

## Peningkatan Keterampilan Menangkap Bola Melalui Pendekatan Permainan Bola Tangkap pada Siswa-Siswi Kelas V SD Pakis 8 Surabaya

Elung Esa Iswiharjo<sup>1\*</sup>, Vega Candra Dinata<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email : [ppg.elungiswiharjo97030@program.belajar.id](mailto:ppg.elungiswiharjo97030@program.belajar.id)<sup>1</sup>, [vegacandra@unesa.ac.id](mailto:vegacandra@unesa.ac.id)<sup>2</sup>

Alamat: Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60123

Korespondensi penulis: [ppg.elungiswiharjo97030@program.belajar.id](mailto:ppg.elungiswiharjo97030@program.belajar.id)\*

**Abstract.** *The purpose of this class action research is to improve the ball catching skills of grade V students of SDN 8 Surabaya. The catch-ball method was used in this study. This class action research was carried out in two cycles, with 20 students and female students, 10 male students and 10 female students each. To collect data, observations, skill tests, and documentation are used. The results showed that students' ball-catching skills improved from pre-cycle to second cycle. The average score of students' ball-catching skills is 65.5 with classical completeness of 40%; In the second cycle, the value of the ball-catching skill increased to 82.3 with a classical completeness of 90%. In conclusion, the catchball game method is effective in improving students' ball-catching skills.*

**Keywords:** *learning motivation, small games, poison balls, PJOK, classroom action research*

**Abstrak.** Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola siswa kelas V SDN Pakis 8 Surabaya. Metode bola tangkap digunakan dalam penelitian ini. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus, dengan 20 siswa dan siswi, masing-masing 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Untuk mengumpulkan data, observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan menangkap bola siswa meningkat dari pra-siklus hingga siklus kedua. Nilai keterampilan menangkap bola siswa rata-rata 65,5 dengan ketuntasan klasik 40%; pada siklus kedua, nilai keterampilan menangkap bola meningkat menjadi 82,3 dengan ketuntasan klasik 90%. Kesimpulannya, metode permainan bola tangkap efektif dalam meningkatkan keterampilan menangkap bola siswa.

**Kata kunci:** keterampilan menangkap bola, permainan bola tangkap, penelitian tindakan kelas

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006)

Salah satu keterampilan mendasar yang sangat penting dalam pendidikan jasmani adalah kemampuan menangkap bola. Keterampilan ini tidak hanya dibutuhkan dalam berbagai olahraga seperti sepak bola, bola basket dan bola voli, tetapi memiliki peran yang signifikan dalam mengembangkan koordinasi mata-tangan, refleks, serta keterampilan motorik halus pada siswa-siswi kelas V, menunjukkan bahawa sebagian besar siswa-siswi masih menghadapi kesulitan dalam menangkap bola dengan tepat.

Pengamatan menunjukkan bahwa dari 20 siswa-siswi kelas V Sekolah Dasar Pakis 8 Surabaya hanya 40% atau 8 siswa yang mampu melakukan teknik menangkap bola dengan benar. Sementara itu, 60% atau 12 siswa masih mengalami kesulitan dalam gerakan menangkap bola yang mencakup pada beberapa hal yakni pada posisi tangan, timing serta pengendalian bola setelah ditangkap. Hal ini berdampak pada rendahnya keterlibatan aktif siswa-siswi dalam kegiatan olahraga yang melibatkan keterampilan menangkap bola dan berpotensi menghambat perkembangan motorik secara keseluruhan.

Beberapa faktor yang diduga menyebabkan rendahnya keterampilan menangkap bola siswa antara lain: (1) metode pengajaran yang kurang bervariasi dan monoton, (2) terbatasnya kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara intensif, (3) minimnya penggunaan media pembelajaran yang menarik dan relevan, serta (4) rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, terutama materi yang berkaitan dengan keterampilan menangkap bola. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas pendekatan permainan dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Suherman (2018) menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan melempar dan menangkap bola pada siswa sekolah dasar. Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan oleh Widodo dan Sudarma (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan permainan tradisional yang dimodifikasi efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa, termasuk keterampilan menangkap bola.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari 20 siswa kelas V SD Pakis 8 Surabaya, hanya 40% atau 8 siswa yang mampu menangkap bola dengan teknik yang benar. Sisanya, 60% atau 12 siswa masih kesulitan dalam melakukan gerakan menangkap bola, baik dari segi posisi tangan, timing, maupun kontrol bola setelah ditangkap. Hal ini berdampak pada rendahnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan olahraga yang melibatkan keterampilan menangkap bola, serta berpotensi menghambat perkembangan keterampilan motorik mereka secara keseluruhan.

Beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab rendahnya keterampilan menangkap bola siswa antara lain: (1) metode pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung monoton, (2) kurangnya kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara intensif, (3) minimnya penggunaan media pembelajaran yang menarik dan relevan, serta (4) rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi yang berkaitan dengan keterampilan menangkap bola.

Menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang inovatif, menyenangkan, dan efektif dalam meningkatkan keterampilan menangkap bola

siswa. Salah satu pendekatan yang dipandang potensial untuk mengatasi masalah ini adalah melalui penerapan permainan bola tangkap. Permainan bola tangkap merupakan modifikasi dari permainan tradisional yang dirancang khusus untuk melatih keterampilan menangkap bola dengan cara yang menyenangkan dan kompetitif.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas pendekatan permainan dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Suherman (2018) menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan melempar dan menangkap bola pada siswa sekolah dasar. Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan oleh Widodo dan Sudarma (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan permainan tradisional yang dimodifikasi efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa, termasuk keterampilan menangkap bola.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Peningkatan Keterampilan Menangkap Bola Melalui Pendekatan Permainan Bola Tangkap pada siswa-siswi kelas V SD Pakis 8 Surabaya”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi atas masalah rendahnya keterampilan menangkap bola siswa-siswi untuk berkontribusi pada pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan menyenangkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, khususnya terkait metode pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru sebagai alternatif metode pembelajaran yang efektif, bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan dan motivasi belajar, serta bagi sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kurikulum dan program pendidikan jasmani.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Teori Motorik dalam Pendidikan Jasmani**

Keterampilan motorik merupakan kemampuan yang berkaitan dengan gerakan tubuh serta koordinasi otot, tulang dan saraf. Pada konteks pendidikan jasmani, keterampilan motorik dasar sangat penting untuk dikembangkan yang prioritas pada anak usia dini yang berada pada tingkatan sekolah dasar. Menurut Nurhasan (2020), keterampilan motorik meliputi keterampilan dasar seperti berlari, melompat, melempar dan menangkap. Keterampilan menangkap bola merupakan bagian terpenting dari pengembangan

keterampilan motorik yang memerlukan latihan terarah pada siswa-siswi yang mampu meningkatkan koordinasi mata dan tangan, konsentrasi, serta kecepatan reaksi.

### **Teori Pembelajaran Melalui Permainan**

Permainan menjadi sarana pembelajaran keterampilan fisik yang menyenangkan dan relevan dengan konteks. Berdasarkan *Teaching Games for Understanding* (Metzler, 2021). Pendekatan ini mengutamakan pembelajaran yang berfokus pada siswa-siswi dengan mendorong partisipasi aktif, pemahaman pada strategi serta pengembangan keterampilan fisik melalui permainan.

### **Teori Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Anak**

Jean Piaget dan Lev Vygotsky menekankan pada pentingnya pembelajaran aktif dalam meningkatkan keterampilan fisi dan kognitif. Anak pada usia dini yang berada pada sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret yang lebih efektif dalam belajar melalui aktivitas fisik langsung, seperti permainan bola tangkap yang melibatkan gerakan fisik serta interaksi sosial.

### **Teori Pembelajaran aktif dan latihan terstruktur**

Dalam buku *Active Learning Strategies in Physical Education* (Kirk & Haerens, 2022) bahwasanya penulis menekankan bahwa kombinasi antara latihan terstruktur dan permainan dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik siswa-siswi, termasuk keterampilan menangkap bola.

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu terdiri dari empat tahap : perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pada penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yaitu di setiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Subjek penelitian ialah siswa-siswi kelas V SD Pakis 8 Surabaya dengan jumlah 20 siswa-siswi, terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Pelaksanaan penelitian berada di SD Negeri Pakis 8 Surabaya.

Teknik pengumpulan data penelitian ini ialah observasi dengan menggunakan lembar pengamatan terhadap aktivitas siswa-siswi dalam proses pembelajaran, tes keterampilan menggunakan rubrik penilaian untuk mengukur keterampilan menangkap bola serta dokumentasi dengan mengumpulkan data pendukung berupa foto dan video selama proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan analisis data secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif diterapkan pada hasil observasi dengan catatan lapangan. Sedangkan analisis kuantitatif dilakukan tes terhadap hasil tes keterampilan menangkap bola.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Siklus I :**

Perencanaan: Di tahap perencanaan peneliti melakukan beberapa persiapan yaitu:

1. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan mengintegrasikan pendekatan permainan bola tangkap.
2. Mempersiapkan pada media pembelajaran contoh bola tenis dan bola plastik dari berbagai ukuran.
3. Menyiapkan lembar pengamatan dan rubrik penilaian pada keterampilan dalam menangkap bola.
4. Menyusun skenario pada permainan bola tangkap yang akan dilakukan.

Pelaksanaan: Di tahap pelaksanaan peneliti dilaksanakan dalam dua pertemuan, masing-masing dengan durasi 2 x 35 menit. Kegiatan pembelajaran meliputi:

1. Kegiatan awal yaitu dengan pemanasan dan penjelasan aturan pada permainan bola tangkap.
2. Kegiatan inti :
  - Siswa-siswi dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (4-5 orang)
  - Pada setiap kelompok melakukan permainan bola tangkap dengan variasi jarak dan kecepatan lemparan.
  - Guru dapat memberikan demonstrasi dan umpan balik selama permainan berlangsung
3. Kegiatan akhir: Dilakukan pendinginan dan refleksi pembelajaran

##### **Observasi:**

Penelitian ini menunjukkan hasil dari pengamatan :

1. Antusiasme siswa-siswi dalam berpartisipasi dalam permainan bola tangkap cukup tinggi.
2. Beberapa siswa-siswi memiliki kesulitan dalam mengatur posisi tangan pada saat menangkap bola.
3. Kerjasama antar siswa-siswi dalam kelompok yang telah dibentuk, walaupun ada beberapa siswa yang cenderung pasif.

Pada siklus I ini memiliki dari hasil tes keterampilan dalam menangkap bola yaitu dengan rata-rata nilai 72,8 dan ketntasan klasikal 65% ( 13 dari 20 siswa-siswi mencapai KKM)

### **Refleksi:**

Berdasarkan dari hasil observasi dan tes keterampilan menunjukkan bahwa:

1. Pendekatan pada permainan bola tangkap dapat meningkatkan minat serta parsipasi siswa-siswi dalam pembelajaran.
2. Peningkatan pada keterampilan menangkap bola dibandingkan kondisi awal tetapi belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan.
3. Evaluasi perlu dilakukan dalam perbaikan pemberian instruksi yang lebih jelas serta pemberian kesempatan latihan yang lebih merata kepada seluruh siswa-siswi.

### **Siklus II**

Perencanaan : Di tahap ini terdapat hasil refleksi dari siklus I melakukan beberapa penyesuaian untuk siklus II antara lain:

1. Merevisi RPP dengan menambahkan variasi pada permainan bola tangkap yang lebih lengkap menjadi hal baru.
2. Menyiapkan media pembelajaran tambahan seperti target tangkapan dan bola dengan berbagai tekstur.
3. Menyusun strategi untuk dapat meningkatkan partisipasi siswa-siswi yang cenderung pasif.

Pelaksanaan : Di tahap pada siklus II ini dilakukan dua pertemuan dengan durasi yang sama.

Kegiatan pembelajaran meliputi:

1. Kegiatan awal dilakukan pemanasan dengan permainan lempar tangkap berpasangan.
2. Kegiatan inti:
  - Siswa-siswi dibagi menjadi kelompok yang lebih kecil (2-3 orang) untuk dapat meningkatkan intensitas latihan.
  - Penerapan pada variasi permainan bola tangkap. “ Tangkap Beruntun dan “Tangkap Target yang disesuaikan poin yang telah ditentukan”
  - Guru memberikan pada bimbingan individual kepada siswa-siswi yang memiliki kesulitan.
3. Kegiatan akhir : dilakukan pendinginan dan evaluasi pembelajaran bersama dengan siswa-siswi

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan pendekatan permainan bola tangkap dapat meningkatkan keterampilan menangkap bola pada siswa kelas V SD Pakis 8 Surabaya. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai keterampilan menangkap bola dan persentase ketuntasan klasikal dari pra-siklus hingga siklus II.
2. Peningkatan keterampilan menangkap bola siswa setelah diterapkan pendekatan permainan bola tangkap cukup signifikan. Rata-rata nilai keterampilan menangkap bola meningkat dari 65,5 pada pra-siklus menjadi 72,8 pada siklus I, dan lebih lanjut menjadi 82,3 pada siklus II. Persentase ketuntasan klasikal juga meningkat dari 40% pada pra-siklus menjadi 65% pada siklus I, dan mencapai 90% pada siklus II.
3. Pendekatan permainan bola tangkap terbukti efektif dalam meningkatkan minat, partisipasi, dan motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi keterampilan menangkap bola.
4. Keberhasilan penerapan pendekatan ini didukung oleh beberapa faktor, antara lain: variasi permainan yang menarik, penggunaan media pembelajaran yang beragam, pemberian umpan balik yang konstruktif, dan penciptaan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan kompetitif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk menggunakan pendekatan permainan bola tangkap sebagai alternatif metode pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola siswa. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan ini pada keterampilan motorik lainnya dan pada jenjang pendidikan yang berbeda.

## DAFTAR REFERENSI

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction*. New York: Longman.
- Darmawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.

- Dimiyati & Mudjiono. (2009). Belajar dan pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2011). Psikologi belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Emzir. (2017). Metodologi penelitian pendidikan kuantitatif & kualitatif. Depok: Rajawali Pers.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu faal olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamalik, O. (2011). Proses belajar mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta, J. S. (2013). Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2014). The action research planner. Singapore: Springer.
- Komarudin. (2016). Penilaian hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, D. (2014). Pembelajaran terpadu tematik. Bandung: Alfabeta.
- Lutan, R. (2001). Asas-asas pendidikan jasmani: Pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mahendra, A. (2015). Filsafat pendidikan jasmani. Bandung: FPOK UPI.
- Metzler, M. W. (2017). Instructional models in physical education. New York: Routledge.
- Mulyasa, E. (2013). Pengembangan dan implementasi kurikulum 2013. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T. C., & Maksu, A. (2007). Sport development index. Jakarta: PT Indeks.
- Nopembri, S., & Saryono. (2012). Model pembelajaran pendidikan jasmani: Fokus pada pendekatan taktik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Paturusi, A. (2012). Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto. (2016). Evaluasi hasil belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahyubi, H. (2014). Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik. Bandung: Nusa Media.
- Rink, J. E. (2013). Teaching physical education for learning. New York: McGraw-Hill.
- Rosdiani, D. (2013). Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Rusman. (2017). Belajar dan pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Sagala, S. (2014). Konsep dan makna pembelajaran. Bandung: Alfabeta.



Samsudin. (2008). Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD/MI. Jakarta: Litera.

Sanjaya, W. (2013). Penelitian pendidikan: Jenis, metode dan prosedur. Jakarta: Kencana.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2015). Developing teaching skills in physical education. New York: McGraw-Hill.