

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan yang secara umum mengutamakan aktivitas gerak. Pendidikan jasmani sebagai penyedia proses pengalaman berupa aktivitas gerak jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani disekolah sudah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani tidak hanya ditujukan untuk pencapaian tujuan jangka pendek, seperti melatih keterampilan fisik siswa, tetapi lebih dari itu, tujuannya utamanya adalah membentuk manusia secara menyeluruh, sesuai dengan gambaran manusia yang diinginkan dalam tujuan pendidikan. sehingga dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan (Wijayanto, 2021). Aktivitas jasmani mendidik disiplin, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, serta empati. Kegiatan fisik dapat membantu menyalurkan emosi, mengurangi stres, serta memperkuat keterampilan sosial melalui permainan kelompok dan kompetisi sehat. Bukan hanya aspek fisik, tetapi juga kognitif, afektif, sosial, dan moral. Pendidikan jasmani mendorong siswa untuk aktif bergerak, membentuk gaya hidup sehat, dan mencegah penyakit kronis. Ini penting untuk

mendukung kesiapan belajar dan partisipasi aktif dalam pendidikan umum (Iswanto & Widayati, 2021). Pendidikan jasmani sangat berperan penting pada perkembangan motorik anak. Melalui pendidikan jasmani, anak belajar berbagai gerakan yang membutuhkan koordinasi antara otot dan saraf motorik. Gerakan-gerakan ini mendukung pengembangan keterampilan motorik kasar anak, seperti melompat, berlari, memanjat, dan melempar. Seiring dengan berkembangnya kemampuan motorik kasar, anak akan lebih mampu melaksanakan aktivitas fisik dengan lebih baik dan efisien, termasuk aktivitas sehari-hari seperti bermain, berinteraksi dengan lingkungan, dan belajar di sekolah.

Salah satu tujuan utama pendidikan jasmani adalah mengembangkan aspek keterampilan gerak, yang dalam konteks ini merujuk pada keterampilan motorik. Keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tubuh yang terkoordinasi dan terkontrol, baik melibatkan otot besar (*gross motor skills*) seperti berlari, melompat, melempar, maupun otot kecil (*fine motor skills*) seperti menangkap, menggenggam, atau memindahkan objek kecil (Haywood & Getchell, 2020). Motorik sebagai istilah umum adalah untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Tetapi gerak yang dimaksud yaitu gerak yang didalamnya melibatkan fungsi motorik seperti otak, saraf, otot dan rangka. Pengembangan keterampilan motorik menjadi fondasi untuk membentuk kesiapan siswa berpartisipasi dalam berbagai bentuk aktivitas fisik sepanjang hayat.

Keterampilan gerak dasar motorik terbagi menjadi tiga (3), yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor adalah gerak yang berpindah tempat, seperti berlari, dan melompat. Gerak non-lokomotor adalah gerak ditempat tanpa berpindah posisi, seperti membungkuk, mengayun, dan berputar. Gerak manipulatif adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dan memindahkan objek dengan menggunakan tangan atau kaki untuk mencapai tujuan, Adapun contohnya seperti melempar dan menangkap. Dalam gerak dasar manipulatif, melempar dan menangkap adalah bagian penting dari kurikulum pendidikan jasmani karena menjadi prasyarat bagi penguasaan keterampilan olahraga yang lebih kompleks dikemudian hari (Stodden et al., 2020).

Sehubungan dengan melatih motorik anak dalam pembelajaran melempar dan menangkap, anak didik perlu diajarkan teknik melempar dan menangkap yang benar dengan media. Melalui media yang modifikasi dapat menumbuhkan semangat siswa untuk belajar, dapat menarik perhatian siswa yang membuat siswa akan merasa senang, menambah kreatifitas siswa akan modifikasi media, menciptakan suasana baru dengan media modifikasi, membuat siswa mengerti dan memahami apa yang telah dia pelajari, dan mengenal berbagai macam bentuk, ukuran, dan tekstur.

Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Bergantung pada banyak faktor (misalnya ukuran, jenis, tekstur, kapasitas pelempar, kualitas pelempar dll), lemparan itu bisa dilakukan dengan cara lemparan bawah, lemparan atas kepala,

lemparan atas lengan, atau lemparan samping lengan. Ada juga lemparan dua tangan atas kepala yang digunakan untuk melontarkan benda-benda yang besar. Lemparan ini dikatakan gerakan yang kompleks karena melibatkan koordinasi dari banyak bagian anggota tubuh. Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang kompleks di mana salah satu atau kedua tangan digunakan untuk melepaskan benda menjauhi badannya ke udara. Kemampuan lempar juga dipengaruhi oleh karakteristik objek, semakin ringan dan sesuai genggam tangan anak, semakin baik keterampilan yang dihasilkan (Kiranida 2020).

Menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek atau media dan menambahkan kontrol terhadap objek, atau media tersebut dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Tergantung kepada kecepatan, arah, dan jenis, serta ukuran objek, benda, dan media yang bergerak. Dalam gerakan menangkap ini diperlukan koordinasi untuk membuat posisi tubuh yang tepat dalam menyerap dan menyalurkan energi yang dibawa objek, benda atau media bersangkutan. Dengan demikian dikenal beberapa macam tangkapan, diantaranya tangkapan dengan satu tangan, dengan dua tangan, tangkapan atas, tangkapan bawah, dan tangkapan samping. Menangkap merupakan gerakan manipulasi yang melibatkan penghentian momentum suatu benda serta mengendalikannya dengan menggunakan kedua tangannya. Pada dasarnya untuk gerakan menangkap dikarakteristikkan dengan cara menempatkan tangan pada posisi yang efektif saat menerima benda yang melayang,

dipegang dengan kedua tangan sedemikian rupa serta dapat menunjukkan pengendalian terhadap objek dimaksud.

Permainan melempar dan menangkap bola merupakan salah satu permainan yang dapat mengembangkan motorik kasar anak. Permainan lempar tangkap bola ini sering kali diterapkan bagi anak usia dini dengan tujuan dapat melatih motorik. Selain itu juga kegiatan bermain melempar dan menangkap bola dapat mempertinggi semua aspek pertumbuhan dan perkembangan anak. Permainan lempar dan tangkap bola adalah salah satu permainan yang melatih koordinasi mata dan tangan. Permainan ini mampu melatih koordinasi mata dan tangan secara signifikan (Purnama, 2020). Permainan lempar tangkap ini juga dapat melatih refleksi dan konsentrasi pada anak. Saat bola dilempar, tubuh anak memberi respon spontan, gerakan refleksi pun terjadi secara otomatis untuk menangkap bola (Fauzi & Imtihana, 2023).

Kegiatan lempar tangkap dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan. Lempar tangkap dua tangan umumnya dilakukan untuk bola yang ukurannya besar dan berat, seperti bola voli, bola basket, dan bola rugby. Lempar tangkap yang menggunakan dua tangan ini dapat dilakukan secara berpasangan, yang memiliki keuntungan stabil dan mudah dikontrol, serta cocok untuk pemula dan anak-anak karena memberikan keamanan dan kepercayaan diri. Sedangkan lempar tangkap satu tangan umumnya dilakukan untuk bola yang ukurannya kecil, seperti tenis. Dalam penelitian ini kegiatan lempar tangkap dilakukan pada bola besar, yakni menggunakan

dua tangan yang dapat dilakukan dengan berpasangan atau membentuk kelompok.

Lempar tangkap bola besar adalah bentuk aktivitas dasar motorik manipulatif yang melibatkan kemampuan melempar dan menangkap bola berukuran besar, seperti bola voli, bola basket, atau bola rugby, sebagai media untuk mengembangkan koordinasi gerak, keterampilan motorik kasar, dan pemahaman spasial anak. Kegiatan ini sangat relevan digunakan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar, khususnya untuk anak kelas 1 SD, karena sesuai dengan perkembangan usia mereka yang masih berada dalam tahap eksplorasi gerak (Kurniawan, D. I & Yusmawati, Y. 2021).

Menurut Sukriadi, S., & Sari, E. F. N. (2020), bola besar lebih cocok untuk anak-anak karena lebih mudah dilihat, ditangkap, dan dilempar, sehingga mengurangi kecemasan anak dan meningkatkan keberhasilan dalam pelaksanaan gerakan.

Beberapa faktor yang sangat mempengaruhi hasil lempar tangkap terdapat pada ukuran dan berat media yang beragam. Semakin padat media yang dilempar maka akan semakin jauh lemparannya, begitupun sebaliknya semakin ringan media yang dilempar maka tidak begitu jauh lemparannya. Sementara itu, semakin besar media yang dilempar maka semakin mudah pula untuk ditangkap, begitupun sebaliknya semakin kecil media yang dilempar semakin sulit pula untuk ditangkap. Namun, ukuran besar dan padat dapat berpengaruh juga pada keberanian anak untuk melakukan lempar tangkap, karena tidak semua anak memiliki keberanian yang tinggi, terutama pada siswa SD Singapore Intercultural School.

Arah lemparan memiliki peran sangat penting dalam keberhasilan aktivitas lempar tangkap, baik dalam konteks pembelajaran dasar gerak manipulatif maupun pengembangan keterampilan olahraga. Arah lemparan menentukan tingkat kesulitan, efektivitas latihan, serta keselamatan dalam pelaksanaan kegiatan. Arah lemparan merujuk pada lintasan bola atau media yang dilemparkan, baik secara horizontal, vertikal, diagonal, maupun menyilang. Arah ini dipengaruhi oleh posisi tubuh pelempar, sudut lemparan, serta kekuatan dan teknik lemparan.

Tujuan dari pembelajaran gerakan melempar dan menangkap adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya tidak sealamiah berjalan dan berlari, semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka. Bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam melempar dan menangkap, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, disamping akan membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan, juga dapat melatih koordinasi mata dan tangan, serta melatih konsentrasi dan refleks gerak.

Agar keterampilan motorik berkembang optimal, guru pendidikan jasmani perlu menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung, termasuk penggunaan media modifikasi yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan fisik dan kognitif siswa (Burhaein & Mustaqim, 2025). Media seperti bola berukuran besar dan ringan, target lempar yang lebih

besar, atau permainan berbasis konteks anak, membantu siswa mencapai penguasaan keterampilan motorik secara bertahap dan menyenangkan.

Menurut Gagne (Dalam Effendi & Rahmawati, 2022) menyatakan bahwa peran guru bertanggung jawab menyediakan kondisi eksternal belajar, termasuk pemilihan media, peralatan, dan fasilitas yang menunjang proses belajar yang efektif. Guru yang baik dalam menjalankan tugasnya adalah guru yang kreatif, inovatif dan menguasai materi yang akan diajarkan kepada siswanya, mampu menumbuhkan semangat siswa untuk belajar, dan membuat siswa tidak hanya senang, tetapi mampu membuat siswa mengerti dan memahami apa yang telah dia pelajari dan menerapkan dikehidupannya.

Peran guru dalam pembelajaran sangat penting karena guru sebagai sumber informasi, fasilitator, motivator, dan pembimbing. Guru bertanggung jawab dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung. Guru dituntut untuk kreatif dan inovatif agar dapat menciptakan pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan bermakna. Dengan kreativitasnya, guru mampu menyajikan materi pelajaran melalui modifikasi media pembelajaran. Dalam modifikasi media pembelajaran, guru dapat menarik perhatian siswa dan meningkatkan minat belajar siswa terhadap mata pelajaran.

Penggunaan modifikasi media dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa pada pembelajaran. Modifikasi media pembelajaran menjadi salah satu cara untuk meningkatkan minat dan perhatian siswa dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan. Ketika siswa merasa

tertarik dan menaruh perhatian terhadap pembelajaran, maka materi yang disampaikan oleh guru akan mudah siswa pahami. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat atau saran dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan.

Media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi dan kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Menurut Wicaksono, D. S. & Hakim, F. N. (2020), media pembelajaran adalah bagian dari sistem komunikasi pendidikan yang berfungsi sebagai pembawa pesan dari guru (komunikator) ke siswa (komunikan).

Media modifikasi merupakan media pembelajaran yang mengalami perubahan atau penyesuaian dari bentuk aslinya, yang bertujuan untuk meningkatkan efektifitas belajar, menciptakan suasana baru dalam

pembelajaran, dan efisiensi proses belajar-mengajar. Modifikasi media pembelajaran juga bertujuan untuk mempermudah siswa belajar menguasai keterampilan gerak, membuat siswa merasa senang, selama mengikuti pembelajaran, dan membantu mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan oleh guru. Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Menurut Afidah, N., Pradipta, G., & Hudah, M. (2022), modifikasi mengacu pada sebuah penciptaan, penyesuaian, dan penampilan suatu sarana yang baru, unik, menarik terhadap proses pembelajaran penjas.

Media pembelajaran yang dapat digunakan dalam gerakan melempar dan menangkap bisa menggunakan bean bag, bola dakron, *dodgeball* dan modifikasi media pembelajaran lainnya. Adanya modifikasi dalam media pembelajaran penjas yakni dapat meningkatkan daya tarik dalam belajar pada siswa.

Untuk itu agar siswa dapat lebih tertarik lagi dengan pelajaran pendidikan jasmani maka seorang guru harus mampu mensiasati kendala-kendala yang ada disekolah terutama masalah-masalah yang berkaitan dengan media pembelajaran. Melalui modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik akan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan, kreatifitas keterampilan gerak, inovasi keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif.

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan permasalahan lempar tangkap pada siswa sekolah dasar adalah (Wardhani, 2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Tangkap Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pada Siswa Kelas IV SDS Trisula Perwari 3 Rawamangun”, dalam hasil penelitiannya menunjukkan siklus I bahwa 15% siswa yang berhasil tuntas dalam pembelajaran lempar tangkap dengan media modifikasi bean bag dan bola gulungan kaos kaki, dan pada siklus II menunjukkan bahwa 95% siswa yang tuntas dalam melaksanakan pembelajaran lempar tangkap menggunakan media modifikasi shuttle kock dan bola gulungan kertas. Penelitian ini membuktikan bahwa modifikasi pada media pembelajaran dalam lempar tangkap sangat berpengaruh karena dapat meningkatkan antusiasme dan partisipasi siswa dalam pembelajaran, selain itu juga dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa, dan mengurangi rasa takut pada siswa dalam menangkap bola.

Berdasarkan pemaparan materi serta penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Melalui Media Pembelajaran Modifikasi Pada Siswa Kelas 1 SD Singapore Intercultural School. Kurikulum Singapore Intercultural School menggunakan kurikulum Cambridge. Kurikulum Cambridge dalam materi lempar tangkap ini memiliki tujuan seperti mengembangkan keterampilan dasar melempar dan menangkap melalui berbagai aktivitas fisik, meningkatkan koordinasi mata dan tangan serta kontrol tubuh, mendorong kerja sama dalam aktivitas

berpasangan dan kelompok, mengenalkan variasi teknik lemparan dan tangkapan sesuai konteks permainan. Dalam kurikulum *Cambridge* terdapat struktur pembelajaran, yang mengharuskan siswa mempelajari teknik melempar bola dengan berbagai macam arah lemparan, siswa harus bisa menangkap dari beberapa arah dan kecepatan, dan siswa dapat menggabungkan keterampilan melempar dan menangkap dalam aktivitas berpasangan. Kurikulum *Cambridge* yang digunakan di Singapore Intercultural School ini memiliki kriteria nilai tuntas dalam pelajaran pendidikan jasmani ini dengan presentase 50%, jika hasil belajar siswa sudah mencapai 50% - >50%, maka siswa dapat dikatakan tuntas dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Penulis merasa urgensi penelitian ini perlu dilakukan karena merasakan keresahan pada siswa kelas 1 SD Singapore Intercultural School pada mata pelajaran melempar dan menangkap bola besar, kurangnya antusiasme dan besarnya rasa takut siswa dalam menangkap bola karena ukurannya yang besar dan padat. Selama penulis melakukan Praktik Kuliah Mengajar (PKM) di Singapore Intercultural School, penulis mengamati kurang terampilnya siswa kelas 1 SD pada mata pelajaran melempar dan menangkap bola besar dengan menggunakan dua tangan, dan terdapat kejenuhan pada media pembelajaran yang ada. Pada kondisi kegiatan dilapangan masih banyak siswa yang memiliki ketakutan besar saat menangkap bola, tidak sedikit siswa yang mudah menangis karena takut akan datangnya bola dan terkena permukaan bola, serta selalu dimanja sehingga tidak memiliki ketangguhan dalam aktivitas fisik terutama pada

pembelajaran lempar tangkap. Sehingga penulis merasa perlu melakukan penelitian untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar tangkap melalui media pembelajaran modifikasi pada siswa kelas 1 SD di Singapore Intercultural School dengan memodifikasi media pembelajaran bola menggunakan bahan yang lebih lunak dan beragam, sehingga dapat meningkatkan keberanian, ketangguhan, dan antusiasme siswa dalam melaksanakan pembelajaran lempar tangkap.

Penulis berharap penelitian ini dapat meningkatkan antusiasme dan partisipasi, serta meningkatkan keberanian dan rasa percaya diri pada siswa kelas 1 SD Singapore Intercultural School. Penulis juga berharap penelitian ini dapat meningkatkan kreativitas guru.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan untuk peningkatan hasil belajar lempar tangkap melalui media modifikasi pada siswa kelas 1 SD Singapore Intercultural School.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Seberapa efektifkah penggunaan media pembelajaran modifikasi dalam meningkatkan hasil belajar lempar tangkap pada siswa kelas 1 SD di Singapore Intercultural School?

- 2) Bagaimana perubahan keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa, khususnya dalam gerakan lempar tangkap, setelah diterapkannya media pembelajaran modifikasi selama proses pembelajaran?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Sebagai referensi bagi guru sekolah dasar dalam memodifikasi media pembelajaran
2. Sebagai referensi mahasiswa dalam pengembangan strategi pembelajaran jasmani.
3. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai cara mengamalkan ilmu pada waktu kuliah dengan melakukan penelitian.
4. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang akan mengangkat tema yang sama namun dengan sudut pandang yang berbeda.
5. Memberikan informasi pada pihak SD Singapore Intercultural School tentang ketergantungan akan media pembelajaran yang di modifikasi.

Intelligentia - Dignitas