

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN GERAK DASAR LEMPAR  
UNTUK SISWA KELAS V SDN TAWANGARGO 4  
KARANGPLOSO MALANG**

**Syaiful Hasan<sup>1</sup>, M. E. Winarno<sup>2</sup>, Agus Tomi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Malang  
e-mail: hasan\_syaiful@yahoo.co.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengembangkan permainan gerak dasar lempar bagi siswa kelas V di SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang Jawa Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan dengan model konseptual. Prosedur penelitian meliputi: analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk ini valid digunakan siswa kelas V di SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang. Hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar mendapat rata-rata persentase 89,26%. Angka tersebut menunjukkan bahwa model permainan ini praktis digunakan oleh siswa kelas V di SD dan efektif meningkatkan gerak dasar lempar kelas V SD.

**Kata Kunci:** model permainan, gerak dasar lempar, siswa SD.

**Abstract**

*This study aims to develop a basic throwing motion games for fifth grade students at SDN Tawangargo 4 Karangploso Malang in East Java. The method used is the research and development of the conceptual model. Research procedures include: needs analysis, product development and product trials. Data analysis technique used is the analysis of qualitative and quantitative data. The results showed that the product is valid to use fifth grade students at SDN Tawangargo 4 Karangploso Malang. The trial results of small group and large group got an average percentage of 89.26%. The figure shows that the game is practically used models used by fifth grade students in elementary and effectively improve the basic motion throwing class V SD.*

**Keywords:** *model of the game, the basic motion throwing, elementary school students.*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan tindakan moral. Pendidikan Jasmani juga bertujuan untuk mengenalkan kepada siswa tentang pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan. Menurut

Widijoto (2011: 3) “Pendidikan Jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif) dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong)”.

Pengertian pembelajaran itu sendiri adalah proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan siswa dalam belajar bagaimana memperoleh dan memperoses pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 157).

Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, karena dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan Pendidikan Jasmani di sekolah diperlukan untuk memberikan kesempatan siswa dalam membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, seperti yang disebutkan oleh Husdarta (2009: 3) yaitu “Pendidikan Jasmani melibatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”.

Salah satu standar kompetensi materi Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada siswa Sekolah Dasar adalah mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Adapun kompetensi dasar yang ada pada Sekolah Dasar (SD) Kelas V Semester 1 adalah mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran.

Berdasarkan kompetensi dasar di atas, bahwa atletik diajarkan mulai dari tingkat dasar. Atletik mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Nurrochmah dan Mardianto (1991: 1) menjelaskan bahwa istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu *athlon* yang berarti berlomba atau bertanding. Kita dapat menjumpai pada kata *pentathlon* yang berdiri dari kata *penta* berarti lima atau *panca* lomba atau perlombaan yang terdiri dari lima

nomor. Demikian juga pada kata *decathlon* yang terdiri dari *deca* berarti sepuluh atau *desa* dan *athlon* berarti lomba ... kalau kita mengatakan perlombaan atletik. Pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang dalam bahasa Inggrisnya digunakan istilah *track and field* atau kalau di terjemahkan dalam bahasa Indonesia adalah: perlombaan yang dilakukan dilintasan (*track*) dan dilapangan (*field*)....

Gerak dasar lempar merupakan aktivitas yang dilakukan bertujuan memindahkan suatu benda ke tempat yang lain dengan cara benda tersebut di terbangkan dan dibiarkan jatuh di tempat yang lain (Pujiyanto, 2011: 45). Pada kompetensi tersebut, diharapkan siswa dapat memahami teknik dasar lempar dan mempraktikannya dengan benar. Agar tujuan tersebut tercapai, pembelajaran dapat dimodifikasi kedalam permainan. Menurut Mariani (2008: 5) “Sebuah permainan dapat memberikan kesenangan dan dapat mengembangkan imajinasi anak”. Menurut Roesdiyanto (2012: 33) “Permainan merupakan aktivitas kompetitif yang melibatkan *skill* fisik, strategi, dan kesempatan atau segala kombinasi dari elemen-elemen tersebut”. Sedangkan model permainan adalah prosedur yang dilakukan dengan mempergunakan atau tidak mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian memberikan informasi, memberikan kesenangan dan dapat mengembangkan imajinasi anak (Dwiyama, Online, 2012).

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan pada tanggal 21 Agustus 2013 dengan wawancara ke guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga serta angket kepada 26 siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang diperoleh data sebagai berikut: (1) siswa senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga; (2) siswa sebelumnya sudah pernah mendapatkan pembelajaran atletik; (3) siswa belum pernah mendapatkan variasi model permainan pada pembelajaran gerak dasar lempar; (4) model pembelajaran gerak dasar lempar yang digunakan oleh guru adalah guru memberikan teori dan teknik gerak dasar lempar dalam model permainan yang tidak bervariasi; (5) siswa akan lebih bersemangat dan aktif bergerak apabila diberikan variasi model permainan gerak dasar lempar; (6) guru serta siswa membutuhkan variasi model permainan gerak dasar lempar.

Hasil analisis kebutuhan yang dilakukan dengan menyebarkan angket kepada 26 siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang Jawa Timur, diperoleh data sebagai berikut: 26 siswa (100%) ikut serta dalam pembelajaran pendidikan jasmani, 19 siswa (68%) cukup sulit mengikuti materi gerak dasar atletik, 23 siswa (97%) memberikan respons pembelajaran gerak dasar lempar yang paling sulit, 26 siswa (100%) sangat senang apabila pembelajaran atletik terutama pembelajaran gerak dasar lempar disajikan dengan model-model permainan, 22 siswa (96,2%) membutuhkan model permainan dalam pembelajaran gerak dasar lempar, 26 siswa (100%) setuju apabila dikembangkan model permainan gerak dasar lempar. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa diperlukan pengembangan model permainan gerak dasar lempar bagi siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang Jawa Timur.

Pendidikan Jasmani yang diajarkan di lembaga pendidikan formal (sekolah) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki ciri berbeda dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain. Perbedaan tersebut meliputi perbedaan tujuan yang ingin dicapai, aturan yang digunakan, perlakuan yang diberikan, dan media yang digunakan. Tujuan yang ingin dicapai dalam Pendidikan Jasmani bukan hanya untuk mengembangkan individu dari segi fisik saja, melainkan meliputi mental, sosial, emosional, dan intelektual yang dilakukan melalui gerak tubuh atau melalui kegiatan jasmani. Dalam Pendidikan Jasmani media yang digunakan adalah aktivitas fisik, sehingga domain psikomotor lebih dominan dilibatkan, dibanding dengan aspek kognitif dan afektif, sedangkan untuk mata pelajaran lain aspek kognitif lebih dominan.

Pendidikan Jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran, sehingga kawasan psikomotor memiliki persentase yang lebih banyak digunakan dibanding dengan kawasan kognitif dan afektif.

Bucher (1983), Daur dan Pangrazi (1989), dan Siedentop (1980), menyatakan Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, yang merupakan bidang usaha yang memiliki

tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna.

Bennet (1983) menyatakan Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan dan melaksanakan kegiatan untuk menjamin seluruh perkembangan kualitas fisik dan moral anak-anak di sekolah dalam menyiapkan kehidupannya, bekerja dan mempertahankan negaranya. Secara lebih khusus Pendidikan Jasmani akan meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak fungsional, dan menanamkan kualitas moral seperti patriotisme, kerjasama, keberanian, ketekunan, dan keyakinan diri.

Lutan (1988) menyatakan, olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Aktivitas jasmani pada umumnya atau kegiatan olahraga pada khususnya dimanfaatkan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral, maupun spiritual. Pendidikan Jasmani menurut Husdarta (2009: 3) “Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”.

Depdiknas (2000: 156) menyatakan “Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang”. Hal itu menunjukkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan yang mampu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa secara menyeluruh baik jasmani maupun rohaniyah melalui aktivitas fisik yang akan menghasilkan adaptasi pada intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa proses Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan secara keseluruhan yang

memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan kualitas individu yang baik dalam aspek fisik, mental serta emosional dan akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif (kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial.

Menurut BSNP (2006: 648-649) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan; (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Dwiyo (2007: 56-57) “Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan meliputi tujuan pengajaran yang berdampak pengajaran (*instruksional effect*) dan berdampak pengiring (*nurturant effect*). Dampak pengajaran merupakan tujuan jangka pendek setelah satu kegiatan pengajaran berlangsung. Sedangkan dampak pengiring merupakan tujuan jangka panjang yang hasilnya tidak dapat diamati setelah selesainya suatu pengajaran”.

Menurut Abdullah dan Munadji (1994: 25) “Tujuan ideal pendidikan Jasmani adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pelajaran yang dipimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih, senam irama dan senam yang dilaksanakan sesuai dengan standar sosial dan kesehatan”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani merupakan suatu pendidikan gerak motorik yang bertujuan untuk membantu

perkembangan fisik mental dan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasil maksimal.

Pembelajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 157) “Pembelajaran adalah proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan siswa dalam belajar bagaimana belajar memperoleh dan memproses pengetahuan, keterampilan, dan sikap”.

Sedangkan menurut Dwiyoogo (2010: 3) “Pembelajaran, pada lain pihak merupakan bagian dari pendidikan dan spesifik, proses dimana lingkungan seseorang dengan sengaja dikelola agar ia dapat belajar atau melibatkan diri dalam perilaku yang spesifik dengan kondisi tertentu ataupun agar ia dapat memberikan respon terhadap situasi yang spesifik”.

Sagala (2006: 61) menyatakan “Pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan”. Dalam kegiatan pembelajaran guru hanya sebagai fasilitator saja sehingga siswa dituntut lebih aktif dalam proses pembelajaran. Siswa cenderung berkreasi sehingga diperoleh pengalaman belajar yang baik dari segi pengetahuan, perilaku, maupun keterampilan.

Pembelajaran mempunyai beberapa karakteristik salah satunya adalah proses mengembangkan aktivitas siswa dalam sebuah pengajaran. Siswa dituntut harus lebih aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Sagala (2006: 63) “Pembelajaran mempunyai dua karakteristik yaitu: (1) pembelajaran mengakibatkan mental secara maksimal, bukan menuntut siswa mendengar, mencatat, akan tetapi menghendaki aktivitas siswa; (2) dalam pembelajaran dibangun suasana interaktif (dialogis dan tanya jawab) untuk memperbaiki kemampuan siswa sehingga diperoleh pengetahuan yang dikonstruksinya sendiri”.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu upaya untuk membuat seseorang memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Penyampaiannya dapat dilakukan oleh guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran untuk mencapai keberhasilan pendidikan.

Menurut Soedarto (1989: 1) “Atletik berasal dari kata *Athlon*, bahasa Yunani yang berarti lomba. Atletik meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat,

lempar. Keempat macam gerakan itu merupakan gerakan manusia secara wajar yang dilakukan setiap hari”. Saputra (2001: 1) menyatakan “Atletik adalah berbagai olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan”.

Sedangkan menurut Nurrochmah dan Mardianto (1991: 1) “Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu *athlon* yang berarti berlomba atau bertanding. Kita dapat menjumpai pada kata *pentathlon* yang berdiri dari kata *penta* berarti lima atau *panca* lomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Demikian juga pada kata *decathlon* yang terdiri dari *deca* berarti sepuluh atau *desa* dan *athlon* berarti lomba ... kalau kita mengatakan perlombaan atletik. Pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang dalam bahasa inggrisnya digunakan istilah *track and field* atau kalau di terjemahkan dalam bahasa Indonesia adalah: perlombaan yang dilakukan dilintasan (*track*) dan dilapangan (*field*)....

Menurut Suherman, dkk. (2001: 9) “Atletik bernuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya dan mengakibatkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi”. Ciri atletik bernuansa bermain menurut Suherman, dkk. (2001: 9) yaitu: (1) siswa terlibat dalam tugas yang bervariasi dengan irama tertentu; (2) membangkitkan kegembiraan berlomba/berkompetisi/bersaing secara sehat; (3) menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih; (4) tugas gerak tidak mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.

Atletik mempunyai banyak variasi gerakan yang bisa diterapkan kepada siswa sekolah dasar (SD). Untuk itu pembelajaran atletik bagi siswa sekolah dasar (SD) tidak dibutuhkan gerakan atau peraturan yang sama persis dengan gerakan asli dari berbagai nomor atletik. Tetapi harus disesuaikan dengan kemampuan dan karakter siswa sekolah dasar (SD), oleh karena itu guru harus memberikan aktivitas bermain pada pembelajaran atletik untuk siswa sekolah dasar (SD).

Gerak dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus menerus dari kebiasaan kita. Gerak dasar lempar merupakan salah satu dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lempar yaitu lempar cakram dan lempar lembing.

Graham (2007: 472) menjelaskan “*Throwing is basic movement pattern that propel on object away from the body*”. Lempar adalah pola gerakan dasar yang mendorong sebuah objek dari badan dengan menggunakan tangan.

Lempar merupakan gerakan mengarahkan suatu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, misalnya lengan dengan jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat (Pujiyanto, 2011: 45).

Lempar merupakan aktivitas yang dilakukan bertujuan memindahkan suatu benda ke tempat yang lain dengan cara benda tersebut diterbangkan dan di biarkan jatuh di tempat yang lain. Menurut Katzenbogner (1996: 22) rangkaian gerak dasar lempar untuk posisi awal dilakukan sebagai berikut: (1) kaki sejajar antara kaki kanan dan kaki kiri; (2) tangan memegang bola tenis dan posisi kaki kanan atau kaki kiri berada di depan; (3) lakukan gerakan melempar dengan mengayunkan tangan dengan gaya seperti lempar lembing; dan (4) Setelah bola dilepaskan posisi tangan yang melempar terayunkan dan kaki kiri atau kanan yang berada dibelakang berpindah ke depan.

Untuk posisi siap saat akan melakukan lemparan dilakukan sebagai berikut: (1) Tangan memegang selang air yang berbentuk lingkaran berdiameter 30 cm dan posisi kaki kanan atau kaki kiri berada di depan; (2) siswa berputar melakukan gerakan melempar dengan mengayunkan tangan dengan gaya seperti lempar cakram; dan (3) setelah selang yang berbentuk lingkaran berdiameter 30 cm dilepaskan posisi tangan yang melempar terayunkan ke samping dan kaki kiri atau kanan berada di belakang berpindah ke depan.

Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauhi badan ke udara. Selain tergantung dari beberapa faktor (ukuran anak, ukuran objek, dan lain sebagainya), lempar dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan atau di samping (Pujiyanto, 2011: 45).

Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir, dilakukan dengan sukarela

tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar apalagi kewajiban. Sedangkan permainan dalam Pendidikan Jasmani adalah untuk menumbuhkan aktivitas fisik dan aspek kebugaran jasmani dan rohani. Selain itu permainan dalam Pendidikan Jasmani berguna untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pelajaran, permainan juga bisa menghilangkan rasa jenuh dalam melaksanakan pembelajaran. Menurut Mariani (2008: 5) “Permainan diartikan suatu kegiatan yang dilakukan dengan mempergunakan atau tidak mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan dapat mengembangkan imajinasi anak”.

Menurut Furqon (2006: 3) “Permainan biasanya bersifat terstruktur dan memiliki hasil yang dapat diprediksi”. Anak bermain dalam pikirannya memiliki tujuan tertentu. Anak tidak memiliki kebebasan yang luas untuk memiliki gerak hati dan lebih terbatas karena perilakunya menjadi bagian untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Didalam permainan, anak meletakkan keterbatasan-keterbatasan pada dunia bermain dan mengubah bermain menjadi suatu pertunjukan atau kontes (*contest*). Batasan-batasannya meliputi batas-batas tempat dan waktu, mengikuti aturan, dan tujuan-tujuan yang dinyatakan dengan jelas. Menurut Roesdiyanto (2012: 33) “Permainan merupakan aktivitas kompetitif yang melibatkan *skill* fisik, strategi, dan kesempatan atau segala kombinasi dari elemen-elemen tersebut”.

Dari pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa permainan merupakan aktivitas yang dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan didalam permainan itu sendiri. Anak meletakkan keterbatasan-keterbatasan pada dunia bermain dan mengubah bermain menjadi suatu pertunjukan atau kontes (*contest*).

Cara menyajikan gerakan lempar dengan cara bermain menciptakan persyaratan yang menguntungkan untuk meningkatkan lemparan ala atletik, secara umum lemparan dalam atletik dapat dikenali sebagai berikut: (1) Lemparan atas lengan (*over arm throw*); (2) lemparan putaran (*rotational throw*); (3) lemparan tolakan (Katzenbogner, 1996: 19).

## **METODE**

Peneliti menggunakan model penelitian konseptual, yaitu sebuah model yang dibangun berdasarkan konsep-konsep belajar bermain. Prosedur penelitian yang dilakukan mengikuti langkah-langkah penelitian sebagai berikut: (1) melakukan analisis kebutuhan; (2) mengembangkan produk dan uji ahli; dan (3) uji kelompok kecil dan besar. Secara rinci prosedur penelitian dan pengembangan dilakukan sebagai berikut: (1) melakukan analisis kebutuhan untuk menghasilkan informasi; (2) membuat produk awal; (3) produk dievaluasi oleh ahli (ahli pembelajaran dan ahli atletik); (4) revisi produk awal; (5) uji coba kelompok kecil; (6) uji coba kelompok besar; (7) revisi produk akhir dilakukan setelah uji coba kelompok dilaksanakan.

Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas V di SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang Jawa Timur. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini antara lain: (1) observasi terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani di SDN Tawangargo 4 kelas V; (2) wawancara kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan; (3) penyebaran angket analisis kebutuhan; (4) saran-saran dari ahli (ahli pembelajaran dan ahli atletik). Data yang diperoleh dari penelitian dan pengembangan ini berupa data kualitatif dan kuantitatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti mulai dari analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan validasi ahli yang dilakukan oleh dua ahli isi (ahli pembelajaran dan ahli atletik), serta uji coba tahap I (kelompok kecil), dan uji coba tahap II (kelompok besar), diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Data Hasil Analisis Kebutuhan, Evaluasi Ahli, Uji Coba Tahap I (Kelompok Kecil), dan Uji Coba Tahap II (Kelompok Besar)**

No.	Prosedur Pengembangan	Temuan
1.	Analisis Kebutuhan	
	a. Hasil wawancara dengan bapak Hadi Sasmito, S.Pd guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang.	<p>Dalam satu minggu guru mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang 1 pertemuan dan materi yang diajarkan kepada siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang yaitu sepak bola, bola voli, atletik. Olahraga seperti senam sekolah tidak diajarkan karena tidak mempunyai fasilitas dan saranya. Meteri dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani atau olahraga yang sering diberikan kepada siswa yaitu materi atletik karena guru lebih menguasai meteri atletik. Guru juga pernah memberikan gerak dasar lempar kepada siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang akan tetapi guru hanya memberikan gerak dasar saja dan tanpa memberikan permainan yang diharapkan bisa menarik minat siswa dalam mengikuti materi atletik. Diperlukan model permainan pada pembelajaran gerak dasar lempar di materi atletik untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang.</p>

- 
- b. Hasil penyebaran angket kepada siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang.

100% Siswa selalu ikut serta dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, 68% siswa cukup sulit dalam mengikuti materi atletik, 97% siswa menjawab materi atletik gerak dasar lempar yang paling sulit, 100% siswa sangat senang apabila diberikan model permainan dalam pembelajaran gerak dasar lempar, 96,2% siswa membutuhkan model permainan dalam pembelajaran gerak dasar lempar.

Validasi Produk

- a. Ahli Pembelajaran adalah Drs. Heru Widijoto, M. S, selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang dilakukan pada tanggal 19 November sampai 9 Desember 2013. Diperoleh hasil dari evaluasi ahli pembelajaran sebagai berikut:

(1) Gunakanlah tali kompor sebagai pengganti garis, karena kalau memakai kapur warnanya akan cepat hilang. Kalau memakai tali kompor akan lebih awet dan tidak gampang hilang; (2) instrumen justifikasi diperjelas; (3) spasi didalam penulisan lebih diperhatikan dan lebih teliti dalam penulisan; (4) spesifikasi produk harus lebih bagus agar guru tidak bingung saat menggunakan produk model permainan pada gerak dasar lempar yang dikemas dalam buku panduan buat guru; (5) tujuan pengembangan diperjelas, agar pembaca tidak bingung dalam membaca produk yang akan dikembangkan; (6) didalam kajian teori sebaiknya gunakan penguat dengan menggunakan gambar sikap awal, saat melakukan, setelah melakukan; (7) permainan menembak angka sirkuit yang dipakai diganti membentuk huruf V menyerupai sirkuit lempar cakram; (8) pada tanda tangan instrumen ahli, bukan pembimbing tapi ahli pembelajaran.

- b. Ahli Atletik adalah Drs. Agus Tomi, M. Pd, selaku dosen

(1) Lebih teliti lagi dipenulisan, karena ada kata-kata yang kurang huruf dan tambahkan pengertian atletik menurut pasi terbaru; (2) di kajian teori berikanlah gerakan sikap

<p>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang dilakukan pada tanggal 19 November sampai 13 Desember 2013. Diperoleh hasil dari evaluasi ahli atletik sebagai berikut.</p>	<p>awal, saat melakukan, setelah melakukan. agar lebih jelas dalam produk dan pembaca dengan mudah memahami produk yang anda buat; (3) nomor pada instrumen dibuat satu 1-7 semua, setiap permainan harus sama; (4) selang hendaknya memiliki spesifikasi berbentuk lingkaran; (5) pada halaman 11 diperjelas keterangan; (6) pada halaman 12 lebih diteliti lagi antara kata-kata yang berada dihalam 11 jangan dimasukkan lagi kehalaman 12; (7) dari keseluruhan model permainan digunakan campuran antara laki-laki dan perempuan; (8) aba-aba pada model permainan menggunakan pluit; (9) gambar dilengkapi dengan angka yang dimaksud.</p>
<p>2. Uji Coba Lapangan a. Hasil uji coba tahap I (Kelompok Kecil) dengan jumlah instrument 20 pertanyaan yang dilakukan pada tanggal 7 Desember 2013.</p>	<p>Jumlah subyek 6 siswa, diteruskan dengan mengisi angket yang telah disediakan. Kemudian dihitung persentase rata-rata hasil dari pengisian angket sebagai berikut: 87,29% dengan keterangan baik, sehingga produk model permainan gerak dasar lempar dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok besar pada siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang.</p>
<p>b. Hasil uji coba tahap II (kelompok besar) dengan jumlah instrumen 20 pertanyaan yang dilakukan pada tanggal 14 Desember 2013.</p>	<p>Jumlah subyek 20 siswa, diteruskan dengan mengisi angket yang telah disediakan. Kemudian dihitung persentase rata-rata hasil dari pengisian angket sebagai berikut: 90,56% dengan keterangan baik, sehingga model permainan gerak dasar lempar dapat diterapkan untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang.</p>

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani. Setelah melakukan analisis kebutuhan peneliti membuat produk model permainan

gerak dasar lempar yang dikonsultasikan pada ahli pembelajaran dan ahli atletik. Data yang diperoleh dari ahli pembelajaran melalui pengisian angket yaitu 96,42% sehingga produk ini dapat digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lempar. Hasil data yang diperoleh dari ahli atletik 83,92% sehingga produk ini dapat digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lempar untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang.

Selain data yang berbentuk angka, terdapat juga data dalam bentuk saran untuk perbaikan produk, yaitu: (1) permainan yang diberikan hendaknya tidak terlalu sulit, agar siswa tidak merasa bosan dengan permainan yang diberikan oleh peneliti; (2) lengkapi tulisan yang kurang huruf dalam produk dikemas dalam bentuk buku panduan; (3) ganti bahan kapur dengan tali kompor pada permainan menembak angka; (4) selang pada permainan gerak dasar lempar hendaknya memiliki spesifikasi bentuk lingkaran; (5) model permainan gerak dasar lempar hendaknya bisa dimainkan oleh siswa perempuan dan siswa laki-laki; (6) berikan contoh gerakan saat akan melakukan lemparan dalam permainan, sikap awal sebelum melakukan permainan, dan setelah melakukan gerakan melempar pada permainan; (7) permainan hendaknya menggunakan aba-aba yaitu dengan pluit.

Setelah mendapat nilai bagus dari para ahli (ahli pembelajaran dan ahli atletik), peneliti melanjutkan pada uji coba kelompok. Materi gerak dasar lempar disajikan dalam model permainan oleh peneliti, siswa tampak lebih antusias dalam mempraktikkan materi gerak dasar lempar. Sebagian besar siswa mempraktikkan gerak dasar lempar dengan sungguh-sungguh, namun tetap dengan prasaan yang senang karena permainan diberikan menarik dan bermanfaat.

Hasil diperoleh dari pengisian angket uji coba kelompok kecil yaitu 87,29%. Angka tersebut menunjukkan bahwa uji coba kelompok kecil dapat digunakan dan dilanjutkan ke uji coba kelompok besar. Pada uji coba kelompok besar diperoleh nilai 90,56% menunjukkan bahwa model permainan gerak dasar lempar dapat digunakan oleh guru dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa model permainan yang diberikan oleh guru kurang efektif dan kurang menarik. Terbukti dengan observasi

yang dilakukan dan pemberian angket terhadap siswa, menjawab permainan yang diberikan guru kurang menarik dan selain itu siswa menjawab permainan sulit untuk dipraktikkan.

Melihat permasalahan yang ada peneliti melakukan pengembangan model permainan gerak dasar lempar dengan pembuatan produk, kemudian produk model permainan gerak dasar lempar tersebut diujicobakan pada siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang. Dalam melakukan uji coba kelompok mendapatkan nilai bagus dan siswa antusias mempraktikkan model permainan yang diberikan oleh peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model-model permainan ini valid digunakan untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang. Hasil uji coba model permainan gerak dasar lempar yang diberikan oleh peneliti menunjukkan bahwa anak-anak antusias dan bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran, sehingga terlihat pembelajaran ini lebih bermanfaat. Dengan demikian model permainan gerak dasar lempar ini memberikan suasana yang menyenangkan bagi siswa, sehingga terjadi perubahan perilaku siswa karena permainan yang diberikan lebih menarik.

Produk pengembangan yang dihasilkan peneliti berupa permainan menembak kun, permainan menembak angka, permainan memasukkan selang ke dalam kun, dan permainan menjatuhkan kaleng. Permainan ini sangatlah menarik karena permainan ini terdapat kompetisi untuk menarik minat siswa untuk melakukan permainan dengan hati sungguh-sungguh dan senang.

Dengan pembelajaran tersebut siswa akan mengerti cara melakukan nomor lempar pada pembelajaran atletik selanjutnya. Merujuk dari teori yang dikemukakan oleh Suherman, dkk. (2001:9) "Atletik bernuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya dan mengakibatkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi". Selain itu Graham (2007: 472) menjelaskan bahwa "Lempar adalah pola gerakan dasar yang mendorong sebuah objek dari badan dengan menggunakan tangan".

Secara keseluruhan peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar lempar tidak cukup hanya diterapkan dengan pembelajaran yang

sebenarnya, akan tetapi lebih bagus diberikan model permainan didalam mempraktikkan gerak dasar lempar dan pengembangan model permainan sangatlah tepat dalam pemberian solusi pemecahan masalah tersebut, karena dengan diciptakannya ide baru dari permainan yang kurang efektif hingga diciptakan permainan yang sangat efektif, yaitu pengembangan model permainan gerak dasar lempar untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan ini: (1) valid digunakan untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang Jawa Timur; (2) praktis digunakan siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang Jawa Timur; dan (3) Produk pengembangan ini efektif digunakan siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang Jawa Timur.

Berikut ini akan dikemukakan saran-saran dari peneliti yang meliputi saran pemanfaatan dan saran pengembangan lebih lanjut.

Untuk saran pemanfaatan, produk model permainan gerak dasar lempar untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang ini diharapkan dapat dijadikan referensi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terkait pembelajaran gerak dasar lempar. Produk yang dihasilkan merupakan produk yang ditujukan untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Kabupaten Malang, akan tetapi tidak menutup kemungkinan produk ini bisa digunakan oleh sekolah lain terkait pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Sedangkan saran untuk pengembangan lebih lanjut, peneliti mempunyai saran pengembangan lebih lanjut dalam mengembangkan penelitian, antara lain: (1) Diharapkan peneliti berikutnya akan melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar, baik jumlah siswa maupun sekolah yang digunakan sebagai kelompok uji coba; dan (2) Produk pengembangan ini dapat diuji dengan skala yang lebih luas, sehingga efektifitas produk pengembangan akan lebih teruji.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. & Munadji, A. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Depdikbud.
- Bennet, B.L. 1983. *Comparative Physical Education And Sport*. Philadelphia: Lea and Febiger.
- BSNP. 2006. *Standar Isi Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Depdikbud.
- Bucher, C.A. 1983. *Foundation Of Physical Education And Sport*. Missouri: CV. Mosby Company.
- Daur, V.P. & Pangrazi, R.P. 1989. *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. New York: Macmillan Publishing Company
- Depdiknas. 2000. *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994. SLTP (Suplemen GBPP) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati & Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dwiyama, F. 2012. *Fungsi Bermain Bagi Anak Usia Dini*, (Online). (<http://zhafarishop.blogspot.com/2012/07/fungsi-bermain-bagi-anak-usia-dini.html>) diakses 10 September 2013.
- Dwiyogo, W.D. 2007. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dwiyogo, W.D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Graham & Holt, dkk. 2007. *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education, Sevent Education*. New York: The Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Husdarta, H. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Katzenbogner, H. & Medler, M. 1996. *Buku Pedoman Lomba Atletik*. Stadion Madya: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti P2LPTK.

- Mariani, D. 2008. *Bermain dan Kreativitas Anak Usia Dini*. (Online), (<http://deviarimariani.wordpress.com/2008/06/12/bermain-dan-kreativitas-anak-usia-dini/> diakses 10 Maret 2014).
- Nurrochmah, S. & Mardianto. 1990/1991. *Penuntun Praktis Pengajaran Atletik*. Malang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang.
- Pujianto, E. 2011. *Ringkasan Materi*, (Online), ([digilib.upi.edu/direktori/.../T\\_POR\\_0809403\\_Chapter2.pdf](http://digilib.upi.edu/direktori/.../T_POR_0809403_Chapter2.pdf)), diakses 23 Oktober 2013).
- Roesdiyanto. 2012. *Permainan dan Olahraga Tinjau Antropologi Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sagala, S. 2006. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV Alfabeta.
- Saputra, Y.M. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Siedentop, D. 1980. *Physical Education Introductory Analysis*. Dubuqua Iowa. Wm. C. Brown.
- Soedarto. 1989. *Diklat Atletik*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Suherman, A., Saputra, Y.M. & Hendrayana, Y. 2001. *Pembelajaran Atletik Permainan dan Kompetisi untuk SMP*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.