

Meningkatkan Model Demonstrasi dengan Teknik Lempar Tangkap Bola pada Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 106815

Theo abdi Wiguna¹, Epi Supriyani Siregar², Dolok Huwayan Harahap³
Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Email: theoabdiwiguna12@gmail.com¹, episupsiregar1216@gmail.com²,
dolokharahap24@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lempar tangkap bola pada permainan bola kasti melalui penerapan model demonstrasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian adalah 23 siswa kelas V SDN 106815. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, tes praktik, dan dokumentasi. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi aktivitas siswa dan guru, serta rubrik penilaian keterampilan lempar tangkap bola yang mencakup empat aspek: teknik melempar, teknik menangkap, koordinasi gerak, dan ketepatan sasaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan lempar tangkap bola pada permainan bola kasti siswa kelas V SDN 106815. Ketuntasan klasikal mengalami peningkatan yang signifikan dari 28,3% pada pra-siklus menjadi 54,4% pada siklus I, dan mencapai 87,0% pada siklus II. Peningkatan terjadi pada semua aspek keterampilan: teknik melempar dari 34,8% menjadi 91,3% (+56,5%), teknik menangkap dari 26,1% menjadi 87,0% (+60,9%), koordinasi gerak dari 21,7% menjadi 82,6% (+60,9%), dan ketepatan sasaran dari 30,4% menjadi 87,0% (+56,6%). Aktivitas siswa juga meningkat dari 71,5% pada siklus I menjadi 86,9% pada siklus II, sementara aktivitas guru meningkat dari 72,6% menjadi 86,3%. Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan meliputi demonstrasi yang jelas dan bertahap, sistem pembelajaran bertingkat, implementasi peer tutoring, variasi latihan melalui sistem pos dan mini games, serta feedback berkelanjutan.

Kata kunci: model demontrasi, lempar tangkap, bola kasti

ABSTRACT

This study aims to improve the throwing and catching skills of the ball in the game of baseball through the application of a demonstration model. The type of research used is Classroom Action Research (CAR). The subjects of the study were 23 fifth-grade students of SDN 106815. Data collection techniques used observation, practical tests, and documentation. The research instruments included observation sheets for student and teacher activities, as well as a rubric for assessing the throwing and catching skills of the ball which included four aspects: throwing technique, catching technique, motor coordination, and target accuracy. The results showed that the application of the demonstration model could improve the throwing and catching skills of the ball in the game of baseball of fifth-grade students of SDN 106815. Classical completeness experienced a significant increase from 28.3% in the pre-cycle to 54.4% in the first cycle, and reached 87.0% in the second cycle. Improvements occurred in all skill aspects: throwing technique from 34.8% to 91.3% (+56.5%), catching technique from 26.1% to 87.0% (+60.9%), motor coordination from 21.7% to 82.6% (+60.9%), and target accuracy from 30.4% to 87.0% (+56.6%). Student activity also increased from 71.5% in cycle I to 86.9% in cycle II, while teacher activity increased from 72.6% to 86.3%. Factors supporting success include clear and gradual demonstrations, a tiered learning system, the implementation of peer tutoring, a variety of exercises through post systems and mini games, and continuous feedback.

Keyword: demonstration model, throwing and catching, baseball .

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 10 Agustus 2025

Disetujui : 30 November 2025

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Permainan bola kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang sering diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam pengembangan karakter dan motorik siswa sejak dini (Irmansyah et al., 2020). Permainan ini bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan berbagai aspek keterampilan motorik siswa. Melalui permainan ini, siswa tidak hanya belajar teknik dasar melempar dan menangkap bola, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai penting seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab dalam konteks permainan beregu. Namun, dalam pelaksanaannya di kelas V SDN 106815, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar tersebut, khususnya saat mengikuti pembelajaran permainan bola kasti.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, sebagian besar siswa menunjukkan kurangnya akurasi saat melempar bola. Misalnya, ketika diminta untuk melempar bola kepada teman, banyak siswa yang gagal mencapai target yang diinginkan, baik karena kekuatan lemparan yang kurang atau teknik yang tidak tepat. Selain itu, kesulitan dalam menangkap bola yang melambung atau menyusur tanah juga terlihat jelas. Siswa sering kali tampak ragu-ragu saat bola datang, yang mengindikasikan kurangnya kepercayaan diri dan kemampuan untuk membaca arah bola. Masalah ini diperparah dengan rendahnya rasa percaya

diri siswa dalam mengikuti aktivitas permainan, yang berdampak langsung pada hasil belajar dan partisipasi mereka selama pembelajaran berlangsung. Beberapa siswa bahkan memilih untuk tidak terlibat aktif dalam permainan, sehingga mengurangi pengalaman belajar mereka.

Salah satu penyebab utama rendahnya keterampilan dasar siswa dalam permainan bola kasti adalah metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional. Metode ini umumnya berfokus pada instruksi verbal, di mana guru menjelaskan teknik tanpa memberikan contoh visual yang jelas. Misalnya, seorang guru mungkin menjelaskan cara melempar bola dengan kata-kata, tetapi tanpa menunjukkan bagaimana gerakan itu dilakukan. Kurangnya penggunaan pendekatan visual atau praktik langsung yang konkret membuat siswa kesulitan untuk memahami dan menginternalisasi teknik yang diajarkan. Sebagai contoh, jika seorang siswa hanya mendengar tentang cara melempar bola tanpa melihat demonstrasi langsung, mereka mungkin tidak dapat membayangkan bagaimana gerakan tersebut dilakukan dengan benar.

Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran yang mampu merangsang siswa untuk lebih aktif, memahami teknik dengan benar, dan mengembangkan keterampilan gerak melalui proses yang menyenangkan dan terarah. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam pengembangan karakter dan motorik siswa sejak dini. Menurut Irmansyah et al. (2020), pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk membentuk karakter siswa yang disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki kemampuan sosial yang baik.

Salah satu alternatif strategi pembelajaran yang relevan dan potensial adalah penerapan model demonstrasi. Model ini menitikberatkan pada penyajian contoh gerakan secara langsung oleh guru atau siswa yang telah menguasai teknik tertentu. Dengan demikian, peserta didik memiliki visualisasi yang jelas tentang bentuk gerakan yang diharapkan. Misalnya, dalam sesi pembelajaran melempar bola, guru dapat menunjukkan teknik lempar yang benar sambil menjelaskan langkah-langkahnya

secara bersamaan. Dengan pendekatan demonstratif ini, siswa akan lebih mudah memahami pola-pola gerak yang sesuai, karena mereka dapat melihat secara langsung bagaimana teknik yang benar diterapkan dalam praktik.

Pentingnya penerapan model demonstrasi dalam pembelajaran bola kasti juga terlihat dari bagaimana teknik lempar dan tangkap bola sangat bergantung pada ketepatan gerak. Ketika siswa melihat langsung bagaimana gerakan dilakukan, mereka dapat meniru dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi. Misalnya, jika seorang siswa melihat guru melempar bola dengan sudut dan kekuatan yang tepat, mereka akan lebih mampu untuk menyesuaikan teknik mereka sendiri berdasarkan apa yang telah mereka lihat. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik mereka, tetapi juga membangun rasa percaya diri yang lebih besar saat berpartisipasi dalam permainan.

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan meningkatkan keterampilan siswa dalam melempar dan menangkap bola pada permainan bola kasti melalui penerapan model demonstrasi di kelas V SDN 106815. Melalui penelitian ini, diharapkan siswa tidak hanya dapat menguasai teknik dasar dengan lebih baik, tetapi juga dapat mengalami peningkatan dalam motivasi dan partisipasi mereka dalam pembelajaran. Dengan demikian, tujuan akhir dari pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu pengembangan fisik dan karakter siswa, dapat tercapai secara optimal.

Kesimpulannya, permainan bola kasti memiliki potensi besar dalam pengembangan keterampilan motorik dan nilai-nilai sosial siswa. Namun, tantangan yang dihadapi oleh siswa dalam menguasai teknik dasar melempar dan menangkap bola memerlukan perhatian serius. Melalui penerapan model demonstrasi sebagai metode pembelajaran, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami dan menguasai teknik yang diperlukan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga untuk membangun kepercayaan diri dan semangat kerja sama di antara mereka. Ini adalah langkah penting untuk memastikan bahwa pendidikan jasmani dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam perkembangan holistik siswa di sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran (Mustafa & Dwiyoga, 2020). dilakukan dalam rangka memperbaiki proses pembelajaran secara langsung di kelas melalui tindakan yang terencana, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis. Menurut Arikunto (2016:3), Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan (guru), dengan tujuan untuk meningkatkan mutu pembelajaran secara profesional. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif, karena data yang diperoleh akan diolah dalam bentuk angka dan diinterpretasikan secara naratif.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 106815, Tahun Ajaran 2024/2025, yang berjumlah 23 orang siswa (13 laki-laki dan 10 perempuan). Objek penelitian adalah peningkatan keterampilan lempar dan tangkap bola pada permainan bola kasti melalui model pembelajaran demonstrasi. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 106815, yang berlokasi di Kabupaten Deli Serdang,

Sumatera Utara. Teknik pengumpulan data menggunakan 1) observasi, 2) tes praktik, 3) tes tertulis, 4) dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Lembar observasi aktivitas siswa
- b. Lembar observasi aktivitas guru
- c. Rubrik penilaian tes praktik (aspek psikomotorik)
- d. Butir soal tes tertulis (aspek kognitif)
- e. Format penilaian sikap (afektif)

Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Langkah-langkah analisis meliputi:

- a. Menghitung jumlah skor dari hasil observasi dan tes
- b. Mengonversi skor ke dalam bentuk persentase keberhasilan belajar menggunakan rumus:
- c. Membandingkan hasil siklus I dan II untuk melihat peningkatan keterampilan.

Menurut Sudjana (2013:109), analisis deskriptif kuantitatif sangat efektif digunakan dalam menilai proses dan hasil belajar karena dapat memberikan gambaran perubahan yang jelas dari satu kondisi ke kondisi lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas, peneliti melakukan observasi awal pada tanggal 7-8 Mei 2025 untuk mengidentifikasi kondisi pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi permainan bola kasti di kelas V SDN 106815. Observasi ini dilakukan dengan mengamati langsung proses pembelajaran yang berlangsung, interaksi guru-siswa, serta melakukan asesmen keterampilan awal siswa dalam teknik lempar tangkap bola.

Tabel 1. Hasil Penilaian Keterampilan Lempar Tangkap Bola Pra-Siklus

No	Aspek Penilaian	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase (%)
1	Teknik Melempar	8	34,8
2	Teknik Menangkap	6	26,1
3	Koordinasi Gerak	5	21,7
4	Ketepatan Sasaran	7	30,4
Rata-rata		6,5	28,3

Tabel 1 menunjukkan kondisi awal keterampilan lempar tangkap bola siswa kelas V SDN 106815 yang masih sangat rendah. Dari keseluruhan aspek yang dinilai, koordinasi gerak menunjukkan hasil terendah dengan hanya 5 siswa (21,7%) yang mencapai KKM. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan gerakan mata, tangan, dan kaki secara bersamaan. Aspek teknik menangkap juga menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan dengan hanya 6 siswa (26,1%) yang tuntas, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai cara menangkap bola dengan benar sesuai arah datangnya bola.

Aspek ketepatan sasaran menunjukkan hasil sedikit lebih baik dengan 7 siswa (30,4%) yang tuntas, namun masih jauh dari target yang diharapkan. Sementara itu, teknik melempar menunjukkan hasil tertinggi di antara keempat aspek dengan 8 siswa (34,8%) yang mencapai KKM, meskipun masih tergolong rendah. Secara keseluruhan, rata-rata ketuntasan hanya mencapai 28,3%, yang berarti dari 23 siswa, hanya sekitar 6-7 siswa yang berhasil mencapai standar ketuntasan minimal.

Data pra-siklus ini mengonfirmasi dugaan awal peneliti bahwa terdapat masalah serius dalam pembelajaran keterampilan lempar tangkap bola di kelas tersebut. Rendahnya pencapaian siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: (1) kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik yang benar karena tidak adanya contoh visual yang jelas, (2) minimnya latihan yang terstruktur dan bervariasi, (3) kurangnya feedback individual dari guru selama proses pembelajaran, dan (4) rendahnya motivasi siswa karena pembelajaran yang monoton. Hasil ini menunjukkan perlunya intervensi pembelajaran yang lebih efektif, yaitu melalui penerapan model demonstrasi yang dapat memberikan visualisasi teknik yang benar kepada siswa.

Tabel 2. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Rata-rata	Kategori
1	Keaktifan dalam pembelajaran	65%	70%	67,5%	Cukup
2	Perhatian saat demonstrasi	78%	82%	80%	Baik
3	Ketepatan meniru gerakan	60%	68%	64%	Cukup
4	Kerjasama dalam kelompok	73%	76%	74,5%	Cukup
5	Disiplin dan sportivitas	69%	74%	71,5%	Cukup
Rata-rata Keseluruhan				71,5%	Cukup

Tabel 2 menunjukkan hasil observasi aktivitas siswa selama siklus I dengan rata-rata keseluruhan 71,5% yang masuk dalam kategori cukup. Aspek yang menunjukkan hasil terbaik adalah perhatian saat demonstrasi dengan rata-rata 80% (kategori baik), mengindikasikan bahwa model demonstrasi berhasil menarik perhatian siswa dan membuat mereka fokus mengamati contoh gerakan yang diberikan guru. Hal ini sejalan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang cenderung lebih mudah memahami pembelajaran melalui pengalaman visual.

Namun demikian, aspek ketepatan meniru gerakan menunjukkan hasil terendah dengan rata-rata 64% (kategori cukup), menunjukkan bahwa meskipun siswa memperhatikan demonstrasi dengan baik, masih terdapat kendala dalam mengaplikasikan apa yang mereka amati ke dalam praktik gerakan. Keaktifan dalam pembelajaran mencapai 67,5%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai terlibat aktif dalam pembelajaran, namun masih ada sekitar sepertiga siswa yang belum sepenuhnya berpartisipasi optimal.

Aspek kerjasama dalam kelompok mencapai 74,5%, menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan kelompok mulai memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial siswa. Sementara

itu, disiplin dan sportivitas mencapai 71,5%, mengindikasikan bahwa siswa mulai memahami pentingnya mengikuti aturan dan menunjukkan sikap fair play dalam pembelajaran.

Adanya peningkatan dari pertemuan 1 ke pertemuan 2 pada semua aspek menunjukkan bahwa siswa mengalami adaptasi positif terhadap model pembelajaran demonstrasi. Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek ketepatan meniru gerakan (dari 60% menjadi 68%), menunjukkan bahwa pengulangan demonstrasi dan latihan berulang mulai memberikan dampak pada peningkatan keterampilan motorik siswa.

Selain mengamati aktivitas siswa, observasi juga dilakukan terhadap aktivitas guru sebagai implementer model demonstrasi. Observasi aktivitas guru mencakup lima aspek kunci yaitu kejelasan demonstrasi, pembimbingan praktik siswa, pengelolaan kelas, penggunaan media pembelajaran, serta evaluasi dan feedback. Aspek-aspek ini dipilih karena dianggap fundamental dalam menentukan keberhasilan penerapan model demonstrasi dalam pembelajaran keterampilan motorik.

Tabel 3. Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Rata-rata	Kategori
1	Kejelasan demonstrasi	75%	80%	77,5%	Baik
2	Pembimbingan praktik siswa	70%	75%	72,5%	Cukup
3	Pengelolaan kelas	68%	72%	70%	Cukup
4	Penggunaan media pembelajaran	73%	78%	75,5%	Baik
5	Evaluasi dan feedback	65%	70%	67,5%	Cukup
Rata-rata Keseluruhan				72,6%	Cukup

Tabel 3 menunjukkan hasil observasi aktivitas guru selama siklus I dengan rata-rata keseluruhan 72,6% yang masuk dalam kategori cukup. Aspek kejelasan demonstrasi menunjukkan hasil terbaik dengan rata-rata 77,5% (kategori baik), mengindikasikan bahwa guru sudah mampu menampilkan contoh gerakan dengan cukup jelas dan mudah dipahami siswa. Kejelasan demonstrasi meliputi penjelasan verbal yang sistematis, posisi guru yang memungkinkan semua siswa dapat melihat dengan jelas, serta pengulangan demonstrasi sesuai kebutuhan.

Penggunaan media pembelajaran juga menunjukkan hasil baik dengan rata-rata 75,5%, menunjukkan bahwa guru telah memanfaatkan bola kasti dan cone target dengan efektif untuk mendukung proses pembelajaran. Media pembelajaran yang tepat membantu siswa memahami konsep jarak, target, dan variasi latihan yang diperlukan dalam mengembangkan keterampilan lempar tangkap bola.

Namun, terdapat tiga aspek yang masih memerlukan perbaikan. Evaluasi dan feedback menunjukkan nilai terendah dengan 67,5%, mengindikasikan bahwa guru perlu meningkatkan frekuensi dan kualitas umpan balik yang diberikan kepada siswa selama proses pembelajaran.

Pembimbingan praktik siswa mencapai 72,5%, menunjukkan bahwa guru perlu lebih intensif dalam memberikan bimbingan individual dan kelompok saat siswa melakukan latihan.

Pengelolaan kelas mencapai 70%, mengindikasikan bahwa masih ada beberapa aspek organisasi pembelajaran yang perlu diperbaiki, seperti pengaturan formasi siswa, pembagian kelompok yang lebih efisien, dan manajemen waktu yang lebih optimal. Sama seperti aktivitas siswa, semua aspek aktivitas guru menunjukkan peningkatan dari pertemuan 1 ke pertemuan 2, mengindikasikan adanya proses pembelajaran dan penyesuaian dari guru dalam mengimplementasikan model demonstrasi.

Tabel 4. Hasil Penilaian Keterampilan Lempar Tangkap Bola Siklus I

No	Aspek Penilaian	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase (%)	Peningkatan dari Pra-Siklus
1	Teknik Melempar	14	60,9	+26,1%
2	Teknik Menangkap	12	52,2	+26,1%
3	Koordinasi Gerak	11	47,8	+26,1%
4	Ketepatan Sasaran	13	56,5	+26,1%
Rata-rata		12,5	54,4	+26,1%

Tabel 4 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada semua aspek keterampilan lempar tangkap bola setelah diterapkan model demonstrasi pada siklus I. Secara keseluruhan, rata-rata ketuntasan meningkat dari 28,3% pada pra-siklus menjadi 54,4% pada siklus I, atau terjadi peningkatan sebesar 26,1%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model demonstrasi memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan penguasaan keterampilan siswa.

Aspek teknik melempar menunjukkan peningkatan terbaik dengan 14 siswa (60,9%) yang mencapai ketuntasan, meningkat dari sebelumnya hanya 8 siswa (34,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa demonstrasi teknik melempar yang dilakukan guru pada pertemuan pertama berhasil memberikan gambaran yang jelas kepada siswa tentang cara melempar bola yang benar. Siswa mulai memahami pentingnya posisi kaki yang tepat, postur tubuh yang stabil, dan gerakan ayunan lengan yang koordinatif.

Aspek ketepatan sasaran juga menunjukkan peningkatan yang cukup baik dengan 13 siswa (56,5%) yang tuntas, meningkat dari 7 siswa (30,4%) pada pra-siklus. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan dengan target yang jelas membantu siswa mengembangkan kemampuan mengarahkan bola dengan lebih akurat. Penggunaan cone sebagai target memberikan visualisasi yang konkret bagi siswa untuk mengukur keberhasilan lemparan mereka.

Aspek teknik menangkap mencapai 52,2% ketuntasan dengan 12 siswa yang berhasil, meningkat dari 6 siswa (26,1%) pada pra-siklus. Meskipun mengalami peningkatan yang signifikan,

aspek ini masih memerlukan perhatian lebih karena teknik menangkap membutuhkan koordinasi yang lebih kompleks antara mata, tangan, dan kaki dalam mengantisipasi arah dan kecepatan bola.

Koordinasi gerak menunjukkan 11 siswa (47,8%) yang tuntas, meningkat dari 5 siswa (21,7%) pada pra-siklus. Meskipun masih menjadi aspek dengan ketuntasan terendah, peningkatan yang terjadi cukup menggembirakan karena koordinasi gerak merupakan keterampilan yang membutuhkan waktu lebih lama untuk dikuasai dan memerlukan latihan yang intensif dan berulang.

Untuk memberikan gambaran yang lebih detail tentang distribusi pencapaian siswa, peneliti juga menyusun analisis berdasarkan rentang nilai yang diperoleh siswa. Analisis ini penting untuk memahami sebaran kemampuan siswa dan mengidentifikasi kelompok siswa yang memerlukan perhatian khusus pada siklus berikutnya.

Tabel 5. Distribusi Nilai Siswa Siklus I

Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
85-100	3	13,0	Sangat Baik
75-84	9	39,1	Baik
65-74	8	34,8	Cukup
55-64	3	13,0	Kurang
< 55	0	0	Sangat Kurang
Total	23	100	
Tuntas (≥ 75)	12	52,2	
Tidak Tuntas (< 75)	11	47,8	

Tabel 5 menunjukkan distribusi nilai siswa pada siklus I yang memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pencapaian belajar. Dari 23 siswa, sebanyak 12 siswa (52,2%) berhasil mencapai ketuntasan dengan nilai ≥ 75 , sementara 11 siswa (47,8%) masih belum tuntas. Distribusi ini menunjukkan bahwa model demonstrasi pada siklus I berhasil mengangkat hampir separuh siswa dari kondisi tidak tuntas menjadi tuntas.

Terdapat 3 siswa (13,0%) yang mencapai kategori sangat baik dengan nilai 85-100, menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut sudah menguasai teknik lempar tangkap bola dengan sangat baik dan dapat menjadi contoh bagi teman-temannya. Sebanyak 9 siswa (39,1%) berada pada kategori baik dengan nilai 75-84, menunjukkan bahwa mereka sudah menguasai teknik dasar namun masih perlu pemantapan untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi.

Sebanyak 8 siswa (34,8%) berada pada kategori cukup dengan nilai 65-74, yang berarti mereka sudah menunjukkan perbaikan dari kondisi pra-siklus namun masih memerlukan bimbingan tambahan untuk mencapai ketuntasan. Terdapat 3 siswa (13,0%) yang masih berada pada kategori kurang dengan nilai 55-64, yang mengindikasikan bahwa mereka memerlukan perhatian khusus dan

pendekatan pembelajaran yang lebih individual pada siklus berikutnya. Proses yang menggembirakan adalah tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat kurang (nilai <55), menunjukkan bahwa semua siswa mengalami peningkatan dari kondisi pra-siklus. Hal ini mengonfirmasi bahwa model demonstrasi efektif dalam memberikan pemahaman dasar kepada seluruh siswa, meskipun tingkat penguasaannya masih bervariasi.

Tabel 6. Analisis Keberhasilan Siklus I

No	Aspek Keberhasilan	Indikator	Persentase Capaian	Faktor Pendukung
1	Peningkatan Keterampilan	Ketuntasan klasikal	54,4% (+26,1%)	Model demonstrasi yang jelas
2	Aktivitas Siswa	Partisipasi aktif	71,5%	Pembelajaran visual yang menarik
3	Pemahaman Teknik	Penguasaan gerakan dasar	80%	Demonstrasi bertahap dan berulang
4	Motivasi Belajar	Antusiasme siswa	75%	Suasana pembelajaran yang menyenangkan
5	Perhatian Siswa	Fokus saat demonstrasi	80%	Posisi dan teknik demonstrasi yang tepat

Tabel 7. Analisis Kelemahan Siklus I

No	Aspek Kelemahan	Indikator	Kondisi Aktual	Target	Gap	Prioritas
1	Ketuntasan Klasikal	Siswa tuntas (≥ 75)	52,2%	85%	- 32,8%	Tinggi
2	Koordinasi Gerak	Siswa menguasai koordinasi	47,8%	85%	- 37,2%	Tinggi
3	Bimbingan Individual	Intensitas bimbingan per siswa	60%	85%	-25%	Sedang
4	Variasi Latihan	Keberagaman aktivitas	65%	85%	-20%	Sedang
5	Feedback Guru	Frekuensi dan kualitas umpan balik	67,5%	85%	- 17,5%	Sedang

Tabel 8. Rencana Perbaikan Siklus II

No	Area Perbaikan	Strategi Spesifik	Indikator Keberhasilan	Waktu Implementasi
1	Peningkatan Ketuntasan	Sistem pembelajaran bertingkat	$\geq 85\%$ siswa tuntas	Seluruh siklus II
2	Koordinasi Gerak	Latihan kombinasi lempar-tangkap	$\geq 80\%$ siswa menguasai	Pertemuan 1-2
3	Bimbingan Individual	Peer tutoring dan mentoring	100% siswa terbimbing	Seluruh siklus II
4	Variasi Latihan	Sistem pos dan mini games	90% siswa terlibat aktif	Pertemuan 1-2
5	Feedback Intensif	Evaluasi berkelanjutan	Feedback setiap 5 menit	Seluruh siklus II

Tabel 9. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Rata-rata	Kategori
1	Keaktifan dalam pembelajaran	85%	88%	86,5%	Sangat Baik
2	Perhatian saat demonstrasi	90%	92%	91%	Sangat Baik
3	Ketepatan meniru gerakan	82%	85%	83,5%	Baik
4	Kerjasama dalam kelompok	87%	89%	88%	Sangat Baik
5	Disiplin dan sportivitas	84%	87%	85,5%	Sangat Baik
Rata-rata Keseluruhan				86,9%	Sangat Baik

Tabel 10. Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Rata-rata	Kategori
1	Kejelasan demonstrasi	88%	90%	89%	Sangat Baik
2	Pembimbingan praktik siswa	85%	88%	86,5%	Sangat Baik
3	Pengelolaan kelas	83%	86%	84,5%	Baik
4	Penggunaan media pembelajaran	87%	89%	88%	Sangat Baik
5	Evaluasi dan feedback	82%	85%	83,5%	Baik

Rata-rata Keseluruhan	86,3%	Sangat Baik
------------------------------	--------------	--------------------

Evaluasi pencapaian target pada siklus II dilakukan dengan membandingkan hasil akhir dengan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan di awal penelitian. Analisis ini mencakup aspek kuantitatif berupa persentase ketuntasan dan kualitas pencapaian, serta aspek kualitatif berupa perubahan sikap, motivasi, dan karakteristik pembelajaran siswa.

Tabel 11. Analisis Pencapaian Target Siklus II

No	Indikator Keberhasilan	Target	Pencapaian Aktual	Status	Tingkat Keberhasilan
1	Ketuntasan Klasikal	≥85%	87,0%	Tercapai	Sangat Berhasil
2	Aktivitas Siswa	≥80%	86,9%	Tercapai	Sangat Berhasil
3	Aktivitas Guru	≥80%	86,3%	Tercapai	Sangat Berhasil
4	Koordinasi Gerak	≥75%	82,6%	Tercapai	Berhasil
5	Motivasi Belajar	≥80%	88%	Tercapai	Sangat Berhasil

Tabel 12 Analisis Faktor Keberhasilan Siklus II

No	Faktor Keberhasilan	Kontribusi	Dampak Spesifik	Tingkat Efektivitas
1	Model Demonstrasi Bertahap	Sangat Tinggi	Pemahaman teknik yang jelas	90%
2	Sistem Pembelajaran Bertingkat	Tinggi	Akomodasi keberagaman kemampuan	85%
3	Peer Tutoring	Tinggi	Bimbingan individual intensif	83%
4	Variasi Latihan (Pos & Games)	Tinggi	Motivasi dan engagement tinggi	87%
5	Feedback Berkelanjutan	Sedang-Tinggi	Perbaikan teknik real-time	80%

Tabel 13. Pengembangan dan Keberlanjutan

No	Area Pengembangan	Rekomendasi Spesifik	Target Implementasi	Indikator Keberhasilan
1	Replikasi Model	Implementasi di kelas lain	Semester berikutnya	$\geq 80\%$ ketuntasan
2	Pengembangan Media	Variasi alat dan target latihan	3 bulan ke depan	Peningkatan motivasi
3	Pelatihan Guru	Workshop model demonstrasi	6 bulan ke depan	100% guru terlatih
4	Evaluasi Lanjutan	Monitoring dampak jangka panjang	1 tahun ke depan	Retensi keterampilan
5	Dokumentasi Best Practice	Penyusunan panduan implementasi	2 bulan ke depan	Panduan tersedia

Tabel 13 menyajikan rekomendasi yang sistematis dan terukur untuk keberlanjutan model pembelajaran yang telah berhasil. Rekomendasi replikasi model di kelas lain dengan target ketuntasan $\geq 80\%$ menunjukkan keyakinan tim bahwa model ini dapat diterapkan secara lebih luas dengan hasil yang konsisten. Target yang sedikit lebih rendah dari pencapaian siklus II mempertimbangkan variabilitas kondisi dan karakteristik siswa yang berbeda.

Pengembangan media pembelajaran direkomendasikan untuk meningkatkan variasi dan daya tarik pembelajaran. Penambahan alat dan target latihan yang lebih beragam dapat mempertahankan motivasi siswa dan memberikan tantangan yang lebih kaya. Implementasi dalam 3 bulan ke depan memberikan waktu yang cukup untuk perencanaan dan pengadaan media yang diperlukan.

Pelatihan guru melalui workshop model demonstrasi direkomendasikan untuk memastikan kualitas implementasi yang konsisten. Target 100% guru terlatih dalam 6 bulan menunjukkan komitmen untuk pengembangan kapasitas yang komprehensif. Workshop tidak hanya mencakup teknik demonstrasi tetapi juga strategi diferensiasi dan manajemen pembelajaran yang efektif.

Evaluasi lanjutan untuk monitoring dampak jangka panjang sangat penting untuk memastikan bahwa keterampilan yang telah dikuasai siswa dapat bertahan dan berkembang lebih lanjut. Monitoring selama 1 tahun akan memberikan data tentang retensi keterampilan dan kemampuan siswa dalam mengaplikasikan keterampilan dalam konteks yang lebih luas.

Dokumentasi best practice melalui penyusunan panduan implementasi akan memfasilitasi replikasi dan pengembangan model di tempat lain. Panduan yang komprehensif akan mencakup prosedur implementasi, tips praktis, contoh kegiatan, dan instrumen evaluasi yang dapat diadaptasi sesuai konteks lokal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model demonstrasi terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan lempar tangkap bola pada permainan bola kasti siswa kelas V SDN 106815. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan ketuntasan klasikal yang sangat signifikan dari 28,3% pada kondisi pra-siklus menjadi 87,0% pada siklus II, atau terjadi peningkatan sebesar 58,7%. Pencapaian ini telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 85%,

mengkonfirmasi bahwa model demonstrasi memberikan dampak positif yang substansial terhadap penguasaan keterampilan siswa.

Analisis terhadap setiap aspek keterampilan menunjukkan pola peningkatan yang konsisten namun dengan besaran yang bervariasi. Teknik menangkap dan koordinasi gerak mengalami peningkatan tertinggi masing-masing sebesar 60,9%, diikuti oleh ketepatan sasaran (56,6%) dan teknik melempar (56,5%). Variasi ini memberikan insight penting tentang karakteristik pembelajaran keterampilan motorik melalui model demonstrasi.

Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam aktivitas siswa dari 71,5% pada siklus I menjadi 86,9% pada siklus II. Peningkatan ini tidak hanya mencakup partisipasi fisik tetapi juga keterlibatan kognitif dan afektif siswa dalam pembelajaran. Aspek perhatian saat demonstrasi mencapai 91%, mengindikasikan bahwa pendekatan visual dalam pembelajaran berhasil menarik dan mempertahankan fokus siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus di kelas V SDN 106815, dapat disimpulkan bahwa penerapan model demonstrasi dengan teknik lempar tangkap bola dapat meningkatkan keterampilan bermain bola kasti siswa kelas V SDN 106815 Tahun Ajaran 2024/2025.

- a. Kesimpulan ini didasarkan pada temuan empiris yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai aspek keterampilan lempar tangkap bola. Ketuntasan klasikal siswa mengalami peningkatan yang sangat substansial dari 28,3% pada kondisi pra-siklus menjadi 87,0% pada akhir siklus II, atau terjadi peningkatan sebesar 58,7%. Pencapaian ini telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 85%, mengkonfirmasi efektivitas model demonstrasi dalam meningkatkan keterampilan siswa.
- b. Keberhasilan model demonstrasi terbukti pada semua aspek keterampilan yang dinilai. Teknik melempar mengalami peningkatan dari 34,8% menjadi 91,3% (peningkatan 56,5%), teknik menangkap dari 26,1% menjadi 87,0% (peningkatan 60,9%), koordinasi gerak dari 21,7% menjadi 82,6% (peningkatan 60,9%), dan ketepatan sasaran dari 30,4% menjadi 87,0% (peningkatan 56,6%). Peningkatan yang konsisten pada semua aspek menunjukkan bahwa model demonstrasi memberikan dampak holistik terhadap pengembangan keterampilan lempar tangkap bola.
- c. Selain peningkatan keterampilan, penelitian ini juga berhasil meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Aktivitas siswa meningkat dari 71,5% pada siklus I menjadi 86,9% pada siklus II, menunjukkan bahwa model demonstrasi berhasil menciptakan pembelajaran yang lebih engaging dan melibatkan siswa secara aktif. Aktivitas guru juga mengalami peningkatan dari 72,6% menjadi 86,3%, mengindikasikan bahwa implementasi model demonstrasi dilakukan dengan kualitas yang semakin baik sepanjang penelitian.
- d. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan model demonstrasi meliputi: (1) demonstrasi yang jelas dan bertahap yang membantu siswa memahami teknik secara sistematis, (2) sistem pembelajaran bertingkat yang mengakomodasi keberagaman kemampuan siswa, (3) implementasi peer tutoring yang meningkatkan bimbingan individual, (4) variasi latihan melalui

Unimuda Sport Journal, ISSN: 2746-3311 (online)

Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani

sistem pos dan mini games yang mempertahankan motivasi siswa, dan (5) feedback berkelanjutan yang membantu siswa memperbaiki teknik secara real-time.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahrudin, Y. (2011). *Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Dauer, V. P., & Pangrazi, R. P. (1989). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. New York: Macmillan.
- Ega, T. Rahayu. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Gabbard, C. P., LeBlanc, B., & Lowy, S. (1987). *Physical Education for Children: A Developmental Perspective*. New York: Macmillan.
- Gallahue, D. L. (1989). *Understanding Motor Development in Children*. New York: Wiley.
- Hamid, A. (2010). *Psikologi Anak Usia Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hartati, S. (2005). *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hidayat, A. (2012). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Imani, R. A., Muslihin, H. Y., & Elan. (2020). Permainan bola terhadap perkembangan gerak manipulatif anak usia 4–5 tahun. *Agapedia*, 273–284.
- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifoeuddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah. (2020). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar: Deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115–131.
- Kunandar. (2010). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lutan, R. (2005). *Pengantar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. D. (2018). *Strategi Pembelajaran PJOK Berbasis Keterampilan Gerak*. Bandung: Alfabeta.
- Mustafa, P. S., & Dwiyooga, M. (2020). Efektivitas penerapan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 190–199.
- Nasution, A. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subroto, T. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sudjana, N. (2013). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suherman, A. (2001). *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Press.
- Sukintaka. (1991). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Suwarno, E., & Sumarya. (2010). *PenjasOrkes untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wasingun. (2020). Upaya meningkatkan kemampuan sepak bola siswa melalui metode demonstrasi. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 96–104.
- Widodo, Z. D. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2006). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. New York: McGraw-Hill.