



Pengembangan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar kelas atas melalui permainan lempar kejar bola: Studi keefektifan pembelajaran PJOK

Developing physical activity in upper-grade elementary school students through game of lempar kejar bola: A study on the effectiveness of learning PJOK

Sakti Abrian Pratama¹, Advendi Kristiyandaru², Anung Priambodo³
^{1,2,3} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: saktiabrianp@gmail.com¹, kristiyandaruadvendi@yahoo.com²,
anungpriambodo@unesa.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar kelas atas melalui model permainan yang terdiri dari 8 jenis permainan (1) Lempar Kejar Bola Melingkar, (2) Lempar Kejar Bola Persegi, (3) Lempar Kejar Bola Zig-Zag, (4) Lempar Kejar Bola Memanjang, (5) Lempar Kejar Bola Segitiga, (6) Lempar Kejar Bola Segi Lima, (7) Lempar Kejar Bola Segi Enam, (8) Lempar Kejar Bola Segi Delapan. Adapun penelitian pengembangan ini menggunakan metode R&D dari Borg & Gall dengan sepuluh tahapan yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan sampel 15 siswa untuk uji coba kelompok kecil dan 95 siswa untuk uji coba kelompok lapangan. Hasil validasi produk dari ahli pembelajaran mendapatkan persentase 60% yang berarti VALID dan dari ahli media pembelajaran mendapatkan persentase 60% yang berarti VALID. Hasil tes yang dilakukan pada uji coba kelompok kecil terdapat 8 orang memperoleh nilai 40-58% yang berarti (cukup), dan 7 orang mendapatkan nilai 60-79% yang berarti (baik). Untuk uji coba lapangan terdapat 4 orang memperoleh nilai 40-58% yang berarti (cukup), 13 orang dengan rentang nilai 60-79% yang berarti (baik), dan 93 orang mendapatkan rentang nilai > 80 yang berarti (sangat baik).

Kata kunci: model aktivitas jasmani; efektivitas pembelajaran; permainan lempar kejar bola.

This research aims to increase the effectiveness of learning physical education for upper grade elementary school students through a game model consisting of 8 types of games (1) Lempar Kejar Bola Melingkar, (2) Lempar Kejar Bola Persegi, (3) Lempar Kejar Bola Zig-Zag, (4) Lempar Kejar Bola Memanjang, (5) Lempar Kejar Bola Segitiga, (6) Lempar Kejar Bola Segilima, (7) Lempar Kejar Bola Segienam, (8) Lempar Kejar Bola Segi Delapan. This development research uses the R&D method from Borg & Gall with ten stages carried out by researchers. This research was conducted using a sample of 15 students for small group trials and 95 students for field group trials. The results of product validation from learning experts get a percentage of 60% which means VALID and from learning media experts get a percentage of 60% which means VALID. The test results conducted in the small group trial there were 8 people getting a score of 40-58% which means (enough), and 7 people getting a score of 60-79% which means (good). For the field trial, there were 4 people getting a score of 40-58% which means (enough), 13 people with a score range of 60-79% which means (good), and 93 people getting a score range > 80 which means (very good).

Key words: physical activity model; learning effectiveness; lempar kejar bola game.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Januari 2023
Disetujui : 26 Agustus 2023
Tersedia secara online Oktober 2023
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i3.15429>

Alamat Korespondensi:

Sakti Abrian Pratama
Program Studi Magister Pendidikan
Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya.
Email: saktiabrianp@gmail.com



PENDAHULUAN

Pandemi dua tahun lalu memantik banyak perubahan bagi masyarakat. Interaksi sesama manusia yang awalnya berlangsung secara konkret, berubah menjadi virtual (Rustandi & As, 2023). Pembatasan interaksi kemudian menimbulkan banyak perubahan pada aspek sosial, ekonomi, budaya, bahkan pendidikan (Prayitno & Mardianto, 2020). Kebijakan dalam bidang pendidikan dilakukan dengan menutup sekolah dan mengubah sistem pengajaran yang awalnya berbentuk tatap muka menjadi model pembelajaran daring (Jamilah, 2020; Quezada et al., 2020). Keadaan ini berlangsung selama hampir dua tahun hingga siswa menjadi terbiasa dengan tatanan kehidupan baru (*new normal*). Beberapa bahkan menilai pembelajaran daring lebih fleksibel, efisien, dan praktis dalam hal menyebarkan konten pembelajaran serta dalam segi waktu (Khairani et al., 2021; Mashud & Ihwanto, 2022).

Sejumlah pendapat menyebutkan bahwa pembelajaran daring membawa dampak positif bagi peserta didik karena dapat belajar dan memperoleh pengetahuan tanpa harus pergi ke luar rumah (Dewantara & Nurgiansah, 2020; Pebriyandi et al., 2021). Selain dirasa mampu mengurangi penyebaran virus corona, pembelajaran daring memberi kesempatan bagi orang tua untuk lebih dekat dan memperhatikan anak-anaknya ketika belajar dari rumah (Parta et al., 2021). Pembelajaran daring juga disebut lebih fleksibel dalam pelaksanaannya sehingga mampu mendorong munculnya kemandirian belajar dan motivasi siswa untuk lebih aktif dalam belajar (Firman & Rahayu, 2020; Mashud et al., 2021).

Di saat kondisi sudah membaik dan angka kasus Covid-19 telah menurun drastis, siswa yang telah terbiasa dengan sistem pembelajaran daring kemudian kembali pada model pembelajaran luring beserta aturan-aturannya (Salim, 2022). Salah satu aturan yang telah kembali seperti sedia kala adalah perizinan menjalankan Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Selain karena kondisi pandemi yang mulai dapat dikendalikan, pemerintah juga menilai sudah saatnya siswa merasakan kembali pengalaman belajar di sekolah setelah hampir dua tahun hanya belajar dari rumah (Hastuti, 2021). Namun, transisi pembelajaran daring menuju PTM ini menimbulkan dampak tersendiri bagi siswa (Alfin et al., 2022). Siswa yang selama dua tahun terbiasa belajar secara daring, harus kembali beradaptasi dengan pembelajaran di kelas secara langsung.

Siswa yang selama dua tahun tidak merasakan pembelajaran tatap muka juga rentan mengalami *learning loss*, yakni situasi di mana peserta didik kehilangan pengetahuan dan keterampilan, baik secara umum atau khusus, atau terjadinya kemunduran secara akademik karena kondisi tertentu seperti kesenjangan berkepanjangan atau ketidakberlangsungan proses pendidikan. Kondisi ini biasanya dialami oleh siswa yang tidak memiliki akses yang optimal terhadap proses pembelajaran daring (Solihat et al., 2022). Kondisi ini secara tidak langsung menjadi pemicu turunnya motivasi belajar siswa mengingat

situasi belajar *online* cenderung tidak kondusif karena distribusi materi pelajaran kurang maksimal dan komunikasi guru hanya searah sehingga siswa cepat merasa bosan dan tidak semangat belajar.

Kondisi di atas tidak hanya merujuk pada materi-materi yang biasa diterima siswa di dalam kelas, melainkan juga materi-materi yang disampaikan di luar kelas seperti dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK). Di masa pandemi, mata pelajaran PJOK tidak bisa disampaikan secara maksimal (Pebriyandi et al., 2021). Pembelajaran PJOK adalah pelajaran dengan banyak aktivitas gerak seperti berlari, melempar, memukul, dan melompat di mana biasanya mata pelajaran ini didominasi dengan banyak praktik dibandingkan teori (Pamungkas & Hariyoko, 2018). Selain itu, kendala fasilitas mengajar *online* yang kurang memadai seperti akses internet yang sulit dijangkau atau kesulitan guru memanfaatkan media *online* juga menjadi faktor tidak maksimalnya pengajaran PJOK selama masa pandemi (Faridh, 2021). Akibatnya, siswa menjadi kurang bersemangat ketika harus mengikuti pelajaran olahraga lewat *gadget* mereka (Perkasa, 2022). Proses pembelajaran pun terkesan dilaksanakan hanya untuk formalitas saja.

Mata pelajaran ini merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, serta penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Sudarsinah, 2021). Keterampilan olahraga yang diperoleh melalui PJOK juga akan menguatkan jiwa dan raga sekaligus membentuk kepribadian yang sehat agar mampu bersaing secara maksimal dengan cara cerdas dan kreatif guna mencari solusi dari sebuah permasalahan yang kompleks (Nugroho, 2019). Namun, seiring dengan sistem pembelajaran PJOK yang sudah dilaksanakan secara tatap muka saat ini, siswa ternyata masih belum terbiasa dengan model pembelajaran secara langsung. Siswa terlihat kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas fisik, mudah merasa lelah, dan malas mengikuti kegiatan jasmani. Hal ini terjadi lantaran siswa sudah terbiasa dengan pola kegiatan yang pasif selama masa pandemi di dalam rumah.

Lebih lanjut, di dalam praktik pembelajaran PJOK, siswa juga hanya diajak melakukan aktivitas-aktivitas atletik yang monoton seperti berlari, melompat, dan melempar (Mashud & Ihwanto, 2022). Atletik sendiri merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar manusia yang dinamis dan harmonis (Basri, 2018). Atletik dapat dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga karena terkait dengan kegiatan sehari-hari seperti jalan, lari, lompat dan melempar (Pratama & Arruan, 2021). Adapun tujuan diajarkannya cabang olahraga atletik yaitu untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa dalam kemampuan gerak (Murdiyanto, 2010). Lebih lanjut, pembelajaran atletik dapat memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas jasmani siswa melalui

pemahaman, pengembangan sikap positif, serta keterampilan gerak dasar atletik (Lufthansa, 2016).

Melalui pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran atletik sangat penting bagi siswa. Namun, pembelajaran atletik sering kali kurang diminati siswa karena disajikan dalam materi yang kurang variatif dan model-model pembelajaran yang monoton (Munendra & Lumintuarso, 2015). Hal ini membuat minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK menjadi berkurang. Jika hal ini tetap dibiarkan, siswa akan malas mengikuti mata pelajaran PJOK dan secara tidak langsung berdampak pada penurunan tingkat kebugaran yang berkorelasi dengan rendahnya prestasi belajar (Imawati & Maulana, 2021). Melihat permasalahan ini, maka seorang guru PJOK harus membuat bahan ajar yang mampu menarik kembali minat siswa untuk mengikuti mata pelajaran PJOK seperti masa sebelum pandemi.

Melihat pentingnya mengembangkan bahan ajar dalam mata pelajaran PJOK, peneliti tertarik menciptakan model aktivitas jasmani melalui permainan Lempar Kejar Bola yang dapat menarik minat siswa mengikuti pembelajaran atletik. Dalam model aktivitas jasmani ini, peneliti memadukan bidang pendidikan yang terdiri dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Model aktivitas jasmani ini diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran, namun juga dapat menambah pengetahuan bagi guru PJOK agar memiliki variasi baru dalam proses pembelajaran. Hal ini secara tidak langsung berdampak pada siswa yang merasa senang, percaya diri, dan dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan ketika mengikuti pelajaran PJOK.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (IV, V, VI) dari dua sekolah dasar negeri di Kecamatan Dongko, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur. Sekolah pertama adalah SD Negeri 6 Dongko yang beralamat di Jl. Panglima Sudirman, Kasihan, Dongko, Kabupaten Trenggalek. Sekolah kedua adalah SD Negeri 4 Salamwates yang beralamatkan di Jl. Dongko Munjungan, Salamwates, Dongko, Kabupaten Trenggalek. Keseluruhan jumlah subjek penelitian 37 siswa dari SD Negeri 6 Dongko dan 58 siswa dari SD Negeri 4 Salamwates. Seluruh siswa mendapat mata pelajaran PJOK dengan pokok bahasan atletik.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terstruktur yang dilakukan oleh peneliti di dua lokasi berbeda, tergambar bahwa proses pembelajaran atletik pascapandemi belum optimal. Siswa cenderung cepat merasa bosan dengan model aktivitas jasmani yang dilakukan. Kebanyakan siswa hanya terlibat aktif dalam proses pembelajaran di menit-menit awal, selebihnya tidak dapat dikondisikan. Hal ini selaras dengan masalah umum yang dihadapi siswa dalam mata pelajaran PJOK pascapandemi, di mana mereka cenderung bermalasan melakukan aktivitas jasmani, pura-pura sakit atau izin ketika berolahraga, memilih duduk bahkan enggan bergerak mengikuti instruksi guru dengan berbagai alasan (Lestari, 2020).

Lebih lanjut, kebanyakan siswa juga kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang menyatakan bahwa kebanyakan siswa malas karena kurangnya bahan ajar pendukung khususnya pada materi PJOK. Hal ini berdampak pada kurangnya antusiasme siswa lantaran pembelajaran atletik yang monoton dan membuat murid bosan. Model aktivitas jasmani yang dilakukan guru juga cenderung kuno dan konvensional. Oleh sebab itu, dibutuhkan sebuah model aktivitas jasmani baru berbasis permainan atletik yang lebih efektif, efisien, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik siswa kelas atas agar proses pembelajaran PJOK dapat mencapai standar kompetensi yang diinginkan. Melalui penelitian ini, peneliti akan menghasilkan model-model permainan Lempar Kejar Bola yang dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran pada siswa sekolah dasar yang layak digunakan. Permainan Lempar Kejar Bola yang dikembangkan diharapkan dapat digunakan oleh guru sekolah dasar agar mampu menambah efektivitas proses pembelajaran PJOK.

METODE

Jenis penelitian ini ialah penelitian dan pengembangan (*research and development*) atau disingkat R&D. Model penelitian R&D mengacu pada penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tertentu (Sugiyono, 2011). Adapun Langkah-langkah dalam penelitian ini mengacu pada prosedur pengembangan menurut Borg & Gall yang terdiri dari 10 tahap, yakni: (1) Potensi dan masalah; (2) Pengumpulan data; (3) Desain produk; (4) Validasi desain; (5) Revisi desain; (6) Uji coba produk; (7) Revisi produk 1; (8) Uji coba pemakaian; (9) Revisi produk 2; (10) Produksi massal (Sugiyono, 2011).

Dalam penelitian ini, data kualitatif dikumpulkan dari studi literatur, studi lapangan (observasi lapangan), dan wawancara. Data kuantitatif diperoleh melalui angket atau kuesioner yang digunakan pakar untuk mengevaluasi model yang dikembangkan melalui saran dan kritik. Setelah melakukan uji coba lapangan skala kecil dan skala besar, dilakukan evaluasi dan pemberian masukan oleh pakar. Untuk uji keefektifan melalui observasi dan pengamatan, penelitian ini memanfaatkan rubrik penilaian hasil belajar sebagai alat memperoleh data.

Informasi mengenai pelaksanaan dan hambatan pembelajaran PJOK diperoleh dari perangkat atau instrumen prapengembangan, termasuk informasi mengenai sarana-prasarana dan kinerja siswa dalam proses pembelajaran. Pada tahap pengembangan, instrumen untuk mendapatkan data terkait penyusunan draft model aktivitas jasmani yang dikembangkan menggunakan kisi-kisi instrumen penilaian yang dijabarkan dalam beberapa poin berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen teknik pembelajaran

Teknik	Indikator	Penilaian		
		1	2	3
Permainan Lempar Kejar Bola	1. Melempar 2. Berlari			

Keterangan:

Skor 3 = Jika sesuai dengan deskripsi unsur gerak

Skor 2 = Jika hampir sesuai dengan deskripsi unsur gerak

Skor 1 = Jika tidak sesuai dengan deskripsi unsur gerak

Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui nilai psikomotorik. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$Nilai = \frac{Jumlah\ Skor}{Skor\ Total} \times 100$$

Untuk kategorisasi rata-rata nilai psikomotorik ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi rata-rata nilai psikomotor

Nilai	Kategori
≥ 80	Sangat baik
60-79	Baik
40-59	Cukup
30-39	Kurang
< 29	Sangat kurang

Dari tiap aspek dalam penilaian psikomotor di atas dapat dikategorikan rentang nilai dan keterangan hasil pembelajaran (Aryadi & Daulay, 2019):

Tabel 3. Kategori nilai psikomotor rata-rata kelompok

Nilai	Makna	Keterangan
≥ 80%	Lulus	Pembelajaran berhasil
60-79%	Lulus	Pembelajaran berhasil
40-59%	Tidak Lulus	Pembelajaran tidak berhasil
30-39%	Tidak Lulus	Pembelajaran tidak berhasil
< 29%	Tidak Lulus	Pembelajaran tidak berhasil

Penelitian pengembangan ini juga menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik tersebut digunakan untuk menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari penyebaran angket evaluasi oleh para ahli produk yang akan dikembangkan. Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli pembelajaran PJOK dan ahli media pembelajaran (Aryadi & Daulay, 2019) adalah sebagai berikut:

Rumus untuk mengolah data per subjek uji coba:

$$P = \frac{X}{Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase hasil evaluasi subjek uji coba
X = Jumlah jawaban skor oleh subjek uji coba
Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subjek uji coba
100% = Konstanta

Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subjek uji coba:

$$P = \frac{\sum X}{\sum Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase hasil keseluruhan evaluasi subjek uji coba
 $\sum X$ = Jumlah keseluruhan jawaban subjek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian
 $\sum Xi$ = Jumlah keseluruhan skor maksimal subjek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian
100% = Konstanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai, maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut ([Aryadi & Daulay, 2019](#)):

Tabel 4. Analisis persentase hasil evaluasi oleh uji coba

Prosentase	Keterangan	Makna
80% - 100%	Valid	Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid	Diganti
< 50%	Tidak Valid	Diganti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengembangan Produk Awal

Penelitian ini berawal dari potensi dan masalah di lapangan. Peneliti kemudian mengumpulkan data yang selanjutnya menjadi landasan penciptaan model permainan. Adapun permainan dalam penelitian ini disebut sebagai Lempar Kejar Bola. Permainan ini akan memberikan nuansa baru bagi siswa dalam melakukan pembelajaran atletik.

Permainan Lempar Kejar Bola terdiri dari delapan jenis permainan, yaitu: (1) Lempar Kejar Bola Melingkar, (2) Lempar Kejar Bola Persegi, (3) Lempar Kejar Bola Zig-Zag, (4) Lempar Kejar Bola Memanjang, (5) Lempar Kejar Bola

Segitiga, (6) Lempar Kejar Bola Segi Lima, (7) Lempar Kejar Bola Segi Enam, dan (8) Lempar Kejar Bola Segi Delapan. Selanjutnya, para pakar atau ahli memvalidasi desain awal produk permainan ini untuk menentukan kesesuaian sekaligus kelayakan produk ketika digunakan sebelum diuji coba di lapangan.

Validasi dilakukan oleh dua pakar, yaitu ahli pembelajaran PJOK dan ahli media pembelajaran. Berdasarkan hasil validasi ahli pembelajaran PJOK dan ahli media pembelajaran, terlihat bahwa pengembangan permainan Lempar Kejar Bola dinyatakan cukup valid dari aspek materinya untuk tiap jenis atau model permainan sehingga dapat digunakan. Hal tersebut dibuktikan dengan kategori persentase yang diperoleh oleh masing-masing jenis permainan yaitu 60% di tiap-tiap hasil validasi.

Hasil Uji Coba Produk

Setelah permainan Lempar Kejar Bola mendapatkan koreksi dan validasi oleh ahli pembelajaran dan media pembelajaran PJOK, peneliti kemudian merevisi sesuai saran dan masukan dari para ahli. Peneliti lalu melakukan uji coba produk dalam dua tahap, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Uji Coba Skala Kecil

Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 1 guru di SDN 6 Dongko. Uji ini bertujuan untuk mengobservasi kelayakan permainan ketika diaplikasikan ke lapangan. Hasil penilaian oleh guru berupa nilai yang dimasukkan ke dalam angket dengan pemilihan skor yang diberi tanda centang sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil penilaian guru uji coba skala kecil

No	Aspek yang Dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Melingkar				✓	
2	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Persegi				✓	
3	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Memanjang				✓	
4	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Zig-Zag				✓	
5	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Segitiga				✓	
6	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Segi Lima				✓	
7	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Segi Enam				✓	
8	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Segi Delapan				✓	

Uji Coba Skala Besar

Uji coba skala besar dilakukan terhadap 1 guru di SDN 4 Salamwates. Uji coba ini bertujuan untuk mengobservasi kelayakan permainan dengan kenyataan di lapangan setelah dilakukan uji coba skala kecil. Hasil penilaian yang dilakukan guru berupa pemilihan skor yang diberi tanda centang ke dalam angket penilaian sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penilaian Guru Uji Coba Skala Besar

No	Aspek yang Dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Melingkar				√	
2	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Persegi				√	
3	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Memanjang				√	
4	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Zig-Zag					√
5	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Segitiga				√	
6	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Segi Lima				√	
7	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Segi Enam				√	
8	Aktivitas jasmani Lempar Kejar Bola Segi Delapan				√	

Pembahasan

Pembahasan dimulai dari hasil penelitian berdasarkan tes psikomotorik yang telah dilakukan pada siswa saat melakukan tes melempar dan berlari dalam permainan Lempar Kejar Bola. Dalam pembahasan ini akan disampaikan hasil perhitungan data deskriptif nilai psikomotorik siswa dalam proses pembelajaran. Pengujian model pembelajaran ini dapat dilihat melalui keefektifan permainan pada target yang sudah menjadi sampel yaitu siswa sekolah dasar kelas atas. Berikut adalah pengolahan data dari ahli pembelajaran PJOK dan hasil keefektifan pembelajaran PJOK melalui model permainan Lempar Kejar Bola pada siswa sekolah dasar kelas atas.

Analisis Data dari Ahli Pembelajaran PJOK

Berdasarkan hasil analisis evaluasi dari ahli pembelajaran PJOK dapat disimpulkan bahwa total skor responden (ΣX) adalah 27 dan jumlah keseluruhan dari skor responden (ΣX_1) adalah 45 sehingga berdasarkan tabel analisis persentase hasil evaluasi adalah 60%. Berdasarkan hasil tersebut dilakukan analisis terhadap tanggapan/penilaian dari ahli pembelajaran, hasilnya adalah 60% dari kriteria yang telah ditentukan. Maka dapat dikatakan bahwa aktivitas jasmani melalui permainan Lempar Kejar Bola Cukup Valid (60%-79%) sehingga dapat digunakan dan dipraktikkan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar kelas atas.

Analisis Data dari Ahli Media Pembelajaran

Merujuk pada hasil analisis evaluasi ahli media pembelajaran dapat dijelaskan bahwa jumlah skor responden (ΣX) adalah 27 dan total keseluruhan dari skor responden (ΣX_1) adalah 45 sehingga persentasenya 60%. Berdasarkan hasil tersebut dilakukan analisis terhadap tanggapan/penilaian dari ahli media pembelajaran dan hasilnya 60% dari kriteria yang telah ditentukan. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa permainan Lempar Kejar Bola memenuhi kriteria Cukup Valid (60%-79%) untuk dipraktikkan dalam proses pembelajaran.

Analisis Data dari Guru PJOK SDN 6 Dongko

Mengacu pada hasil analisis evaluasi dari guru PJOK SDN 6 Dongko dapat diketahui jumlah skor responden (ΣX) adalah 36 dan jumlah keseluruhan dari skor responden ($\Sigma X1$) adalah 45 sehingga persentasenya adalah 80%. Hasil penilaian tersebut dianalisis dengan tanggapan/penilaian dari guru PJOK dan hasilnya adalah 80% dari kriteria yang telah ditentukan. Maka dapat dikatakan bahwa permainan Lempar Kejar Bola memenuhi kriteria Valid (80%-100%) sehingga dapat digunakan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar.

Analisis Data dari Guru PJOK SDN 4 Salamwates

Berdasarkan hasil analisis evaluasi dari guru PJOK SDN 4 Salamwates dapat dijelaskan bahwa jumlah skor responden (ΣX) adalah 37 dan total keseluruhan dari skor responden ($\Sigma X1$) adalah 45 sehingga persentasenya adalah 82,2%. Hasil penilaian tersebut dianalisis dengan tanggapan/penilaian dari guru PJOK dan hasilnya adalah 82,2% dari kriteria yang telah ditentukan. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani melalui permainan Lempar Kejar Bola memenuhi kriteria Valid (80%-100%) dan dapat digunakan.

Kelulusan dan Keberhasilan Pembelajaran

Guna mengetahui permainan Lempar Kejar Bola dikatakan berhasil atau tidak, maka perlu diperoleh informasi mengenai kemampuan psikomotorik siswa dalam menguasai permainan Lempar Kejar Bola. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan pada saat melakukan uji coba tahap 1 yang melibatkan kelompok kecil dan uji coba tahap 2 dengan kelompok yang lebih besar. Berikut ini adalah data nilai uji coba tahap 1 yang menunjukkan tingkat kelulusan siswa SD Negeri 6 Dongko dalam menguasai materi:

Tabel 7. Tingkat kelulusan siswa SD negeri 6 dongko (tahap 1)

Nilai	Kategori	Makna	Jumlah
$\geq 80\%$	Sangat Baik	Lulus	35 siswa
60-79%	Baik	Lulus	12 siswa
40-58%	Cukup	Tidak Lulus	6 siswa
30-39%	Kurang	Tidak Lulus	0
$<29\%$	Sangat Kurang	Tidak Lulus	0
Jumlah Siswa			53 siswa
Jumlah Siswa yang Lulus			47 siswa
Jumlah Siswa yang Tidak Lulus			6 siswa

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 6 siswa yang memperoleh rentang nilai 40-58% dinyatakan Tidak Lulus, 12 siswa mendapatkan rentang nilai 60-79% dinyatakan Lulus, serta 35 siswa

memperoleh rentang $\geq 80\%$ dinyatakan Lulus. Dari total siswa 53 siswa, terdapat 47 siswa yang dinyatakan lulus dan ada 6 siswa dinyatakan tidak lulus.

Sementara itu, data nilai uji coba tahap 1 yang menunjukkan tingkat kelulusan siswa SD Negeri 4 Salamwates dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 8. Tingkat kelulusan di SD negeri 4 salamwates (tahap 1)

Nilai	Kategori	Makna	Jumlah
$\geq 80\%$	Sangat Baik	Lulus	39 siswa
60-79%	Baik	Lulus	12 siswa
40-58%	Cukup	Tidak Lulus	3 siswa
30-39%	Kurang	Tidak Lulus	0
$<29\%$	Sangat Kurang	Tidak Lulus	0
Jumlah Siswa			57 siswa
Jumlah Siswa yang Lulus			54 siswa
Jumlah Siswa yang Tidak Lulus			3 siswa

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 siswa yang memperoleh rentang nilai 40-58% dinyatakan Tidak Lulus, 12 siswa mendapatkan rentang nilai 60-79% dinyatakan Lulus, dan 39 siswa memperoleh rentang $\geq 80\%$ dinyatakan Lulus. Dari total 57 siswa, ada 54 siswa yang dinyatakan lulus dan ada 3 siswa dinyatakan tidak lulus.

Setelah melakukan pengumpulan data pada uji coba tahap 1 yang melibatkan kelompok kecil, peneliti kemudian melakukan pengumpulan data dalam uji coba tahap 2 dengan kelompok yang lebih besar. Adapun data nilai siswa SD Negeri 6 Dongko yang diperoleh dari uji coba tahap 2 dijabarkan melalui tabel berikut:

Tabel 9. Tingkat Kelulusan Siswa SD Negeri 6 Dongko (Tahap 2)

Nilai	Kategori	Makna	Jumlah
$\geq 80\%$	Sangat Baik	Lulus	47 siswa
60-79%	Baik	Lulus	3 siswa
40-58%	Cukup	Tidak Lulus	3 siswa
30-39%	Kurang	Tidak Lulus	0
$<29\%$	Sangat Kurang	Tidak Lulus	0
Jumlah Siswa			53 siswa
Jumlah Siswa yang Lulus			50 siswa
Jumlah Siswa yang Tidak Lulus			3 siswa

Berdasarkan tabel di atas, data nilai psikomotorik yang didapatkan peserta didik menunjukkan bahwa terdapat 3 siswa yang memperoleh rentang nilai 40-58% dinyatakan Tidak Lulus, 3 siswa yang mendapatkan rentang nilai 60-79% dinyatakan Lulus, dan 47 siswa memperoleh rentang $\geq 80\%$ dinyatakan Lulus. Dari total siswa 53, ada 50 siswa yang dinyatakan lulus dan ada 3 siswa dinyatakan tidak lulus. Oleh karena itu, pembelajaran telah berhasil dikuasai oleh siswa.

Sementara itu, data nilai uji coba tahap 2 yang menunjukkan tingkat kelulusan siswa SD Negeri 4 Salamwates dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 10. Tingkat Kelulusan Siswa SD Negeri 4 Salamwates (Tahap 2)

Nilai	Kategori	Makna	Jumlah
≥ 80%	Sangat Baik	Lulus	46 orang
60-79%	Baik	Lulus	10 siswa
40-58%	Cukup	Tidak Lulus	1 siswa
30-39%	Kurang	Tidak Lulus	0
<29%	Sangat Kurang	Tidak Lulus	0
Jumlah Siswa			57 siswa
Jumlah Siswa yang Lulus			56 siswa
Jumlah Siswa yang Tidak Lulus			1 siswa

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 siswa yang memperoleh rentang nilai 40-58% dinyatakan Tidak Lulus, 10 siswa yang mendapatkan rentang nilai 60-79% dinyatakan Lulus, dan 56 siswa memperoleh rentang ≥ 80% dinyatakan Lulus. Dari total siswa 57 ada 56 siswa yang dinyatakan lulus dan ada 1 siswa dinyatakan tidak lulus.

Dari seluruh hasil tes yang telah dijabarkan di atas, diketahui bahwa aktivitas jasmani melalui permainan Lempar Kejar Bola terbilang tepat dan efektif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Lebih lanjut, permainan Lempar Kejar Bola dapat menambah antusiasme dan minat siswa untuk mengikuti pelajaran PJOK. Siswa merasa lebih senang karena materi yang digunakan tidak monoton sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan penuh partisipasi aktif dari setiap peserta didik. Dalam aktivitas pembelajaran PJOK yang sering dilakukan dengan melakukan aktivitas di luar ruangan seharusnya dapat membuat siswa menjadi senang dan bersemangat untuk melakukan setiap aktivitasnya.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dan dibahas dalam hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengembangan aktivitas jasmani melalui permainan Lempar Kejar Bola dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya bagi siswa kelas atas. Permainan Lempar Kejar Bola juga dapat menambah antusiasme siswa dalam melaksanakan pembelajaran PJOK karena bentuk permainan yang beragam dan tidak membosankan. Permainan Lempar Kejar Bola juga dapat digunakan sebagai acuan bahan ajar bagi guru. Hal ini sesuai dengan hasil uji validasi produk yang telah dinilai oleh ahli pembelajaran PJOK dan ahli media pembelajaran yang menilai bahwa permainan Lempar Kejar Bola layak digunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar kelas atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, J., Fatin, A., Ningrum, A., Ummah, K., Anshori, M., Juhaeni, J., Safaruddin, S., & Hasmiati. (2022). Dampak Transisi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ke Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) Terhadap Hasil Belajar Tematik Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 24–40.
<https://doi.org/10.53621/jippmas.v2i1.79>
- Aryadi, D., & Daulay, D. E. (2019). Pembelajaran Gerak Dasar Lari melalui Permainan. *Jurnal Prestasi* 3(6), 87-92.
<https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15900>
- Basri, H. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda dan Kardus pada Siswa Kelas V di SDN XVI Margahayu Bekasi. *Jurnal Genta Mulia*, 9(2), 107-116.
<https://doi.org/10.61290/gm.v9i2.544>
- Cerelia, J. J., Sitepu, A. A., & Toharudin, T. (2021, December). Learning loss akibat pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 di Indonesia. In E-Prosiding Seminar Nasional Statistika. Departemen Statistika FMIPA Universitas Padjadjaran (Vol. 10, pp. 27-27).
- Dewantara, J. A., & Nurgiansah, T. H. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 bagi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 367–375.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.669>
- Faridh, H. (2021, August 9). *Pelajaran PJOK di Masa Pandemi dengan Sistem Daring*. <https://al-adzkar.sch.id/>.
- Firman, & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89.
<https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Hastuti, R. K. (2021, July 23). *Kabar Terbaru dari Menteri Nadiem soal Sekolah Tatap Muka*. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210723005108-4-262962/kabar-terbaru-dari-menteri-nadiem-soal-sekolah-tatap-muka>
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 87–93.
<https://doi.org/10.28926/pej.v1i1.439>
- Jamilah, J. (2020). Guru Profesional di Era New Normal: Review Peluang dan Tantangan dalam Pembelajaran Daring. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(2), 238-247.
<https://doi.org/10.25273/pe.v10i2.7494>

- Lestari, D. F. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani melalui Permainan Tradisional bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 7–12. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Lufthansa, L. (2016). Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 59–66. <https://doi.org/10.21831/jpji.v12i2.17103>
- Khairani, F., Ningtias, I. W. U., & Destini, F. (2021). Analisis Kebutuhan Multimedia Interaktif Perkuliahan E-Learning pada Mata Kuliah Landasan Kependidikan. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5530–5541. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1582>
- Munendra, A. W., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 127–138. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6224>
- Mashud, M., & Ihwanto, N. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Gerak Berirama Siswa Kelas V melalui Google Meet disertai Video Pembelajaran. *Jendela Olahraga*, 7(1), 35–49. <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i1.6225>
- Mashud, M., Warni, H., Arifin, S., Ferry, M., Pebriyandi, P., & Kristiyandaru, A. (2021). The Application of Discord as an Effort to Increase Students' Wellbeing in Physical Education Learning During the Covid-19 Emergency. *Journal Sport Area*, 6(3), 335–348. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6612](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6612)
- Pebriyandi, P., Warni, H., & Mashud, M. (2021). Efektifitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Aplikasi Whatsapp pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 61–68. <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v4i2.50262>
- Parta, I. B. M. A., Kanca, I. N., Dwi, N. P., & Dartini, N. P. D. S. (2021). Survei Pelaksanaan Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 151–156. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK>
- Prayitno, P., & Mardianto, M. F. F. (2020). Peningkatan Hasil Evaluasi Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 Berdasarkan Media Powerpoint Interaktif. *MUST: Journal of Mathematics Education, Science and Technology*, 5(2), 171–181. <https://doi.org/10.30651/must.v5i2.6119>
- Murdiyanto, A. S. (2010). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jangkit pada Siswa Kelas XII IPA 3 SMA Negeri 4

Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011. *Disertasi Universitas Sebelas Maret*.

- Nugroho, A. H. (2019). Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Koordinasi dan Ketepatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Tesis Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Pamungkas, T. S., & Hariyoko. (2018). Pengaruh Metode Drill dan Metode Barrier Hops terhadap Hasil Belajar Shooting. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 46-51. <http://dx.doi.org/10.17977/um040v2i1p46-51>
- Perkasa, G. (2022, January 11). *Studi: Banyak Remaja yang Kurang Olahraga, Apa Akibatnya? Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul Studi: Banyak Remaja yang Kurang Olahraga, Apa Akibatnya?* <https://Lifestyle.Kompas.Com/>.
- Pratama, L., & Arruan, L. V. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Smp Muhammadiyah. *Unimuda Sport Jurnal*, 1(2), 26-31. <https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/article/view/1144>
- Quezada, R. L., Talbot, C., & Quezada-Parker, K. B. (2020). From Bricks and Mortar to Remote Teaching: A Teacher Education Program's Response to COVID-19. *Journal of Education for Teaching*, 46(4), 472-483. <https://doi.org/10.1080/02607476.2020.1801330>
- Rustandi, R., & As, E. (2023). Komunikasi Virtual pada masa Pandemi Covid-19. *AL-IBANAH*, 8(1), 71-76. <https://doi.org/10.54801/ibanah.v8i1.163>
- Salim, A. (2022). Analisis Perubahan Sistem Pelaksanaan Pembelajaran Daring ke Luring pada Masa Pandemi Covid-19 di Madrasah Aliyah Al-Muttaqien Sumberejo Trosro Klaten. *El-Hayah*, 12(1). <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/index/search/authors/view?givenName=Abdul&familyName=Salim&affiliation=uin%20raden%20mas%20said%20surakarta&country=ID&authorName=Salim%2C%20Abdul>
- Solihat, A. N., Sadih, A., & Gumilar, G. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap *Learning Loss* dan Implikasinya terhadap *Learning Outcome*. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.24036/011167270>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3(3), 1-10. <https://doi.org/10.33654/pgsd.v3i3.1486>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.