

Enhancing Basic Motion Variations with Demonstration Learning Methods in Baseball Game Class V Students of Inpres Rainis Elementary School

Meningkatkan Variasi Gerak Dasar dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SDN Inpres Rainis

Hendriete A. P. Pulu (*)

SDN Inpres Rainis

Received: April 2020

Revised: April 2020

Accepted: Mei 2020

Abstract

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan variasi gerak dasar dengan metode pembelajaran demonstrasi pada permainan bola kasti siswa kelas V SDN Inpres Rainis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Tahapan penelitian tindakan kelas terdiri dari 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Inpres Rainis. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data hasil belajar pada aspek psikomotorik. Data diambil menggunakan lembar observasi. Data hasil belajar dianalisis menggunakan perhitungan prosentase. Peserta didik dikatakan tuntas jika memiliki nilai hasil belajar lebih dari atau sama dengan 75. Penelitian ini dikatakan berhasil jika memiliki pencapaian hasil belajar klasikal minimal 75% siswa tuntas. Penggunaan metode pembelajaran demonstrasi pada siswa kelas V SDN Inpres Rainis dapat meningkatkan variasi gerakan dasar dalam permainan bola kasti. Permainan bola kasti juga dapat meningkatkan sikap kerjasama dan disiplin dari setiap peserta didik dalam memainkan permainan bola kasti.

Keywords: **demonstration learning methods, baseball games, basic motion**

(*) Corresponding Author: 082345982065

PENDAHULUAN

Perubahan paradigma dibutuhkan dalam mengimplementasi kurikulum 2013, yaitu perubahan dari pembelajaran konvensional menjadi pembelajaran yang mengaktifkan siswa dengan menggunakan aneka sumber belajar yang dapat diperoleh diluar kelas (Sani, 2014:1). Salah satu mata pelajaran di sekolah dasar dalam kurikulum 2013 adalah Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau yang dikenal dengan istilah PJOK merupakan pembelajaran yang menekankan atau memanfaatkan aktivitas fisik dan olah raga untuk menghasilkan suatu

perubahan yang holistic dalam kualitas seorang peserta didik, baik dalam fisik mental serta emosional (Paturusi, 2012:15). Senada dengan Paturusi, Hutrada (2011:3) juga menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pendidikan yang menghasilkan perubahan kualitas peserta didik baik dalam fisik maupun mental serta emosional melalui aktivitas fisik dan kesehatan. Berdasarkan dengan uraian diatas maka materi pelajaran dalam PJOK harus berperan serta dalam pengembangan fungsi-fungsi otot, syaraf, organ-organ tubuh kejiwaan dan kepribadian siswa.

Salah satu materi dalam pembelajaran PJOK adalah bola kasti. Permainan Bola kasti telah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Kasti berasal dari bahasa Belanda yang berarti permainan diatas rumput dengan menggunakan bola kecil dan alat pemukul dari kayu (Abe, 2013:2). Permainan bola kasti merupakan permainan beregu yang dilakukan oleh dua regu, dimana setiap regu terdiri dari 12 pemain (Pertiwi & Sutisyana, 2017:55). Dalam permainan bola kasti terdapat 4 teknik atau gerak dasar yang menjadi inti permainan, yaitu memukul, menangkap, melempar dan berlari/berjalan/menghindar (Suprianti 2010:9).

Permainan bola kasti merupakan permainan tradisional yang mengutamakan keterampilan gerakan dasar yang dilakukan oleh individu namun menekankan pada kerjasama. Permainan bola kasti merupakan media pembelajaran yang dapat membuat perubahan pada diri siswa dalam keterampilan kerjasama memenangkan pertandingan dengan menguasai teknik 4 gerakan dasar dan juga dalam melakukan variasi gerakan dasar tersebut. Oleh sebab itu dibutuhkan suatu metode pembelajaran yang mampu meningkatkan variasi gerakan dasar dari setiap peserta didik dalam permainan bola kasti sehingga dalam permainan tersebut para peserta didik bukan hanya sekedar bermain untuk hiburan namun mampu membuat mereka benar-benar memahami variasi gerakan dasar dalam permainan bola kasti.

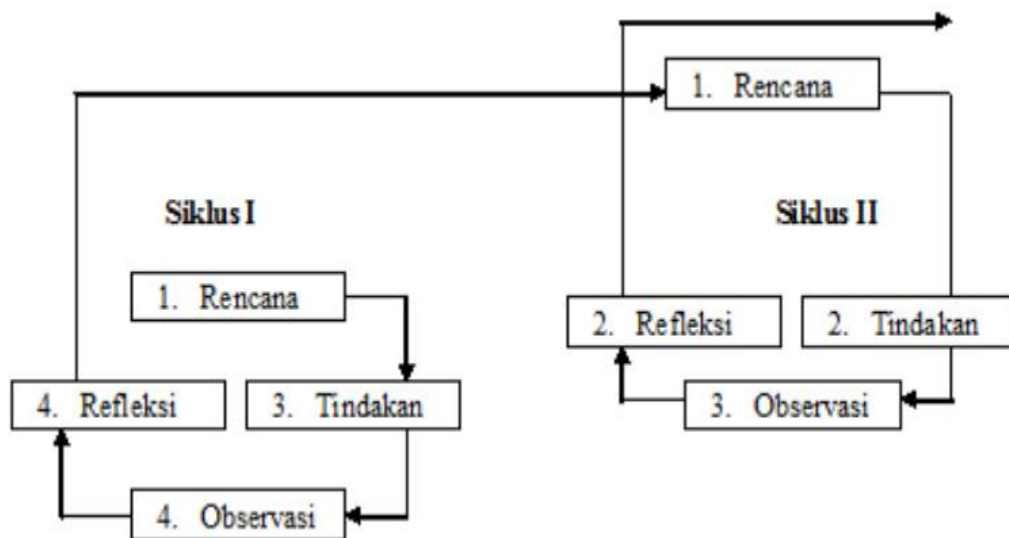
Salah satu metode pembelajaran yang dapat memberikan gambaran detail tentang 4 gerakan dasar dan variasinya dalam permainan bola kasti adalah metode demonstrasi. Metode demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang mampu membuat siswa melihat langsung satu pembelajaran dalam sebuah materi secara langsung berkaitan dengan pembelajaran tersebut (Sahbani 2015:2). Hal senada juga diungkapkan oleh Sutikno (2013:44) dimana metode pembelajaran demonstrasi adalah metode membelajarkan dengan cara mempragakan kejadian atau aturan dan urutan melakukan suatu kegiatan baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pembelajaran yang relevan dengan materi yang sedang dipelajari.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis melakukan penelitian tentang cara meningkatkan variasi gerak dasar dengan metode pembelajaran demonstrasi pada permainan bola kasti siswa kelas V SDN Inpres Rainis. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penggunaan metode pembelajaran demonstrasi pada siswa kelas V SDN Inpres Rainis dapat meningkatkan variasi gerakan dasar dalam permainan bola kasti?. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan variasi gerak dasar dengan metode pembelajaran demonstrasi pada permainan bola kasti siswa kelas V SDN Inpres Rainis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Metode penelitian tindakan kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan suatu tindakan atau *treatment* yang sengaja dimunculkan (Mulyasa, 2013: 11).

Tahapan penelitian tindakan kelas terdiri dari 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Keempat tahapan tersebut mengikuti prosedur yang dijelaskan oleh Mulyasa (2013: 70-73) seperti pada gambar berikut.



Gambar 1. Tahapan PTK

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data hasil belajar pada aspek psikomotorik. Data diambil menggunakan lembar observasi. Penilaian dilakukan dalam dua tahapan yaitu penilaian individu terkait dengan peragaan 4 teknik gerakan dasar dan variasinya dalam permainan bola kasti dan tahapan yang kedua adalah penilaian terhadap keseluruhan proses permainan. Untuk penilaian teknik gerakan dasar peserta didik memperoleh nilai 4 jika dapat melakukan gerakan dasar dengan sangat tepat, nilai 3 jika dapat melakukan gerakan dasar dengan tepat, nilai 2 jika melakukan gerakan dasar dengan kurang tepat, dan nilai 1 jika melakukan gerakan dasar tidak tepat. Selanjutnya penilaian keseluruhan proses permainan dilakukan dengan indikator seperti yang termuat dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kriteria Penilaian keseluruhan Proses Penilaian

Komponen Penampilan Bermain	KRITERIA	
	Regu Menyerang	Regu Bertahan
1. Keputusan yang diambil (Decision Making)	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berusaha memukul bola yang datang dari pelambung. • Pemain berusaha berlari ke base selanjutnya hingga mencapai home setelah adanya permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berusaha menangkap bola hasil pukulan lawan. • Pemain berusaha melempar ke base setelah dapat bola.
2. Melaksanakan keterampilan (Skill Execution)	<ul style="list-style-type: none"> • Hasil pukulan tidak tertangkap lawan. • Pemain berusaha lari mencapai base home untuk mencetak poin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lemparan bola berhasil ditangkap oleh teman yang jaga di base. • Pemain dapat menangkap lemparan teman di base
3. Memberikan dukungan (Support)	<ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola ke daerah permainan yang tidak terjaga agar memajukan pelari menuju base selanjutnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang tidak mendapatkan bola bergerak ke base untuk menerima bola • Ketika dapat bola harus lempar ke base mana

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Inpres Rainis. Namun dalam penelitian ini objek pembelajaran yaitu permainan bola kasti diatur dengan pembagian 6 peserta didik regu penyerang dan 6 orang dalam regu bertahan. Hal ini tidak sesuai aturan permainan bola kasti yang menuntut 12 orang per regu karena menyesuaikan dengan jumlah peserta didik yang ada dikelas.

Data hasil belajar dianalisis menggunakan perhitungan prosentase. Peserta didik dikatakan tuntas jika memiliki nilai hasil belajar lebih dari atau sama dengan 75. Penelitian ini dikatakan berhasil jika memiliki pencaaian hasil belajar klasikal minimal 75% siswa tuntas. Perhitungan ketuntasan belajar menggunakan rumus sebagai berikut (Sumilat, 2018:43)

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Banyaknya siswa}} \times 100\% \dots\dots\dots(1)$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan malalui empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pada tahap perencana peneliti membuat rencana pembelajara dan scenario pembelajaran. peneliti juga menyiapkan alat pemukul dan memastika kesiapan lapangan. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan sesuai dengan rencana pembelajaran,

Pelaksanaan pembelajaran diawali dengan mengabsensi dan memberikan motivasi kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan tujuan pembelajaran serta bagaimana proses pembelajaran akan berlangsung, dimana guru akan mendemonstrasi gerakan dasar dalam permainan bola kasti dan selanjutnya para siswa akan mempragkan kembali gerakan dasar tersebut dan akhirnya siswa akan melakukan permainan bola kasti.

Pada kegiatan inti pembelajaran, guru mendemonstrasikan cara melambungkan bola dan para siswa mengikutinya secara bergantian. Setelah para siswa mempraktekan cara melambungkan bola, guru mendemonstrasikan gerakan memukul bola dan teknik yang dilakukan untuk membuat potensi besar meraih kemenangan dalam pertandingan bola kasti. Dalam mendemontraikan cara memukul bola, guru membagi kedalam 3 bagian yaitu memukul bola arah melambung, arah mendarat dan arah kebawah. Guru mendemonstrasikan cara memukul bola arah melambung dnegan sikap berdiri tegak dan meletakan kaki kiri didepan dan memegang pemukul dengan tangan kanan dan memperhatikan arah datangnya bola serta memukul kearah atas. Selnjutnya guru mendemonstrasikan cara memukul bola arah mendarat. Guru berdiri tegak kemudian memukul bola dengan arah mendarat. Demikian dengan demonstrasi pada gerakan memukul arah kebawah, guru memukul kearah bawah. Setelah guru beberapa kali mendemostrasikan para siswa secara bergantian menirukan gerakan memukul bola.

Selanjutnya kembali guru mendemonstrasikan gerakan menangkap bola bawah, menangkap bola mendarat dan menangkap bola melambung. Para siswa setelah memperhatikan demonstrasi gerakan dasar menangkap bola yang dibuat guru, mereka menirukan gerakan menangkap. Demikian halnya pada gerakan melempar, guru mendemonstrasikan cara melempar bola melambung dan melempar bola mendarat serta melempar bola ke bawah dan para siswa menirukannya.

Setelah guru mselesai mendemonstrasikan 3 gerakan dasar yang dibutuhkan yaitu melempar, memukul dan menagkap, guru mendemonstrasikan variasi gerakan dasar, dan meminta siswa untuk melakukan peragaan masing-masing dan guru mengarahkan tenatang teknik menghindari dan strategi untuk menang yaitu memukul bola kearah yang kurang mendapat perhatian dari regu bertahan.

Setelah para siswa memahami materi gerakan dasar dan variasianya dalam permainan bola kasti maka guru meminta siswa untuk membuat 2 kelompok dan melakukan permainan bola kasti. Untuk babak pertama guru menyampikan sebagai latihan dan babak selanjutnya merupakan pengambilan nilai. Para siswa begitu antusias untuk bermain. Mereka bermain pada babak pertama tapi belum maksimal dan guru mengarahkan mereka agara lebih baik dalam bermain. Selanjutnya guru melakukan penilaian kemajuan belajar. Setelah melakukan penilaian guru mengajak siswa menyimpulkan materi pembelajaran yaitu gerakan dasar yang menjadi bagian penting dalam permainan bola kasti adalah melempar memukul dan menagkap serta berlari atau menghindari. Setelah itu guru menutup pelajaran dengan berdoa dan selanjutnya meminta siswa untuk mengganti baju olah raga dengan seragam.

Tahapan observasi dalam penelitian ini berjalan seiring dengan proses pelaksanaan penelitian berlangsung. sikap kerja sama siswa dan kedisiplinan serta ketekunan dalam melaksanakan proses pembelajaran menjadi perhatian guru dalam tahapan observasi selama proses pembelajaran berlangsung, Hasil observasi terlihat ada beberapa siswa yang begitu antusias dalam memperagakan gerakan dasar yang diajarkan, namun terdapat beberapa siswa yang kurang bersemangat dalam mempraktekannya secara individual tetapi disaat permainan bola kasti berjalan mereka begitu semangat melakukan gerakan dasar dan variasinya. Dalam permainan tersebut mereka bekerjasama dalam tim hal ini terlihat dari perlakuan mereka selama bermain. Dimana ada satu siswa yang berteriak memberikan aba-aba dan siswa lainnya mengikuti arahan yang diberikan temanya sehingga mereka mendapatkan point dalam permainan tersebut. Kedua regu terlihat begitu disiplin melakukan permainan dengan mengitu aturan-aturan yang ada dalam permainan bola kasti. Permainan bola kasti ini mampu membuat peserta didik bekerja sama dalam tim dan disiplin dalam mengikuti aturan yang ada dalam permainan tersebut. Selanjutnya penggunaan metode pembelajaran demonstrasi mampu memberikan gambaran yang jelas pada peserta didik tentang gerakan dasar dan variasinya dalam permainan bola kati, sehingga para peserta didik mampu melakukan variasi gerakan dasar dengan sangat baik dalam pelaksanaan permainan bola kasti.

Pada tahap observasi ini guru juga melakukan penilaian kemajuan belajar. Hasil observasi kemajuan pembelajaran ditampilkan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Data Hasil Belajar

No	Nama Siswa	Kriteria					Nilai Hasil Belajar
		Memukul	Menangkap	Melempar	Berlari	Penampilan bermain	
1	HW	3	3	2	4	3	75
2	JP	4	3	3	2	3	75
3	DT	3	4	3	4	4	90
4	SM	3	3	3	3	3	75
5	PM	2	2	3	2	3	60
6	KB	4	3	3	3	4	85
7	YM	3	4	3	4	3	85
8	CHS	3	4	4	4	4	95
9	SA	3	4	3	3	3	80
10	SR	2	3	3	3	3	70
11	RM	4	4	3	4	4	95
12	SW	3	4	3	3	4	85

Selanjutnya tahapan penelitian refleksi. Pada tahapan penelitian refleksi guru melakukan perhitungan ketuntasan belajar dan mengevaluasi pelaksanaan penelitian.

Hasil refleksi atas penilaian kemajuan belajar dalam bentuk hasil tes praktek yang menggunakan lembar observasi pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari

12 orang siswa yang ada terdapat 10 orang yang mendapat nilai lebih dari atau sama dengan 75, dan 2 orang siswa mendapat nilai kurang dari 75. Dengan menggunakan rumus ketuntasan belajar maka diperoleh data ketuntasan belajar sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Banyaknya siswa}} \times 100\% = \frac{10}{12} \times 100\% = 83,33\%$$

Hasil analisis menunjukkan bahwa ketuntasan belajar yang dicapai adalah 83,33%. Dimana terdapat 16,67% atau 2 orang siswa belum mengalami ketuntasan belajar. Untuk dua siswa yang belum tuntas dilakukan kegiatan remedial pada saat jam belajar di sekolah berakhir.

Dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah berhasil karena telah memenuhi kriteria keberhasilan penelitian yaitu minimal ketuntasan belajar 75%. Oleh sebab itu penelitian ini tidak dilanjutkan lagi pada siklus berikutnya.

Pembahasan

Permainan bola kasti ini mampu membuat peserta didik bekerja sama dalam tim dan disiplin dalam mengikuti aturan yang ada dalam permainan tersebut. Pada pembelajaran bola kasti ini peserta didik diajarkan bagaimana menjalin kerjasama sehingga dapat memperoleh point dalam permainan. Dalam permainan ini juga mengajarkan bahwa dengan kedisiplinan dalam melakukan gerakan dasar pada permainan bola kasti mampu memberikan kinerja optimal dari para peserta didik dalam pembelajaran. Temuan dalam penelitian ini senada dengan salah satu temuan penelitian Fauzani (2018: 358) dimana beliau menemukan bahwa pembelajaran PJOK mampu membuat anak-anak melaksanakan kerjasama dengan baik pada kelompok dalam wujud permainan yang dilakukan setiap pembelajaran serta penegakan aturan belajar.

Selanjutnya penggunaan metode pembelajaran demonstrasi mampu memberikan gambaran yang jelas pada peserta didik tentang gerakan dasar dan variasinya dalam permainan bola kasti, sehingga para peserta didik mampu melakukan variasi gerakan dasar dengan sangat baik dalam pelaksanaan permainan bola kasti. Hal ini juga terlihat dari pencapaian kemajuan belajar yang diperoleh dimana ketuntasan belajar yang diperoleh adalah 83,33 % atau terdapat 10 peserta didik yang mengalami ketuntasan belajar. Temuan penelitian ini juga senada dengan temuan penelitian Mulyadi (2018: 48) yang menyatakan bahwa penggunaan metode pembelajaran demonstrasi memberikan pengaruh positif terhadap prestasi belajar Penjaskes. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa fungsi guru dalam proses pembelajaran yang mampu membawa peserta didik pada tujuan pembelajaran telah terlaksana dengan baik. Karena dengan terlaksananya tugas guru secara maksimum dalam menjalankan manajemen pembelajaran mampu memberikan hasil belajar menjadi optimal (Wardoyo & Sumilat, 2019: 62).

Hasil penelitian ini juga mendukung teori tentang manfaat atau keunggulan penggunaan metode pembelajaran demonstrasi yaitu membuat perhatian peserta didik lebih terpusat, dan proses pembelajaran lebih terarah pada materi yang sedang dipelajari serta menyenangkan dan memberikan pengalaman atau kesan sebagai hasil belajar yang lebih melekat dalam diri peserta didik (Anas, 2014: 30)

KESIMPULAN

Penggunaan metode pembelajaran demonstrasi pada siswa kelas V SDN Inpres Rainis dapat meningkatkan variasi gerakan dasar dalam permainan bola kasti. Permainan bola kasti juga dapat meningkatkan sikap kerjasama dan disiplin dari setiap peserta didik dalam memainkan permainan bola kasti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, G. (2013). *Meningkatkan keterampilan melempar dalam bermain kasti melalui penerapan bola modifikasi pada siswa kelas v sdn banyusari*. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education, 1(5).
- Anas, M., & PdI, M. (2014). *Mengenal Metodologi Pembelajaran*. Muhammad Anas.
- Fauzani, R. A. (2018). *Pelaksanaan Pendidikan Karakter Kerjasama Dalam Pembelajaran PJOK Pada Siswa Kelas Tinggi Di SD Negeri Kraton Yogyakarta*. BASIC EDUCATION, 7(24), 2-350.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Mulyadi, M. (2018). *Strategi Belajar Mengajar Dengan Menerapkan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Penjaskes Materi Pertumbuhan Dan Perkembangan MakhluK Hidup Pada Siswa Kelas VII SMPN 3 Tanjung*. Jurnal Langsung, 5(1).
- Mulyasa H E, (2013). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Rosdakarya.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Pertiwi, T. S., & Sutisyana, A. (2017). *Pelaksanaan permainan bola kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sd/min kota bengkulu*. KINESTETIK, 1(1).

Sahbani, S., Kaswari, K., & Supriatna, E. (2015) *Penerapan Demonstrasi Meningkatkan Belajar Servis Bawah Bola Voli Mini Kelas IV SD*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan, 3(9).

Sani, R. A. (2014). *Pembelajaran saintifik untuk implementasi kurikulum 2013*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sumilat, J. M. (2018). *Pemanfaatan Media Pembelajaran Matematika Interaktif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di SD Negeri 2 Tataaran*. INVENTA, 2(1), 40-46.

Supriyanti. (2010). *Bermain Kasti*. Semarang: Aneka Ilmu.

Wardoyo, W. A. U., & Sumilat, J. M. (2019). *Investigation Group Learning Models On Social Sciences Learning*. Journal of Educational Method and Technology, 2(1).