

## Pembelajaran Berbasis Permainan Kids Atletik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Lempar Turbo Pada Siswa SD Krengseng 03

Lucky Muhammad Sildan<sup>1</sup>, Muh Isna Nurdin Wibisana<sup>2</sup>, Donny Anhar Fahmi<sup>3</sup>  
email: [hupelucky@gmail.com](mailto:hupelucky@gmail.com), [muhisna@upgris.ac.id](mailto:muhisna@upgris.ac.id), [donnyanhar@upgris.ac.id](mailto:donnyanhar@upgris.ac.id)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*To meet the curriculum standards for elementary physical education, teachers must design engaging and effective activities. A study revealed that students often exhibited low engagement and poor understanding of basic turbo throwing techniques, negatively impacting their learning. This lack of enthusiasm for turbo throwing, coupled with a preference for game-based sports, highlighted the need for innovative teaching modifications. Kids Athletics emerged as a solution, offering a game-based learning approach specifically designed for children. This method proved successful in boosting student enthusiasm and reducing boredom while learning fundamental athletic movements, particularly in throwing events. The research, employing a quasi-experimental design with a One Group Pretest-Posttest method on a random sample of 16 fourth-grade students at Krengseng 03 Elementary School, showed significant improvement. Average student scores rose from 69.9 to 83.1, an 18.8% increase, with similar gains observed in minimum and maximum scores. The hypothesis, asserting that Kids Athletics positively impacts turbo throwing learning outcomes, was statistically significant ( $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ ). This confirms that implementing Kids Athletics games is effective in enhancing students' turbo throwing skills, thereby addressing issues of low activity and enthusiasm.*

**Keywords:** Learning Outcomes, Kids Athletics, Turbo Throw

### Abstrak

Agar pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar mencapai standar kompetensi kurikulum, guru perlu merancang aktivitas yang efektif dan menyenangkan. Peneliti mengidentifikasi bahwa siswa seringkali kurang aktif dan kurang memahami teknik dasar lempar turbo, yang berdampak pada hasil belajar mereka. Antusiasme yang rendah terhadap lempar turbo dan preferensi siswa terhadap olahraga berbasis permainan menjadi pendorong untuk mencari modifikasi pembelajaran. Metode ini terbukti meningkatkan semangat dan mengurangi kebosanan siswa dalam mempelajari gerak dasar atletik, khususnya lempar. Penelitian ini mengadopsi desain *quasi-experiment* dengan *One Group Pretest-Posttest*, menggunakan sampel acak 16 siswa kelas IV SD Krengseng 03. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 69,9 menjadi 83,1 (peningkatan 18,8%), dengan peningkatan serupa pada nilai minimum dan maksimum. Hipotesis penelitian, yang menyatakan adanya pengaruh Kids Athletics dalam meningkatkan hasil belajar lempar turbo, terbukti signifikan (nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ ). Ini membuktikan bahwa penerapan permainan Kids Athletics efektif dalam meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa, mengatasi masalah keaktifan dan antusiasme siswa yang rendah.

**Kata kunci:** Hasil Belajar, Kids Atletik, Lempar Turbo

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani (Penjas) adalah bagian integral dari pendidikan, fokus pada aktivitas fisik dan hidup sehat. Tujuannya adalah mencapai perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional yang seimbang (Munandar, 2016). Senada, PJOK membekali siswa dengan pengetahuan gerak, keterampilan olahraga, dan kesadaran kesehatan, membentuk peserta didik yang utuh dalam kebugaran jasmani, olahraga, dan kesehatan (Sari, 2018).

Pembelajaran Penjas harus mengajarkan gerak dasar, teknik, dan strategi, sambil menanamkan nilai sportivitas, kejujuran, dan kerja sama, serta membiasakan hidup sehat. Guru perlu menerapkan didaktik-metodik agar tujuan tercapai. Wibowo & Kushartanti (2013) menyarankan guru berinovasi dengan metode kreatif dan memanfaatkan lingkungan, bahkan menggunakan alat sederhana di atletik.

Atletik adalah kelompok olahraga yang mencakup lari, lempar, dan lompat, yang merupakan pola gerak dasar bagi banyak cabang olahraga lainnya (Qomarullah, 2012). Salah satu nomor atletik yang dilombakan adalah lempar. Lempar lembing, secara harfiah berarti "usaha membuang jauh-jauh tongkat berujung runcing" (Munasifah, 2008), namun sejarah pastinya tidak diketahui.

Menurut Zakky (2018), hasil belajar adalah pencapaian atau prestasi yang diperoleh siswa setelah mengikuti proses belajar-mengajar. Ini ditunjukkan oleh perubahan atau pembentukan perilaku yang dapat dinyatakan dalam bentuk huruf, simbol, atau kalimat. Hasil belajar ini berfungsi sebagai tolok ukur kemampuan siswa dan menjadi patokan penting untuk mengembangkan proses pembelajaran selanjutnya. Singkatnya, hasil belajar adalah prestasi yang dicapai peserta didik setelah menjalani kegiatan belajar mengajar.

Kreativitas guru sangat penting dalam mengajar atletik, terutama untuk membuat gerakan mudah diikuti dan menyenangkan siswa, bahkan dengan alat sederhana. Tujuannya adalah menumbuhkan minat dan kegemaran anak terhadap atletik (Yudha M. Saputra, 2001). Guru harus mengemas pembelajaran dalam bentuk permainan dan tugas gerak yang sesuai psikologis siswa.

Agar tujuan kurikulum Penjas tercapai, guru harus membuat pembelajaran efektif dan menyenangkan. Ini memerlukan pendekatan, variasi, dan modifikasi dalam pengajaran atletik

nomor lempar, dengan mengembangkan pembelajaran lempar yang menyeluruh. Peneliti mengamati siswa kurang aktif dan kurang memahami teknik dasar lempar turbo, memengaruhi hasil belajar. Guru PJOK juga mengakui antusiasme siswa rendah terhadap lempar turbo, mereka lebih menyukai olahraga berbasis permainan.

Untuk meningkatkan semangat dan mencegah kebosanan siswa saat mempelajari gerak dasar olahraga, (Efendi, 2022) memperkenalkan Kids Athletics. Konsep ini merupakan olahraga modifikasi berbasis permainan yang dirancang khusus untuk anak-anak. Kids Athletics menjadi metode efektif dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar atletik, khususnya nomor lari dan lompat, kepada siswa sekolah dasar. Pendekatan ini membuat pembelajaran lebih mudah dan menyenangkan karena disajikan dalam format permainan serta kompetisi beregu, yang pada akhirnya akan menunjukkan pengaruhnya terhadap mobilitas siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain One Group Pretest-Posttest diterapkan: siswa (16 orang dari kelas IV, dipilih secara acak) diberikan pretest sebelum intervensi, lalu posttest dengan soal yang sama setelahnya, untuk menguji efektivitas perlakuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

<i>N=16</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	69.9	83.1
<i>Median</i>	68.9	83.3
<i>Std. Deviation</i>	3.864	3.303
<i>Minimum</i>	63.3	78.3
<i>Maximum</i>	75.6	88.9

Data statistik menunjukkan bahwa pada pretest, nilai rata-rata (mean) adalah 69.8, nilai tengah (median) 68.9, dengan standar deviasi 3.864. Nilai terendah tercatat 63.3 dan nilai tertinggi 75.6. Sementara itu, pada posttest, terjadi peningkatan signifikan di mana nilai rata-rata (mean) menjadi 83.1, nilai tengah (median) 83.3, dan standar deviasi 3.303. Nilai minimum posttest adalah

78.3 dan maksimum 88.9. Perbandingan antara data pretest dan posttest ini, yang telah dijelaskan sebelumnya, akan digunakan untuk menganalisis peningkatan hasil belajar lempar turbo siswa kelas IV SD Krengseng 03, sebagaimana disajikan dalam tabel selanjutnya:

<b>Variabel</b>	<b>Mean Pretest</b>	<b>Mean Posttest</b>	<b>Presentase</b>
Hasil Belajar Lempar Turbo	69,9	83,1	18,8%

Hasil perbandingan nilai akhir kognitif, afektif dan psikomotor pretest dan posttest pada siswa kelas IV SD N Krengseng 03. Hasil perbandingan nilai akhir siswa kelas IV dapat disajikan pada diagram dibawah ini:

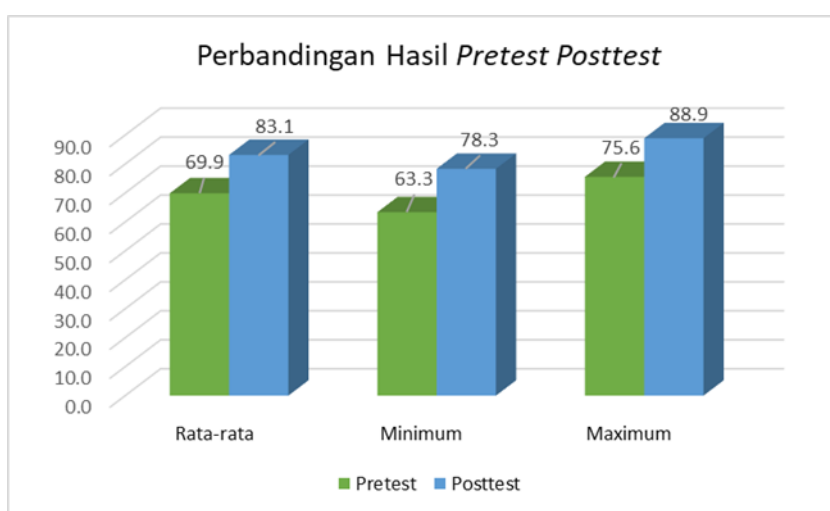


Diagram menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata nilai peserta didik meningkat dari 69,9 sebelum intervensi menjadi 83,1 setelah intervensi, menunjukkan kenaikan sebesar 18,8%. Demikian pula, nilai terendah meningkat dari 63,3 menjadi 78,3, sementara nilai tertinggi juga mengalami kenaikan dari 75,6 menjadi 88,9 setelah perlakuan diberikan.

<b>Data</b>	<b>Nilai Sig</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	.200	Normal
<i>Posttest</i>	.200	Normal

Berdasarkan tabel yang disajikan, nilai Asym. Sig. (2-tailed) untuk semua data menunjukkan angka di atas 0,05. Ini mengindikasikan bahwa data hasil belajar lempar turbo dari pretest dan posttest terdistribusi secara normal, sesuai dengan kriteria uji normalitas di mana nilai signifikansi  $p > 0.05$ .

Pair 1 - PretestPosttest Hasil Belajar Lempar Turbo	Paired Differences	Mean	-13.25625
		Std. Deviation	3.12495
	Std. Error Mean		.78124
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-14.92142
		Upper	-11.59108
	t		-16.968
	df		15
Sig. (2-tailed)		.000	

Pembelajaran Kids Athletics terbukti meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa SD Krenseng 03, dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Ini menolak hipotesis awal dan menerima hipotesis alternatif, menunjukkan pengaruh signifikan.

Pengaruh signifikan ini terlihat dari data pretest yang diambil sebelum intervensi Kids Athletics, dan posttest yang dikumpulkan setelah intervensi. Instrumen pengumpulan data mencakup tiga aspek: kognitif, afektif, dan psikomotor, yang menunjukkan peningkatan setelah penerapan pembelajaran berbasis permainan Kids Athletics.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa hasil belajar lempar turbo siswa dapat ditingkatkan melalui penerapan metode bermain dalam pembelajaran, seperti Kids Athletics. Rendahnya hasil belajar siswa seringkali disebabkan oleh kurangnya keaktifan atau antusiasme siswa. Oleh karena itu, variasi metode pembelajaran sangat penting untuk memicu antusiasme siswa, yang pada akhirnya akan mendukung peningkatan hasil belajar mereka.

Salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan keterampilan lempar turbo adalah melalui pembelajaran Kids Athletics. Dirancang khusus untuk siswa sekolah dasar, metode ini memanfaatkan format permainan dan kompetisi beregu agar siswa tidak mudah bosan (Fahrozi, 2016). Kids Athletics tidak hanya melibatkan gerak dasar seperti lari, lompat, dan lempar, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak. Fleksibilitas Kids Athletics juga terlihat dari adaptasi sarana dan prasarannya yang dapat disesuaikan dengan kondisi lingkungan (Rumini, 2014).

Penelitian ini selaras dengan pandangan (Gupita & Wibowo, 2021) yang menyatakan bahwa modifikasi dalam permainan atau pembelajaran sangat diperlukan. Agar standar kompetensi kurikulum penjas tercapai, guru harus menciptakan pembelajaran efektif dan menyenangkan. Ini

menuntut pendekatan, variasi, dan modifikasi menyeluruh dalam pengajaran atletik nomor lempar, khususnya lempar lembing.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran Kids Athletics secara signifikan meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa SD Krengseng 03. Hal ini didukung oleh nilai uji hipotesis yang signifikan, membuktikan bahwa metode permainan ini efektif. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin juga memengaruhi hasil belajar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Hafidz, I. Mury Syafei, M. & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.
- Efendi, A. (2022). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Materi Atletik Kids Kelas V Sd Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus. *Tunas Nusantara*, 4(1), 472-476.
- Fahrozi, M. A. (2016). Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui Permainan Kids Atletik Kangas Escape Bagi Siswa Kelas IV SDN 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016 (Universitas Negeri Semarang). Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/27173/1/6102914086.pdf>.
- Gunawan, R. P. (2024). *Pengembangan Gerak Dasar Lokomotor Dan Manipulatif Melalui Atletik Kids Untuk Siswa Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Gupita, E. C., & Wibowo, A. T. (2021). Upaya meningkatkan motivasi siswa belajar olahraga lempar lembing dengan media lempar rocket di sekolah dasar negeri 01 buay runjung. *Jurnal Olympia*, 3(1), 9-17.
- IAAF. (2002). *Kids Athletics*. Jerman: IAAF.
- Istiqomah, S. (2015). Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Turbo dengan Metode Permainan Lempar Shuttle Cock pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pripih Kokap Kulonprogo. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi Belajar Lompat Katak Dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar. *Halaman Olahraga Nusantara*. 1.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lempar*. Semarang: Aneka Ilmu.

- Parwata, I. M. Yoga. (2021). "Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani dan Perspektif Merdeka Belajar". *Indonesian Journal of Educational Development* Volume. 2 Nomer 2. Bandung : Universitas Dhyana Putra.
- Pratama, M. A. A. B. (2022). *Pengaruh Latihan Kids Atletik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 Sdn Karang Mekar 6 Banjarmasin* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Rumini, R. (2014). Pembelajaran Permainan Kids'athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-Anak. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 1(2), 98-107.
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Melalui Pembelajaran Kids Atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), 72.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Wibowo, A., & Kushartanti, W. (2013). Modifikasi Permainan Sepakbola bagi Siswa SMA Penderita Asma. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 104–119. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2567/2121>
- Widiyanto, M. S., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 381-391.