



## Pengembangan model permainan *target* untuk meningkatkan gerak manipulatif lempar tangkap dalam Pendidikan Jasmani di SDN Cikapek Tahun 2019/2020

Seri Hartati

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

Email: [hartatisrihartati3@gmail.com](mailto:hartatisrihartati3@gmail.com)

### Abstrak

Latar belakang dalam penelitian ini yaitu kurangnya sarana dan prasarana yang terdapat disekolah. Salah satu Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah gerak manipulatif lempar tangkap masih perlu ditingkatkan. Tujuan penelitian ini yakni dapat menghasilkan produk berupa pengembangan model permainan *target* yang diharapkan dapat mengatasi permasalahan sarana dan prasarana serta meningkatkan gerak manipulatif lempar tangkap dalam pendidikan jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D), yaitu Penelitian dan Pengembangan. Langkah-langkah penelitian ini antara lain: 1) Analisi, menentukan potensi masalah yang ada disekolah, 2) Desain produk yang akan dikembangkan dan melakukan validasi kepada ahli permainan dan ahli penjas, 3) selanjutnya adalah Pengembangan produk dengan melakukan uji coba skala kecil divalidasi oleh Praktisi guru SDN Cikapek, 4) Implementasi, melakukan uji coba skala besar, 5) Penilaian. Kesimpulan dalam permainan *target* ini yaitu untuk ahli permainan skor yang didapat adalah. Dirata-ratakan untuk permainan *target* dari validasi ahli memperoleh rata-rata 75,92% dan termasuk kategori baik. Dalam uji coba skala kecil didapat rata-rata 78,36% termasuk kategori sangat baik sedangkan dalam uji coba pemakaian didapat rata-rata 75,96% termasuk kategori baik

**Kata Kunci:** Pengembangan; Gerak Manipulatif; Permainan *Target*

### Abstract

*The background in this study is the lack of facilities and infrastructure available at school. One of the problems in this study is that the manipulative motion of the throwing catch still needs to be improved. The purpose of this study is to produce a product in the form of developing a target play model that is expected to overcome the problems of facilities and infrastructure and increase the manipulative motion of catching throw in physical education. The research method used is Research and Development (R&D), namely Research and Development. The steps of this research include: 1) Analysis, determining the potential problems at school, 2) Designing the product to be developed and validating the game expert and physical expert, 3) Next is developing the product by conducting a small-scale trial validated by Cikapek SDN teacher practitioners, 4) Implementation, conducting large-scale trials, 5) Assessment. The conclusion in this target game is for the expert game score obtained is. Averaged for the target game from the validation the experts got an average of 75.92% and included in both categories. In small-scale trials obtained an average of 78.36%*

*included in the very good category while in the trial use obtained an average of 75.96% in the good category*

**Keywords:** *Development; Manipulative Motion; Target Games*

**How To Cite :** Hartati, S. (2020). Pengembangan model permainan *target* untuk meningkatkan gerak manipulatif lempar tangkap dalam pendidikan jasmani di SDN Cikapek Tahun 2019/2020. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 3 (1), 12-16.

## PENDAHULUAN

Pengertian pendidikan jasmani, Menurut Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan gerak manusia, keterampilan dan intelektual serta sikap berdasarkan tujuan pendidikan. Berbicara tentang pendidikan jasmani tentunya tidak terlepas dari aktivitas jasmani yang dilaksanakan didunia pendidikan. Materi-materi pembelajaran yang ada di penjas sangat beragam seperti gerak dasar, permainan bola besar, bola kecil, atletik, kebugaran jasmani, senam dan sebagainya.

Permainan *target* (*Target games*) adalah salah satu permainan yang ada di pendidikan jasmani, cara permainan ini yaitu ketika mendapatkan poin, bola atau benda lain dilempar atau dipukul mengenai sasaran yang sudah ditargetkan.. Permainan ini bisa dimodifikasikan dengan bermacam-macam, dan bisa digabungkan dengan permainan *soffball*, bowling, bolabasket, sepak bola dan lain sebagainya. Teknik-teknik permainan *target games* seperti gerak manipulatif.). Menurut Mitchell, Oslin menyatakan:

*Target games* dimasukkan dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai pengembangan dan penyempurnaan keterampilan manipulatif. Namun, *target game* juga dapat digunakan sebagai alat untuk memberikan siswa waktu untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka tentang keterampilan pengambilan keputusan taktis dan pemikiran kritis. (Joana Sheppard, M.A., ph.D Student, 2007, p. 2)

Data yang diambil adalah jumlah siswa SDN Cikapek adalah 168 orang. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru, menurut hasil pengamatan guru, gerak manipulatif lempar tangkapnya yang cukup baik berada pada siswa laki-laki walaupun belum semuanya, gerak manipulaif lempar tangkapnya masih perlu ditingkatkan adalah siswa perempuan.

Ada beberapa kendala dalam mengembangkan proses pembelajaran gerak manipulatif ini diantaranya adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai. Berdasarkan hasil Pengamatan dan Observasi yang dilakukan di SDN Cikapek Masalah yang ada yaitu sarana dan prasarana yang belum memenuhi standar.

Dalam penelitian kali ini akan diambil model permainan target untuk meningkatkan gerak manipulatif melempar dan menangkap. Memilih permainan target in sebagai solusi untuk memecahkan masalah yang terdapat pada pendidikan jasmani salah satunya yaitu bagaimana seorang guru dapat menciptakan sebuah permainan dalam pembelajaran gerak manipulatif lempar tangkap dengan

memanfaatkan sarana dan prasarana yang sederhana.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)*. Karena sesuai dengan penelitian ini yaitu Pengembangan model permainan *target* untuk meningkatkan gerak manipulatif lempar tangkap dalam pendidikan jasmani di SDN Cikapek tahun 2019/2020. Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *Research and Development* adalah metode Penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiono, 2016:407). Adapun hasil dari penelitian dan pengembangan ini akan menghasilkan sebuah produk yaitu buku panduan pelaksanaan permainan *target*.

Pada penelitian ini mengacu pada 10 langkah metode penelitian yang bisa dirangkum menjadi 5 langkah yaitu: 1) analisis yang terdiri dari, potensi dan masalah serta pengumpulan data; 2) Desain Produk, yaitu desain produk, validasi desain dan revisi desain; 3) Pengembangan, terdapat uji coba skala kecil dan revisi produk; 4) Implementasi, dilakukan untuk uji coba skala lebih besar; 5) penilaian, yaitu revisi produk skala besar dan produk masal. Adapun teknik analisis data yang ada pada penelitian ini yaitu dengan *Deskriptif Present* Penghitungan dilakukan dengan menghitung skor yang dicapai dari beberapa aspek yang didapat dari ahli permainan, dan ahli praktisi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Potensi dan Masalah

Potensi masalah dilakukan sebelum melakukan penelitian, masalah yang didapat di SDN Cikapek yaitu sarana dan prasarana yang ada di SDN Cikapek masih belum memenuhi standar, dan mengakibatkan gerak

manipulatif melempar dan menangkap bola perlu ditingkatkan

### B. Desain Produk

Setelah melakukan penelitian dan pengumpulan data selanjutnya membuat desain produk yang akan dikembangkan. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini yaitu pengembangan model permainan *target* untuk meningkatkan gerak manipulatif lempar tangkap dalam pendidikan jasmani bagi siswa SDN Cikapek.

1. Permainan *Throw Estafet Target*
2. Permainan *Throw Walk Target*
3. Permainan *Zigzag Run 1*
4. Permainan *Zigzag Run 2*

### C. Validasi Desain

Validasi desain adalah proses penilaian untuk sebuah produk yang akan dikembangkan. Sebelum menguji sebuah produk validasi harus dilakukan untuk mengetahui layak atau tidak produk tersebut dan juga mengetahui segala kekurangannya. Validasi dilakukan oleh beberapa ahli dalam bidangnya seperti ahli Permainan, ahli penjas dan praktisi dengan memberikan draft permainan dan lembar validasi. Dalam penelitian ini melibatkan ahli permainan dari PJKR UMMI yaitu Agung Widodo, M.Or, ahli penjas yaitu Firman Septiadi, M.Pd, dan praktisi yakni guru SDN Cikapek yaitu M. Panji Septianus, S.Pd. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi beberapa aspek yang terkait dengan permainan target serta komentar dan saran yang harus diberika oleh validator. Skala penilaian menggunakan skala 1-4, yaitu kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik. Hasil dari validasi ahli dalam permainan target ini yaitu untuk ahli permainan skor yang didapat adalah 88,45% skor ini diperoleh dalam kategori sangat baik,

sedangkan skor yang didapat dari ahli penjas yaitu 63,38% hal ini termasuk dalam kategori baik. Dirata-ratakan untuk permainan target dari validasi ahli memperoleh rata-rata 75,92% dan termasuk kategori baik.

#### D. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan setelah melakukan uji coba skala kecil untuk mengetahui kekurangan dan kelemahan dari masing-masing permainan. Berdasarkan saran dan komentar dari praktisi pada produk model permainan *target* untuk meningkatkan gerak manipulatif lempar tangkap yang telah melakukan uji coba skala kecil, ditemukan beberapa kendala. Yaitu cara menyampaikan cara bermain lebih sulit dan harus di ulang-ulang, menyesuaikan dengan situasi dan kondisi anak dilapangan.

#### E. Uji Coba Pemakaian

Setelah melakukan uji skala kecil dan revisi produk, dilanjutkan dengan uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilakukan oleh kelas 2 dan 3 yang berjumlah 44 orang. Setelah melakukan uji coba skala besar hasil yang diperoleh adalah untuk permainan *throw estafet target*, *throw walk target* dan *zigzag run* 1 masing-masing memperoleh presentase 75% yaitu kategori sangat Baik, sedangkan untuk permainan *zigzag run* 2 memperoleh persentase 78,84% dan termasuk kategori sangat baik. Hasil semua skor dirata-ratakan memperoleh persentase 75,96% kategori baik. Sebelum dan sesudah melakukan uji coba skala besar dilakukan tes awal dan tes akhir kemampuan gerak manipulatif lempar tangkap untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak manipulatif lempar tangkap siswa SDN Cikapek. Hasil perhitungan tes awal kemampuan gerak manipulatif melempar diperoleh rata-rata 54,5% yaitu termasuk kategori Baik dan

kemampuan menangkap diperoleh rata-rata 56,8% yaitu termasuk kategori Baik. Tes akhir kemampuan gerak manipulatif lempar tangkap hasil yang diperoleh dari tes akhir yaitu dalam melempar diperoleh rata-rata 65,68% yaitu termasuk kategori Baik dan untuk gerakan menangkap memperoleh hasil 66,9% yaitu termasuk kategori Baik

#### F. Revisi Produk

Berdasarkan komentar dan saran umum pada uji skala besar yang perlu direvisi adalah bagaimana cara menyampaikan sebuah permainan dengan jelas kepada siswa sekolah dasar. Menjelaskan sebuah permainan dengan berulang-ulang pada jumlah siswa yang banyak.

#### G. Produk Masal

Suatu produk yang diciptakan akan memiliki kelemahan dan kelebihan, pada produk permainan ini terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperbaiki untuk bisa dipakai pada saat pembelajaran serta kelebihan yang ada untuk bisa dikembangkan

##### 1. Kelemahan Produk

- Arena bermain yang perlu diperbaiki seperti membuat garis/line dalam permainan
- Motivasi anak dalam mengikuti permainan kurang

##### 2. Kelebihan Produk

- Alat yang digunakan tidak berbahaya
- Terdapat unsur gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif
- Dapat membentuk rasa kerjasama tim, tanggung jawab, sportivitas dan kejujuran

#### KESIMPULAN

Penelitian yang berjudul "Pengembangan model permainan *target* untuk meningkatkan gerak manipulatif lempar tangkap dalam pendidikan jasmani

di SDN Cikapek tahun 2019/2020” didapat sebuah simpulan bahwa model permainan *target* dapat digunakan untuk pembelajaran melempar dan menangkap, bagi peserta didik Sekolah dasar dengan validasi beberapa ahli. Hasil dari semua validasi dalam kategori baik. Dari mulai uji coba skala kecil sampai besar, serta kemampuan melempar dan menangkap peserta didik meningkat. Model permainan ini juga terdapat kekurangan dan kelebihan, berdasarkan saran dan masukan dari validasi. Kekurangannya salah satunya arena permainan yang harus lebih jelas dalam pembuatannya, kelebihannya bentuk permainan terdapat unsur semua gerak dasar

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anom, T. A. T dan Pujianto, A. (2017). “Pengembangan Media Lubang Multi Level untuk Pembelajaran Lempar Tangkap Bola Kecil”. *Jurnal Physical education*. 6, (1), 62-72
- Bailey, R. (2005). “Evaluating the Relationship Between Physical Education, Sport and Social”. *Education Review*. 57, (1), 71-90
- Daya, W. J., Chan., F., dan Muzaffar, A. (2017). “Penerapan Modifikasi Permainan *Target* untuk Pembelajaran Bola voli FIK Universitas Jambi”. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 16, (2), 127-135
- Jenifer, L. (2010). “Frameworks for Diagnosing Student Performance Problems in Striking/ fielding and Target Games”. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 81, (8), 43-56
- Musfiqon. (2012). *Panduan Lengkap Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Prestasi Pustaka
- Nanda, Y. (2015). “Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional”. *Jurnal Sportif*. 1 (1), 60 – 73
- Sheppard, J. (2007). “Ready, Aim, Target Games. Physical & education”. *Jurnal university of toronto/O.I.S.E*. 73 (3), 34-39
- Sudarsini, B. (2007). *Bina Diri Bina Gerak*. Gunung Samudra
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas*. Sumedang: UPI Sumedang Press
- Sugito, Y. N. H. (2015). “Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional”. *Jurnal Sportif*. 1, (1). 60-73
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung. IKAPI
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung. IKAPI
- Sujarweni, V. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Tedjasaputra, M. (2001). *Bermain, Mainan & Permainan*. Grasindo
- Wibawa, H. N. (2016). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA N 2 Playen Gunung Kidul*. PJKR FIK UNY Yogyakarta: tidak diterbitkan
- Widodo, A. (2018). “Pengembangan Model Permainan Target untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting dalam Permainan

Sepakbola". *Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 4, (2), 248 – 263.

Wijanarko, B. (2013). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran Keranjang pada Siswa Kelas V SD Negeri Sokatengah 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal*. PJKR FIK Universitas Negeri Semarang: tidak diterbitkan