan untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK dengan penerapan permainan dalam pembelajarannya. Pada pelaksanaannya, penelitian ini dilaksanakan secara kolaborasi antara peneliti dengan guru. Peneliti bertindak sebagai obsever dan guru bertindak sebagai pengajar. Hal tersebut peneliti berkolaborasi dengan guru yang bertujuan agar lebih mudah dan teliti dalam kegiatan observasi.

Menurut Arikunto (2012:13), penelitian tindakan Kelas (PTK) adalah salah satu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Sedangkan menurut Julian Hermida (2001), menyatakan bahwa *Classroom Action Research* (PTK) merupakan metode untuk mencari tahu apa yang paling berhasil di kelas sehingga dapat meningkatkan pembelajaran siswa. Ada banyak cara untuk meningkatkan pengetahuan tentang mengajar. Menurut Rochiati (2009: 13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasi kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencobakan suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

Dalam tindakan ini dianggap cukup tergantung pada permasalahan yang akan dipecahkan semakin banyak permasalahan yang akan dipecahkan maka semakin banyak siklus akan lebih baik. Berikut pemaparan dari kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan dan apabila siklus pertama belum mencapai keberhasilan maka dilanjutkan ke siklus kedua dengan harapan sudah terjadi peningkatan.

1. Perencanaan (Planning)

Rencana adalah tahapan awal yang harus dilakukan guru sebelum melakukan sesuatu. Diharapkan rencana tersebut berpandangan ke depan, serta fleksibel untuk menerima efek-efek yang tak terduga dan dengan rencana tersebut secara dini kita dapat menguasai hambatan. Dengan perencanaan yang baik seorang praktisi akan lebih mudah untuk mengatasi kesulitan dan mendorong para praktisi tersebut untuk bertindak dengan lebih efektif. Sebagai bagian dari perencanaan, partisipan harus bekerja sama dalam diskusi untuk membangun suatu kesamaan bahasa dalam menganalisis dan memperbaiki pengertian tindakan mereka dalam situasi tertentu. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran dalam penyampaian gerak dasar khususnya lempar yang dimodifikasikan dengan pendekatan permainan lempar

sasaran terhadap keterampilan lempar turbo. Hal ini dilakukan agar kesamaan dalam:

- a. Membuat rencana pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lempar melalui permainan lempar sasaran guna terhadap keterampilan lempar turbo.
- b. Menyiapkan fasilitas berupa bola kasti, sasaran, dan turbo.
- c. Peneliti merancang dan menyusun instrument untuk melakukan monitoring pelaksanaan gerak dasar lempar melalui permainan lempar sasaran guna terhadap keterampilan lempar turbo, mempersiapkan lembar obeservasi dan angket yang dikonsultasikan kepada orang ahli dalam materi ini untuk selanjutnya diimplementasikan dalam tindakan.
- d. Menyiapkan kegiatan dan refleksi.

2. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pada tahap ini bertujuan untuk guru melaksanakan gerak dasar lempar dengan metode penyampaian berupa praktik di lapangan dan pemberian contoh (demonstrasi) pada siswa. Dalam proses tersebut kolaborator mengamati, mencatat, mengomentasi terhadap belangsungnya dengan aktivitas siswa dan guru.

3. Pengamatan (*Observer*)

Selama proses berlangsung peneliti melakukan aktivitas yang dilakukan siswa, sedangkan kolaborator mengamati proses pelaksanaan gerak dasar lempar kemudian mencatat prestasi siswa yang diraih berdasarkan kriteria seperti dalam instrument, dengan menggunakan lembar pengamatan sebagai paduan.

4. Refleksi (*Reflection*)

Pada tahap reflesi ini dari observasi didiskusikan oleh peneliti dan kolaborator. Hasil dari refleksi ini adalah diadakannya revisi terhadap perencanaan yang telah dilaksanakan, yang akan digunakan untul

memperbaiki kinerja guru pada pertemuan selanjutnya,. Dengan demikian, penelitian tindakan dapat dilaksanakan dalam sekali pertemuan karena hasil refleksi membutuhkan waktu untuk melakukannya sebagai planning untuk siklus selanjutnya.

3.3 Subjek Penelitian dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas V B SD Alkautsar Bandar Lampung sebanyak 28 siswa.

2. Objek Penelitian

Penelitian ini melibatkan objek-objek penelitian sebagai berikut:

- a. Pembelajaran keterampilan gerak dasar manipulatif yakni melempar (lempar turbo) dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran pada siswa kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung.

3.4 Lokasi Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di SD Alkausar Bandar Lampung. Subyek penelitian pendekatan permainan lempar sasaran terhadap keterampilan lempar turbo ini adalah siswa kelas V B.

3.5 Definisi Operasional

1. Penelitian tindakan kelas (PTK) suatu bentuk inkuiri (penyelidikan) yang dilakukan melalui refleksi diri, dilakukan oleh peserta yang terlibat dalam situasi yang teliti, dilakukan dalam situasi social termasuk situasi pendidikan dengan tujuan untuk memperbaiki dasar pemikiran dan kelayakan praktik-praktik, pemahaman terhadap praktik-praktik, serta situasi atau intitusi tempat praktik dilaksanakan.

2. PTK ialah suatu penelitian yang dilakukan secara reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penelitian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar, untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan.
3. Lempar turbo merupakan cabang olahraga anak-anak yang dikembangkan dari salah satu cabang olahraga lempar, yang koordinasi gerakan dalam pelaksanaannya dimana ada peraturan dan tahapan dalam melakukan gerakan tersebut, sehingga dapat dikatakan mampu melakukan teknik lempar turbo dengan baik dan benar.
4. Pendekatan permainan merupakan modifikasi pembelajaran dalam bentuk permainan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan permainan.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi pengamatan awal ke lapangan atau ke lokasi penelitian yang dilakukan terhadap objek penelitian, bertujuan untuk mencari data peningkatan keterampilan lempar turbo melalui pendekatan permainan lempar sasaran pada siswa kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung.

2. Kepustakaan

Teknik kepustakaan dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan informasi terkait definisi, konsep-konsep, jurnal, dan teori – teori yang mendukung penelitian ini dengan berhubungan masalah yang akan diteliti untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian ini.

3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) di susun untuk digunakan memuat tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran penelitian, pendekatan permainan berpedoman pada langkah kooperatif pendekatan permainan.

4. Tes dan Pengukuran

Penelitian aspek psikomotor dilakukan berdasarkan unjuk kerja siswa dalam melakukan lempar turbo. Asesmen penilaian teknik dasar lempar turbo menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran.

3.7 Instrument Penelitian

Menurut Sugiyono (2013), Instrument penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun fenomena social yang diamati. Alat tersebut memenuhi syarat akademis, yang digunakan sebagai alat mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Instrument dalam penelitian ini menggunakan assesment penilaian gerakan dasar lempar dengan menggunakan lempar sasaran terhadap keterampilan lempar turbo dan angket tanggapan siswa yaitu memberikan kuisioner mengenai aspek kognitif, aspek efektif, dan aspek psikomotor.

Tabel 3. 1 Rubrik Penilaian

Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak/Skor			
		1	2	3	4
Sikap Permulaan	1. Pada saat awalan, turbo dipegang horizontal diatas bahu 				
	2. Kemudian salah satu kaki kiri atau kanan				

	diposisikan di bagian depan 				
	3. Lengan yang membawa turbo diupayakan tetap tenang dan stabil 				
	4. Pandangan mata kearah depan 				
Sikap Melepas atau Melempar Turbo	1. Step dalam pengambilan awalan diupayakan sampai mencapai kecepatan yang optimal, atau ditingkatkan dalam lari 3-4 langkah berirama 				

	2. Sebelum melepaskan turbo lengan bawah direntangkan untuk memberikan tenaga akhir pada turbo, lengan akan melewati kepala dengan siku lebih tinggi dari tangan 				
	3. Kemudian lepaskan turbo ke arah depan, titik pelepasan turbo dapat dilakukan tegak lurus diatas kepala				
Sikap Akhir Menjaga Keseimbangan	1. Posisi akhir lengan mengikuti arah lemparan dan tubuh agak dicondongkan kedepan 				
	2. Gerakan kembali ke posisi awal dilakukan sesaat setelah turbo dilemparkan dan lepas dari tangan				
	3. Berat badan pada kondisi ini langsung dipindahkan ke kaki kanan atau kiri yang ditekuk untuk momentum ke depan.				

Keterangan:

- Skor 4 : apabila hanya 4 deskriptor dapat dilakukan.
- Skor 3 : apabila hanya 3 deskriptor dapat dilakukan.
- Skor 2 : apabila hanya 2 deskriptor dapat dilakukan.
- Skor 1: apabila hanya 1 deskriptor dapat dilakukan.

3.8 Rancangan Penelitian

Berdasarkan refleksi awal, dilakukan penelitian tindakan kelas dengan prosedur: a. perencanaan (planning), b. pelaksanaan (action), c. observation (observasi), d. refleksi dalam setiap siklus. Secara lebih rinci rancangan penelitian tindakan kelas untuk setiap siklus diuraikan sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*)

Kegiatan dalam tahap perencanaan ini meliputi hal-hal berikut:

- a. Pendahuluan terhadap keterampilan lempar turbo peserta didik
- b. Merencanakan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) melalui pendekatan permainan lempar sasaran.
- c. Menyiapkan sarana lempar sasaran untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melempar.

2. Pelaksanaan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran disusun tindakan dari :

Kegiatan awal

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- b. Menjelaskan tujuan kegiatan
- c. Melakukan pemanasan/peregangan bersama-sama

Kegiatan Inti

- a. Guru terlebih dahulu mendemonstrasikan cara melakukan lempar sasaran didepan peserta didik.
- b. peserta didik mengikuti pretest
- c. Guru mengulangi pemberian contoh lemparan yang benar dan meminta satu anak menjadi model pelempar. Peserta didik dimotivasi untuk memperhatikan.
- d. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menirukan gerakan tersebut ditempat masing-masing.
- e. Guru memperhatikan tiap gerakan yang dilakukan peserta didik.
- f. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama

melakukan permainan.

- g. Guru mencatat hasil lempar turbo pada sasaran tiap peserta didik.

Kegiatan Pendinginan

- a. Guru membimbing peserta didik melakukan pendinginan *cooling down*.
- b. Guru memberikan evaluasi terhadap hasil peserta didik.
- c. Menutup pembelajaran (Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin).

3. Pengamatan (*Observasi*)

Setelah tindakan suatu siklus dilaksanakan, maka dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tersebut dengan menggunakan lembar observasi yang disesuaikan sebelumnya. Aspek yang diminta yakni:

- a. Aktivitas peserta didik melakukan keterampilan lempar turbo.
- b. Pelaksanaan lempar turbo dengan menggunakan pendekatan lempar sasaran.

4. Refleksi

Berdasarkan dari hasil observasi yang dikumpulkan dan dianalisa, guru dapat merefleksi diri dengan data observasi apakah kegiatan yang dilakukan dapat mencapai target dan apakah peningkatan hasil belajar lempar turbo dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran oleh peserta didik. Selain itu, meninjau jurnal yang dicatat guru pada saat selesai melaksanakan kegiatan. Hasil analisis yang dilaksanakan dalam tahap ini digunakan bertujuan untuk merencanakan siklus berikutnya.

3.9 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui bagaimana efek suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu dilakukan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan data analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil

belajar yang dicapai peserta didik dengan pendekatan permainan lempar sasaran terhadap keterampilan lempar turbo. data kuantitatif, yaitu data yang berasal dari sekor praktik, dan nilai angket tanggapan siswa.

- a. Untuk melihat kualitas hasil tindakan pada setiap siklus menggunakan rumus:

$$P = \frac{B}{JS} \times 100\% \text{ (Suharsimi Arikunto 2008:208)}$$

Keterangan:

P = Indeks Presentase Keberhasilan

F = Jumlah Siswa Yang Melakukan

JS = Jumlah Siswa Yang Mengikuti Tes

- b. Untuk menentukan nilai rata-rata kelas, yaitu:

$$X = \frac{\sum X}{N} \text{ (Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd, 2021)}$$

Keterangan :

X = Nilai Rata-rata (Mean)

$\sum X$ = Jumlah Nilai Seluruh Skor (Siswa)

$\sum N$ = Jumlah Subyek (Siswa)

- c. Data angket berupa tanggapan siswa dianalisis menggunakan rumus:

$$F = \frac{f}{N} \times 100 \text{ (Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd, 2021)}$$

Keterangan :

F = Frekuensi Relatif/ Angka Presentase

f = frekuensi yang sedang dicari presentase

N = jumlah seluruh data

- d. Untuk melihat efektivitas tindakan yang dilakukan dengan rumus:

$$E = \frac{\bar{x}_n - \bar{x}_0}{\bar{x}_0} \times 100\% \text{ (Goodwin dan Coates dalam Surisman, 1997)}$$

Keterangan:

E = Efektivitas Tindakan Yang Dilakukan

X_n : Rerata nilai akhir

X_0 : Rerata tes awal

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka treatment yang dilakukan dinyatakan efektif.

Perhitungan presentase dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dengan kriteria ketuntasan belajar peserta didik di SD Alkautsar Bandar Lampung yang dikelompokkan dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kriteria Ketuntasan Belajar

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
> 70	Tuntas
<70	Tidak Tuntas

Perhitungan presentase dengan menggunakan rumus harus sesuai dengan skala penilaian peserta didik di SD Alkautsar Bandar Lampung yang dikelompokkan mutu sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Klasifikasi/Skala Nilai

No	Angka	Mutu
1	80- 100	SB
2	70-79	B
3	60-69	C
4	50-59	K
5	0-49	SK

Sumber : Adi Suryanto,dkk (2008:4.42)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1. Pada siklus I, melalui pendekatan permainan lempar sasaran ke arah tembok, Keterampilan Lempar Turbo siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung mengalami hasil ketuntasan dalam pembelajaran siklus I yaitu sebanyak 10 (35,71%) siswa yang tuntas dari 28 siswa (64,29%) dengan efektivitas 29,71%.

5.1.2. Penggunaan pendekatan permainan lempar sasaran ke arah simpai bergantung pada siklus II telah membantu meningkatkan Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung untuk mencapai nilai ketuntasan belajar dari 18 siswa pada siklus II siswa yang memiliki ketuntasan sebanyak 7 siswa (38,89%) dan 11 siswa yang tidak tuntas (61,11%) dengan tingkat efektivitas pembelajaran 31,10%.

5.1.3. Pada siklus III merupakan puncak peningkatan hasil pembelajaran dengan menggunakan Penggunaan pendekatan permainan lempar sasaran ke arah keranjang Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung menunjukkan bahwa siswa mencapai ketuntasan sebanyak 7 siswa (63,64%) dan yang tidak memiliki ketuntasan belajar sebanyak 4 siswa (36,36%) dengan tingkat efektivitas 54,71%.

Dapat disimpulkan bahwa dari uraian hasil ketuntasan belajar dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Turbo Dengan Pendekatan Lempar Sasaran Bagi Siswa Kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung

memiliki total ketuntasan belajar dari siklus I hingga dengan siklus III sebanyak 24 siswa atau sama dengan 85,71%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan untuk beberapa hal sebagai berikut:

- 5.2.1. Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung yang belum dapat mencapai nilai ketuntasan belajar lempar turbo agar terus mencoba tindakan-tindakan yang telah diberikan di luar waktu pembelajaran resmi
- 5.2.2. Bagi guru PJOK Sekolah Dasar Bandar Lampung secara umum dan khususnya di Sekolah Dasar Al Kautsar agar dapat mencoba Pendekatan Permainan Lempar Sasaran dalam Proses Pembelajaran jenis keterampilan pada materi yang lain.
- 5.2.3. Bagi rekan-rekan mahasiswa Penjas FKIP-Unila, disarankan untuk menindaklanjuti penelitian ini dengan meneliti jenis keterampilan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyanti, H. 2014. *Peningkatan Pembelajaran Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Sasaran*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(3).
- Adi, S. 2016. *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Adi, S., & Noehi, N. 2008. *Evaluasi Pembelajaran di SD*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Anita, J. H. 1972. *A Taxonomy of the Psychomotor Domain*. New York: Longman.
- Amung, M., & Yudha, M. S. 2000. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Depdikbud. Dirjen Dikdasmen. Bag. Proyek Penataran Guru SLTP
- Ani, W. 2008. *Penelitian tindakan kelas*. *Jurnal pendidikan akuntansi indonesia*, 6(1).
- Adams, L. 1998. *Pendidikan Jasmani dengan Pendekatan Pemahaman*. Depdikbud. Jakarta.
- Berton, S. S. 2019. *Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas V*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud, Jakarta Pusat.
- Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Surisman. 2021. *Evaluasi Pembelajaran*. Universitas Lampung
- Surisman. 2021. *Statistika Dasar*. Universitas Lampung
- Surisman. 1997. *Laporan PTK : Upaya Meningkatkan Kreatifitas Siswa Melalui Alat Peraga dalam Proses Belajar Mengajar matematika di SD 2*. Segalamide Bandar Lampung.
- Suyono. 2002. *Atletik Untuk Anak-anak*. Set-IAAF RDC. Jakarta
- Hans, K., & Michael, M. 1996. *Buku-Pedoman Lomba Atletik*. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia, Jakarta

- Istiqomah, S. 2015. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Turbo dengan Metode Permainan Lempar Shuttle Cock pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pripih Kokap Kulonprogo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- IAAF. 2002. *Suatu Event Beregu/Team Untuk Anak-Anak*. Terjemahan Suyono Ds. PASI, Jakarta.
- Julian, H. 2001. *How To Do Classroom Action Research*. JoSoTL Volume: 2; Number: 1 Tahun 2001
- Jennifer, V. B. 2019. *What Are the Types of Action Research Design?* <https://bizfluent.com/list-7608678-types-action-research-design.html>
- Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. 1988. *The Action Research Planner*. Deakin. Victoria University Press.
- Laker, A. 2003. *The Future of Physical Education: Building a New Pedagogy*. Routledge.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud, Jakarta Pusat
- Mochamad, D. A. Widya. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Muchlisin, R. 2019. *Penelitian Tindakan Kelas*. <https://www.kajianpustaka.com/2019/03/penelitian-tindakan-kelas-ptk.html>.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. 2021. *Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144.
- Nuraini, N. L. S., & Isbadria, N. 2018. *Implementation of Game-Based Learning in Elementary School: A Content-Analysis Study*. Atlantis Press. In *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)*.
- Parida E., Adyanata, L., & Torfikin. 2021. *Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa VI SD Negeri 004 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Riau.
- Rosdiani, D. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Alfabeta, Bandung.
- Rochiati. 2009. *Metode Penelitian Tindakan Kelas Untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Dosen*. PT Remaja Rosdakarya, Jakarta
- Ria, L. 2008. *Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral*. Depdiknas, Jakarta.
- Ria, L. 2009. *Peralatan Olahraga Anak (POA)*. Depdiknas, Jakarta.

- Syafruddin, N. 2016. *Guru Profesional dan Penelitian Tindakan Kelas*. Jurnal Educative, Volume: 1; Nomor: 1.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sutikno, M. S. 2012. *Metode & Model-Model Pembelajaran*, Mataram. Holistica
- Suryabrata, S. 2012. *Metodologi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Subarjah, H. 2007. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*, Universitas Terbuka. Jakarta.
- Suryobroto, A. S. 2004. *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sanjaya. 2008. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Saputra. 2003. *Pembelajaran Ateletik Di Sekolah Dasar*. Depdiknas, Jakarta
- Suharsimi, A. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Suharsimi, A. 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Suharsimi, A. 2008. *Dasar- Dasar Evaulasi Pendidikan*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Group, Metro-Lampung.
- Tarigan, H. 2011. *Jurnal Pendidikan Progresif*. Lampung: Unit Database dan Publikasi Ilmiah FKIP Unila.
- Umi, S. 2019. *Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Dengan Metod Bermain Bola Sasaran*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia. Vol. 4:1
- Yunarni, C. 2016. *Lempar Lembing dengan Media Pembelajaran Lempar Turbo di Sekolah Dasar Negeri 19 Serirang*. Artikel Ilmiah, 1-2.