



MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN BOLA KECIL

¹Rosbin Pakaya, ²Moh. Revan H. Asraka, ³Sulasikin Sahdi Kadir, ⁴Haerul Ikhsan,
⁵Muhammad Faisal Lutfi Amri

^{1*2*3*4*5}Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: ¹rosbinpakaya123@gmail.com, ²revanasraka06@gmail.com, ³sulasikin@ung.ac.id,
⁴haerulikhsan@ung.ac.id, ⁵muhfaisallutfi@ung.ac.id

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana Meningkatkan Kemampuan motorik kasar dalam Lempar Tangkap Bola Siswa Kelas V SDN 3 Telag dan Tujuan penelitian ini adalah untuk Meningkatkan Kemampuan belajar motorik kasar dalam permainan bola kecil melempar dan menangkap bola. Berdasarkan hasil penelitian tentang Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Bola Kecil Pada Siswa Kelas V SDN 3 Telaga dapat diperoleh kesimpulan bahwa melalui bermain lempar tangkap bola kecil yang telah dilakukan dapat meningkatkan motorik kasar dengan cara memberikan motivasi pada diri para siswa dan juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan satu persatu. Melalui data yang disajikan terlihat jelas bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada setiap tahapannya. Pada siklus II penelitian dihentikan karena pada tahap tersebut masing-masing siswa sudah mencapai indikator keberhasilan yaitu > 75%. Penelitian dihentikan pada siklus II karena > 75% siswa kelas V SDN 3 Telaga tersebut sudah mampu meningkatkan motorik kasar melalui bermain lempar tangkap bola kecil walaupun kemampuan akhir setiap siswa berbeda-beda.

Kata Kunci: Permainan Bola Kecil, Motorik Kasar Siswa

ABSTRACT

The problem statement in this research is as follows: “How to improve gross motor skills in throwing and catching balls among grade V students at SDN 3 Telaga”. The aim of this research was to improve gross motor learning abilities in small ball throwing and games. Based on the research results on the improving gross motor skills through small ball games in class V student at SDN 3 telaga, it can be concluded that through playing small ball throwing and catching games, gorss motor skills can be improved by motivating the studets and providing them with opportunities to engage in activities indivually. The data presented clearly show significant improvement at each stage. The research was stopped ater Cycle II because aech student had already achieved the success indicator of >75% at that stage. The research was concluded after Cycle II because >75% of the grade V student at SDN 3 Telaga were able to improve gross motor skills through playing small ball throwing and catching games, even though the final abilities of each student varied.

Keywords: *Small Ball Games, Studet Gross Motor Skills*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan beberapa aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani olahraga. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama dan keterampilan. Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Sarana untuk meningkatkan kualitas hidup sehat salah satunya adalah dengan pendidikan jasmani. Dua hal yang penting menyangkut tentang pendidikan jasmani yaitu pertama, setiap orang bebas untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental dan moral. Kedua pendidikan jasmani memberikan distribusi yang efektif terhadap penguasaan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar dan di landasi perkembangan sepenuhnya semua orang.

Proses pembelajaran guru PJOK pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian siswa, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting, melalui aktivitas pendidikan jasmani. Siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, efektif, dan sosial. Kemampuan mempelajari tugas gerak merupakan salah satu faktor mempengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran gerak, terutama bila gerak yang akan dipelajari memiliki kompleksitas yang cukup tinggi. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Menurut Risnawati dalam Reni Novitasari et al., (2019:7) kemampuan adalah kecakapan untuk melakukan suatu tugas khusus dalam kondisi yang telah ditentukan. Pada proses pembelajaran perolehan kemampuan merupakan tujuan dari pembelajaran. Dalam kamus bahasa Indonesia (Reni Novitasari et al., 2019:7) kemampuan berasal dari kata "mampu" yang berarti kuasa. Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Seseorang dikatakan mampu apabila ia bisa melakukan sesuatu yang harus ia lakukan.

Kemampuan Motorik adalah kapasitas individu yang berhubungan dengan kinerja dalam melakukan berbagai keterampilan yang didapatkannya sejak masa anak-anak. Kemampuan ini menjadi pondasi untuk melakukan berbagai tugas (Geogre H. Sage dalam Bonita Mahmud 2018:78). Gallahue (dalam Bonita Mahmud 2018:79) mengemukakan bahwa kemampuan motorik kasar sangat berhubungan dengan kerja-kerja otot besar pada tubuh manusia. Kemampuan ini biasanya digunakan oleh anak untuk melakukan aktivitas olahraga. Kemampuan ini berhubungan dengan kecakapan anak dalam melakukan berbagai gerakan.

kemampuan motorik kasar yaitu memudahkan untuk melaksanakan keterampilan dalam aktivitas gerak dan memaksimalkan proses perkembangan mental anak sehingganya anak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Semakin jelas bahwa tujuan dan manfaat yang diperoleh dari pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diselenggarakan disekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kemampuan motorik kasar. Siswa sekolah dasar kelas V pada dasarnya dapat dilihat dari kemampuan motoriknya. Mengingat siswa sudah bisa menghafal dan belajar sejak taman kanak-kanak, diharapkan siswa sekolah dasar

sudah memiliki kemampuan yang sangat berguna untuk penyesuaian diri bagi kehidupan terutama yang menyangkut gerakan-gerakan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan kemampuan motorik bagi siswa sekolah dasar sangat penting karena pada usia anak sekolah unsur-unsur kemampuan motorik anak lebih sering dilakukan oleh anak-anak seperti melompat, berlari, bahkan siswa mampu menggabungkan keterampilan dengan gerakan anggota tubuhnya seperti melempar dan menangkap.

Permainan bola kecil dapat dilakukan dengan berbagai macam bentuk salah satunya adalah dengan bermain melempar dan menangkap. Dalam peningkatan motorik kasar anak sekolah dasar kelas V akan menggunakan media bermain yang sangat mudah didapatkan dan ditemui dilapangan seperti benda-benda ringan yang tidak memberatkan anak. Media yang digunakan sebagai alat bantu untuk membantu meningkatkan agar anak memiliki kemampuan motorik, media juga berfungsi sebagai rangsang agar anak akan tertarik.

Permainan bola kasti termasuk dalam permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan dinyatakan menang apabila salah regu mengumpulkan poin banyak. Hal ini sejalan dengan (Iwan Ridwan dan Ikman Sulaeman, dalam.

Ayu Lestari et al., (2018:116) menyatakan bola kasti merupakan permainan yang menggunakan bola kecil dan tongkat sebagai alat untuk memainkannya dilakukan secara berkelompok, dimana satu kelompok ada yang bertugas sebagai kelompok penjaga. Hal ini sejalan dengan pendapat Ridwan & Sulaeman dalam Ayu Lestari et al., (2018:116) kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil. Permainan kasti termasuk permainan beregu

Kasti merupakan aktivitas olahraga yang termasuk kategori permainan bola kecil yang mempunyai dua regu tim yaitu pemukul dan penjaga. Menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan ini sangat diperlukan supaya bisa mengaplikasikan permainan lebih baik. Unsur dari permainan ini yaitu: Gerakan lari lempar, menangkap, dan memukul (Hermawan dalam Hadi dkk 2021:268).

Rukmana dalam M. Deden Syaifulloh & Rachmi Marsheilla (2021:53) mengemukakan bahwa permainan kasti memiliki nilai-nilai dan tujuan yang sama dengan permainan kelompok kecil lainnya. Nilai yang positif bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani pada siswa, mampu meningkatkan fisik atau organik dan meningkatkan kualitas.

Peran permainan bola kecil dapat membantu meningkatkan motorik kasar anak dapat dilakukan melalui kegiatan yang diharapkan dapat mengembangkan tiga aspek gerak dasar motorik kasar di antaranya gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Melalui pendidikan jasmani dapat membantu perkembangan anak secara menyeluruh dan dapat memberikan dampak positif terhadap unsur-unsur jasmaniah, kejiwaan dan sosial., kemudian meningkatkan keterampilan motorik anak, mental anak, serta siswa dapat mengetahui bagaimana cara melempar dan menangkap bola dengan benar.

Melempar dan menangkap merupakan kemampuan motorik kasar tubuh bagian atas yang penting. Ada beberapa cara untuk melempar, seperti mengayun ke atas, mengayun kebawah dan melempar kesamping, baik dengan dua tangan atau satu tangan. Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauh badan keudara, lemparan dapat dilakukan dibawah tangan, diatas kepala, diatas lengan, atau disamping sesuai dengan perkembangan normal anak (Isep Djuanda dan Putri Adipura 2020:269). Ada banyak cara untuk mengukur motorik halus dan juga motorik kasar pada anak. Salah satunya dengan bermain lempar tangkap bola.

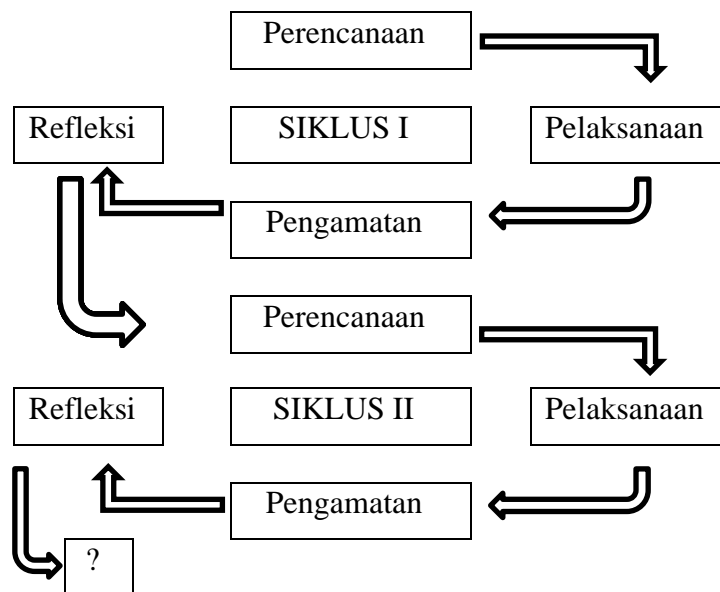
Permainan lempar tangkap bola merupakan permainan yang dapat di pakai untuk sarana pembelajaran motorik anak. Permainan lempar tangkap bola harus memiliki koordinasi yang tepat dan terarah, kordinasi merupakan biomekanika yang sangat kompleks. Menurut (Melyza & Aguss, 2021). Kordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menampilkan tugas gerak dengan luas dan akurat yang sering kali melibatkan perasaan dan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gerakan (Yuliandra dkk, 2020). Dengan kata lain, koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak. Keteampilan biasanya melibatkan kordinasi antara dua organ tubuh (Agus & Fahrizqi,2020). Keterampilan melempar, memukul, mendorong, maupun menarik membutuhkan antara kemampuan melihat dan keterampilan tangan (Agus & yuliandra, 2020).

Kemampuan motorik kasar ialah suatu aktivitas jasmani yang diakibatkan dengan komponen dari unsur motorik itu sendiri, agar memudahkan untuk melaksanakan keterampilan dalam aktivitas gerak (Komaini dalam Fadhlil Hadi et al 2021:268). kemampuan motorik kasar yaitu memudahkan untuk melaksanakan keterampilan dalam aktivitas gerak dan memaksimalkan proses perkembangan mental anak sehingganya anak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Metode

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan bentuk usaha evaluasi pembelajaran yang dilakukan didalam kelas (Dewi,dkk.,2017). Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencermatan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara profesional (Muldayanti & Kurniawan, 2019). Penelitian tindakan kelas sangat mendukung program peningkatan kualitas pembelajaran disekolah, yang muaranya adalah peningkatan kualitas pendidikan.

Penelitian tindakan kelas yang lazimnya disingkat PTK adalah kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan aturan-aturan tertentu untuk memperoleh informasi yang bermanfaat dan bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu praktek pembelajaran (Noviana & Huda, 2018). Penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh guru. *Teacher need to planlearning better* (Nurgiansah et al., 2020). Artinya guru perlu mempersiapkan pembelajaran lebih baik dari pertemuan-pertemuan sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efesian. Melalui penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan ke empat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus. Siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut



Desain Penelitian Tindakan Kelas Suharsimi Arikanto
(Puthut Ari Pambodi, 2021:144)

Instrumen penelitian adalah alat bantu dalam pengumpulan data. Penelitian yang dilakukan tentu membutuhkan data dalam menjawab masalah dalam penelitian untuk mencapai suatu tujuan penelitian. Instrumen dalam penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat. Lembar observasi dalam penelitian ini berisikan daftar semua aspek yang akan diobservasi dalam memperoleh data yang dibutuhkan. Adanya daftar observasi telah dibuat, Dalam penelitian ini memberikan tanda atau check list pada daftar yang sudah diamati. Tujuan dalam pemberian tanda pada observasi adalah ingin melihat keterampilan motorik kasar anak melalui lempar tangkap bola yang disesuaikan dengan TPP (Tingkat Pencapaian Perkembangan) dan indikator yang telah dibuat.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Analisis data ini digunakan untuk menentukan seberapa besar peningkatan keterampilan motorik kasar anak melalui bermain lempar tangkap bola setelah adanya tindakan. Teknik analisis deskriptif kuantitatif merupakan teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam bentuk data yang bersifat statistik dan digambarkan menggunakan jumlah atau angka.

Data yang dikumpulkan oleh peneliti dianalisis untuk mengetahui target pencapaian pembelajaran dengan menggunakan rumus :

Data di inteprestasikan ke dalam presentase sebagai berikut:

$$Presentase = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal ideal}} \times 100\%$$

Keberhasilan penelitian tindakan kelas ditandai dengan adanya perubahan menuju ke arah perbaikan. Keberhasilan diperoleh jika terjadi peningkatan keterampilan motorik kasar anak melalui lempar tangkap bola. Indikator keberhasilan penelitian ini adalah apabila 75% dari jumlah 15 anak dapat melempar dan menangkap bola tepat pada sasaran, seimbang, dan lincah. Maka penelitian ini dianggap berhasil.

**Hasil
Siklus I
Pertemuan 1**

Tabel 6. Rekapitulasi Keseimbangan Siswa Siklus 1 Pertemuan 1:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	0
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	5	20
3	MB (Mulai Berkembang)	11	44
4	BB (Belum Berkembang)	9	36
Total		25	100

Tabel 7. Rekapitulasi Kekuatan Siswa Siklus 1 Pertemuan 1:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	0
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	2	8
3	MB (Mulai Berkembang)	13	52
4	BB (Belum Berkembang)	10	40
Total		25	100

Tabel 8. Rekapitulasi Kelentukan Siswa Siklus 1 Pertemuan 1:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	0
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	3	12
3	MB (Mulai Berkembang)	11	44
4	BB (Belum Berkembang)	11	44
Total		25	100

Dari data di atas dapat terlihat bahwa pada siklus I pertemuan 1 saat siswa melempar dan menangkap bola kecil. Pada indikator keseimbangan 5 siswa (20%) berkembang sesuai harapan, 11 siswa (44%) mulai berkembang dan 9 siswa (36%) belum berkembang. Sementara pada indikator kekuatan 2 siswa (8%) berkembang sesuai harapan, 13 siswa (52%) mulai berkembang dan 10 siswa (40%) belum berkembang. Pada indikator kelentukan sebanyak 3 siswa (12%) berkembang sesuai harapan, 11 siswa (44%) mulai berkembang, dan 11 siswa (44%) belum berkembang.

Pertemuan 2.

Tabel 9. Rekapitulasi Keseimbangan Siswa Siklus 1 Pertemuan 2:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	0
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	7	28
3	MB (Mulai Berkembang)	14	56
4	BB (Belum Berkembang)	4	16
Total		25	100

Tabel 10. Rekapitulasi Kekuatan Siswa Siklus 1 Pertemuan 2:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	0
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	5	20
3	MB (Mulai Berkembang)	13	52
4	BB (Belum Berkembang)	7	28
Total		25	100

Tabel 11. Rekapitulasi Kelentukan Siswa Siklus 1 Pertemuan 2:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	0
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	4	16
3	MB (Mulai Berkembang)	11	44
4	BB (Belum Berkembang)	10	40
Total		25	100

Dari data di atas dapat terlihat bahwa pada siklus I pertemuan 2 saat siswa melempar

dan menangkap bola kecil. Pada indikator keseimbangan sebanyak 7 siswa (28%) berkembang sesuai harapan, 14 siswa (56%) mulai berkembang dan 4 siswa (16%) belum berkembang. Sementara pada indikator kekuatan 5 siswa (20%) berkembang sesuai harapan, 13 siswa (52%) mulai berkembang dan 7 siswa (28%) belum berkembang. Pada indikator kelentukan sebanyak 4 siswa (16%) berkembang sesuai harapan, 11 siswa (44%) mulai berkembang, dan 10 siswa (40%) belum berkembang.

Pertemuan 3.

Tabel 12. Rekapitulasi Keseimbangan Siswa Siklus 1 Pertemuan 3:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	0
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	12	48
3	MB (Mulai Berkembang)	9	36
4	BB (Belum Berkembang)	4	16
Total		25	100

Tabel 13. Rekapitulasi Kekuatan Siswa Siklus 1 Pertemuan 3:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	0
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	13	52
3	MB (Mulai Berkembang)	9	36
4	BB (Belum Berkembang)	3	12
Total		25	100

Tabel 14. Rekapitulasi Kelentukan Siswa Siklus 1 Pertemuan 3:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	0	36
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	11	44
3	MB (Mulai Berkembang)	10	40
4	BB (Belum Berkembang)	4	16
Total		25	100

Dari data di atas dapat terlihat bahwa pada siklus I pertemuan 3 saat siswa melempar dan menangkap bola kecil. Pada indikator keseimbangan sebanyak 12 siswa (48%) berkembang sesuai harapan, 9 siswa (36%) mulai berkembang dan 4 siswa (16%) belum berkembang. Sementara pada indikator kekuatan 13 siswa (52%) berkembang sesuai harapan, 9 siswa (36%) mulai berkembang dan 3 siswa (12%) belum berkembang. Pada indikator kelentukan sebanyak 11 siswa (44%) berkembang sesuai harapan, 10 siswa (40%) mulai berkembang, dan 4 siswa (16%) belum berkembang.

Siklus II.

Pertemuan 1

Tabel 15. Rekapitulasi Keseimbangan Siswa Siklus II pertemuan 1:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	4	16
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	11	44
3	MB (Mulai Berkembang)	8	32
4	BB (Belum Berkembang)	2	8
Total		25	100

Tabel 16. Rekapitulasi Kekuatan Siswa Siklus II pertemuan 1:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	5	20
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	11	44
3	MB (Mulai Berkembang)	6	24
4	BB (Belum Berkembang)	3	12
Total		25	100

Tabel 17. Rekapitulasi Kelentukan Siswa Siklus II pertemuan 1:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	5	20
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	11	44
3	MB (Mulai Berkembang)	6	24
4	BB (Belum Berkembang)	3	12
Total		25	100

Dari data di atas dapat terlihat bahwa pada siklus II pertemuan 1 saat siswa melempar dan menangkap bola kecil. Pada keseimbangan sebanyak 4 siswa (16%) sudah berkembang sangat baik, 11 siswa (44%) berkembang sesuai harapan, 8 siswa (32%) mulai berkembang dan 2 siswa (8%) belum berkembang. Pada kekuatan 5 siswa (20%) sudah berkembang sangat baik, 11 siswa (44%) berkembang sesuai harapan, 6 siswa (24%) mulai berkembang dan 3 siswa (12%) belum berkembang. Pada kelentukan 5 siswa (20%) berkembang sangat baik, 11 siswa (44%) berkembang sesuai harapan), 6 siswa (24%) mulai berkembang dan 3 anak (12%) belum berkembang.

Pertemuan 2.

Tabel 18. Rekapitulasi Keseimbangan Siswa Siklus II pertemuan 2:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	8	32
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	14	56
3	MB (Mulai Berkembang)	3	12
4	BB (Belum Berkembang)	0	0
Total		25	100

Tabel 19. Rekapitulasi Kekuatan Siswa Siklus II pertemuan 2:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	13	52
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	10	40
3	MB (Mulai Berkembang)	2	8
4	BB (Belum Berkembang)	0	0
Total		25	100

Tabel 20. Rekapitulasi Kelentukan Siswa Siklus II pertemuan 2:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	10	40
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	10	40
3	MB (Mulai Berkembang)	5	20
4	BB (Belum Berkembang)	0	0
Total		25	100

Dari data di atas dapat terlihat bahwa pada siklus II pertemuan 2 saat siswa melempar dan menangkap bola kecil. Pada keseimbangan sebanyak 8 siswa (32%) sudah berkembang sangat baik, 14 siswa (56%) berkembang sesuai harapan, dan 3 siswa (12%) mulai berkembang. Pada kekuatan 13 siswa (52%) sudah berkembang sangat baik, 10 siswa (40%) berkembang sesuai harapan, dan 2 siswa (8%) mulai berkembang. Pada kelentukan 10 siswa (40%) berkembang sangat baik, 10 siswa (40%) berkembang sesuai harapan), dan 5 siswa (20%) mulai berkembang.

Pertemuan 3.

Tabel 21. Rekapitulasi Keseimbangan Siswa Siklus II pertemuan 3:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	15	60
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	9	36
3	MB (Mulai Berkembang)	1	4
4	BB (Belum Berkembang)	0	0
Total		25	100

Tabel 22. Rekapitulasi Kekuatan Siswa Siklus II pertemuan 3:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	14	56
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	10	40
3	MB (Mulai Berkembang)	1	4
4	BB (Belum Berkembang)	0	0
Total		25	100

Tabel 23. Rekapitulasi Kelentukan Siswa Siklus II pertemuan 3:

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase %
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	13	52
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	11	44
3	MB (Mulai Berkembang)	1	4
4	BB (Belum Berkembang)	0	0
Total		25	100

Dari data di atas dapat terlihat bahwa pada siklus II pertemuan 3 saat siswa melempar dan menangkap bola kecil. Pada keseimbangan sebanyak 15 siswa (60%) sudah berkembang sangat baik, 9 siswa (36%) berkembang sesuai harapan dan 1 siswa (4%) mulai berkembang. Pada kekuatan 14 siswa (56%) sudah berkembang sangat baik, 10 siswa (40%) berkembang sesuai harapan dan 1 siswa (4%) mulai berkembang. Pada kelentukan 13 siswa (52%) berkembang sangat baik, 11 siswa (44%) berkembang sesuai harapan, dan 1 siswa (4%) mulai berkembang.

Pembahasan

Setelah melakukan observasi, evaluasi dan diskusi mengenai dua siklus dalam penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan motorik kasar siswa sudah memenuhi harapan peneliti jika dibandingkan dengan sebelumnya. Pembelajaran pada siklus I dan siklus II yang telah dilakukan dan dilaksanakan pembelajarannya telah direfleksi, peningkatan kemampuan motorik kasar melalui bermain lempar tangkap bola kecil berimplikasi baik pada peningkatan kemampuan motorik khususnya pada keseimbangan, kekuatan, kelentukan motorik kasar siswa kelas V SDN 3 Telaga. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan data yang diperoleh peneliti telah menunjukkan peningkatan setelah proses pembelajaran.

Sebelum dilakukan tindakan kemampuan motorik kasar, siswa pada saat observasi menunjukkan bahwa masih belum baik. Hal tersebut dilihat dari tabel kemampuan motorik kasar siswa menunjukkan bahwa 8% siswa mampu melakukan kegiatan melempar dan menangkap dengan seimbang, 8% siswa mampu melempar dan menangkap dengan kuat dan 0% siswa mampu melempar dan menangkap dengan lentuk.

Persentase data tersebut sangat menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa termasuk dalam kriteria tidak baik. Dari hasil tersebut memerlukan sebuah metode yang mampu memberikan kesempatan pada siswa untuk mengalami secara langsung kegiatan yang mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar. Dengan melakukan suatu tindakan dalam bentuk kegiatan yang memberi ketertarikan untuk melakukan kegiatan. Hal tersebut dapat dilihat ketika para siswa mampu melakukan melempar menangkap dengan seimbang, kuat dan lentuk.

Indikator kekuatan pada pra tindakan hanya ada 2 (8%) dari jumlah siswa yang berhasil, pada siklus I meningkat menjadi 13 (52%) dan pada siklus II meningkat menjadi 14 (56%) data ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa sudah mencapai kriteria baik.

Indikator kelentukan pada pra tindakan hanya ada 0 (0%) dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus I meningkat menjadi 11 (44%) dari jumlah siswa dan siklus II meningkat menjadi 13 (52%) dari jumlah keseluruhan siswa menunjukkan bahwa motorik

kasar pada indikator kelentukan sudah mencapai kriteria baik

Dari data yang diperoleh peneliti dapat disimpulkan bahwa kegiatan bermain lempar tangkap bola kecil pada siklus I telah meningkatkan motorik kasar khususnya pada aspek keseimbangan, kekuatan dan kelentukan. Peningkatan pada siklus I rata-rata belum mencapai indikator keberhasilan, dan pada siklus ke II indikator keberhasilan telah tercapai dengan baik. Melalui keberhasilan tindakan yang telah diberikan diharapkan dapat membantu guru untuk menerapkan kegiatan bermain lempar tangkap bola untuk meningkatkan motorik kasar siswa sehingga siswa dapat mencapai kemampuan motorik dengan baik. Melalui data yang disajikan terlihat jelas bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada setiap tahapannya. Pada siklus II penelitian dihentikan karena pada tahap tersebut masing-masing siswa sudah mencapai indikator keberhasilan yaitu $> 75\%$.

Penelitian dihentikan pada siklus II karena nilai yang diperoleh sudah $> 75\%$ pada setiap siswa di kelas V SDN 3 Telaga tersebut, mereka sudah mampu meningkatkan motorik kasar melalui bermain lempar tangkap bola kecil walaupun kemampuan akhir setiap siswa berbeda-beda. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Bambang Sujiono (2010) yang menyatakan bahwa kemampuan seorang anak untuk gerak motorik tertentu tak akan sama dengan anak lain walaupun usia mereka sama. Semua tergantung pada latihan, rasa percaya diri, kematangan alat-alat tubuh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa melalui bermain lempar tangkap bola kecil yang telah dilakukan dapat meningkatkan motorik kasar dengan cara memberikan motivasi pada diri para siswa dan juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan satu persatu.

Peningkatan kemampuan motorik kasar tersebut dapat dikatakan optimal dilihat berdasarkan dari hasil data observasi dan dokumentasi yang diperoleh pada setiap siklusnya. Dapat dilihat bahwa indikator keseimbangan pada pra tindakan hanya 2 (8%) dari jumlah siswa keseluruhan, pada siklus I meningkat menjadi 12 (48%) dari jumlah keseluruhan siswa dan pada siklus II meningkat hingga mencapai 15 (60%) dengan demikian menunjukkan bahwa motorik kasar siswa sudah meningkat dengan baik sekali. Indikator kekuatan pada pra tindakan hanya ada 2 (8%) dari jumlah siswa yang berhasil, pada siklus I meningkat menjadi 13 (52%) dan pada siklus II meningkat menjadi 14 (56%) data ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa sudah mencapai kriteria baik. Indikator kelentukan pada pra tindakan hanya ada 0 (0%) dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus I meningkat menjadi 11 (44%) dari jumlah siswa dan siklus II meningkat menjadi 13 (52%) dari jumlah keseluruhan siswa menunjukkan bahwa motorik kasar pada indikator kelentukan sudah mencapai kriteria baik.

Referensi

- Reni Novitasari, M. Nasirun dan Delrefi D. 2019. Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 2019, Vol. 4 (1), 6-12
- Bonita Mahmud. 2018. Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kependidikan*. Vol 12, No 1
- Lestari, Ayu, Ernawulan Syaodih, and Asep Deni Gustiana. (2018) "Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Melalui Permainan Bola Kasti Modifikasi." *Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini* 15.2: 113-126.
- Djuanda, Isep dan Putri Adipura. 2020. Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola (Penelitian Pada Pendidikan Anak Usia Dini Nurul Fadilah Depok). *Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, Vol. XIX No.2, ISSN 1411-6154 | EISSN 2654-8038.
- Melyza, Apta dan Rachmi Marsheilla Aguss. 2021. Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal of Physical Education (JouPE)*. Vol. 2, No. 1.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- Dewi, I., Saragih, S., & Khairani, D. (2017). Analisis Peningkatan Kemampuan Representasi Matematis Siswa SMA Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Jurnal Didaktik Matematika*, 4(2), 115-124.
- Muldayanti, N. D., & Kurniawan, A. D. (2019). Pelatihan pembuatan proposal dan coaching clinic penelitian tindakan kelas guru ipa biologi se-kabupaten kubu raya. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 16(1), 36-40.
- Fadhli Hadi, Septian Raibowo, Andika Prabowo, (2021). Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD Negeri 90 Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 2 No. 2
- M. Deden Syaifulloh, Rachmi Marshella Aguss. (2021). Analisis Peningkatan Gerak Dasar Dalam Permainan Kasti. *Jurnal Of Arts And Education*. Vol. 1. No 1
- Suharsimi Arikunto, Manajemen Penelitian Kelas Jakarta: Rinaka Cipta (2010)