

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Melalui Model Bermain pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar

Frengki A. Awiryanto^{1*}, Jemris Rubiyanto Allung²

^{1,2} Universitas Aryasatya Deo Muri
email: frengkiawiryanto@unadri.ac.id

Article Info :

Received:
23-04-2026
Revised:
29-05-2026
Accepted:
06-06-2026

ABSTRACT

This study aims to improve students' basic javelin-throwing skills in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning through a play-based learning model among fourth-grade students at SD Inpres Mnelaanen, East Amanuban District, South Central Timor Regency. The research problem was motivated by the students' low level of basic javelin-throwing skills, which was attributed to a lack of variety in the learning model and its continued teacher-centered approach. The study employed a classroom action research method based on the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles consisting of the stages of planning, action, observation, and reflection. The researcher served as the key instrument and collaborated with the physical education teacher. The research subjects consisted of 21 fourth-grade students. Data were collected through tests, observations, and documentation, and were then analyzed using qualitative descriptive analysis and quantitative percentage analysis. The results showed an increase in the "Very Good" category from 9.5% (2 students) in Cycle I to 90.5% (19 students) in Cycle II, representing an increase of 81%. These findings confirm that javelin-throwing instruction using tennis balls through a play-based learning model is effective in improving students' basic motor skills as well as their motivation and enthusiasm for learning. This study recommends that elementary school PJOK teachers continue to develop contextual and enjoyable game-based learning models in line with the direction of the Merdeka Curriculum.

Keywords : Basic Motor Skills; Javelin Throwing; Play-Based Learning Model; Physical Education, Sports, and Health (PJOK); Classroom Action Research



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, baik dari segi spiritual, intelektual, maupun jasmani. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peran penting dalam mewujudkan tujuan tersebut karena mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, penalaran, serta nilai-nilai sosial dan emosional peserta didik melalui aktivitas jasmani. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK diarahkan untuk membangun fondasi gerak dasar (fundamental movement skills) yang menjadi prasyarat bagi penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks di kemudian hari.

Kemampuan gerak dasar (fundamental movement skills/FMS) mencakup tiga domain utama, yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, yang menjadi fondasi bagi penguasaan berbagai cabang olahraga di masa mendatang (Kusnandar et al., 2021). Salah satu bentuk gerak manipulatif yang perlu dikuasai siswa sekolah dasar adalah gerak dasar lempar, termasuk lempar lembing sebagai bagian dari cabang olahraga atletik. Model pembelajaran gerak dasar berbasis permainan telah terbukti efektif dan valid untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar guna meningkatkan penguasaan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara bersamaan (Ningrum et al., 2023).

Namun demikian, pembelajaran atletik—termasuk lempar lembing—umumnya kurang diminati siswa dibandingkan cabang olahraga permainan seperti sepak bola, bola voli, atau bulu tangkis, karena cenderung diajarkan secara teknis dan monoton. Padahal, pendekatan berbasis permainan (game-based learning) terbukti secara konsisten mampu meningkatkan keterampilan gerak manipulatif anak sekolah dasar, termasuk keterampilan melempar dan menangkap (Satria et al., 2024). Temuan ini

diperkuat oleh tinjauan sistematis dan meta-analisis berskala internasional yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis permainan olahraga secara signifikan meningkatkan fundamental movement skills anak usia 3–12 tahun (Sun & Chen, 2024), serta bahwa intervensi berbasis pendidikan jasmani di sekolah dasar secara konsisten berkontribusi terhadap perkembangan gerak dasar siswa (Salters & Scharoun Benson, 2025).

Isu ini semakin relevan dalam konteks kebijakan kurikulum terkini di Indonesia. Implementasi Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK kini didorong untuk mengadopsi pendekatan deep learning yang menekankan pembelajaran bermakna (meaningful), berkesadaran penuh (mindful), dan menggembirakan (joyful), di mana pembelajaran berbasis permainan menjadi salah satu strategi utama yang direkomendasikan (Angga & Sari, 2025). Dengan demikian, model pembelajaran melalui permainan bukan sekadar solusi pedagogis untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar, tetapi juga selaras dengan arah kebijakan kurikulum PJOK di sekolah dasar saat ini.

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas model bermain dalam pembelajaran gerak dasar lempar, di antaranya pengembangan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing bentuk permainan untuk siswa sekolah dasar (Musran et al., 2024), pengembangan pembelajaran lempar cakram menggunakan pendekatan bermain (Amin & Kurniawan, 2024), serta peningkatan motivasi dan hasil belajar lempar dalam permainan softball melalui permainan tradisional (Badawi et al., 2023). Meskipun demikian, mayoritas penelitian tersebut dilaksanakan di wilayah Jawa dan Sumatra, sementara penelitian dengan lokus di wilayah Nusa Tenggara Timur—khususnya pada konteks sekolah dasar di daerah 3T (tertinggal, terdepan, terluar)—masih sangat terbatas. Kesenjangan (gap) inilah yang menjadi salah satu titik kebaruan (novelty) dari penelitian ini, di samping fokusnya pada penggunaan media modifikasi bola tenis sebagai alternatif sarana lempar lembing yang sesuai dengan karakteristik dan keterbatasan sarana prasarana sekolah dasar di daerah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas IV di SD Inpres Mnelaanen, Kecamatan Amanuban Timur, Kabupaten Timor Tengah Selatan, masih berada pada kategori kurang baik, yang diduga disebabkan oleh model pembelajaran yang masih berpusat pada guru dan kurang bervariasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing dalam pembelajaran PJOK melalui model bermain pada siswa kelas IV di SD Inpres Mnelaanen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif deskriptif dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) dengan mengadaptasi model spiral Kemmis dan McTaggart (1988), yang terdiri atas empat tahap dalam setiap siklusnya, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas satu pertemuan dengan alokasi waktu 3 x 35 menit.

Penelitian dilaksanakan di SD Inpres Mnelaanen, Kecamatan Amanuban Timur, Kabupaten Timor Tengah Selatan, selama kurang lebih dua bulan. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 21 orang, terdiri atas 9 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Peneliti berperan sebagai instrumen kunci (key instrument) yang berkolaborasi dengan guru PJOK dalam pelaksanaan tindakan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi tes kemampuan gerak dasar lempar lembing, observasi proses pembelajaran, dan dokumentasi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif dalam bentuk persentase untuk melihat perkembangan kemampuan gerak dasar siswa dari siklus I ke siklus II (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siklus I menunjukkan bahwa siswa yang berada pada kategori “Sangat Baik” (SB) baru mencapai 9,5% atau 2 dari 21 siswa. Setelah dilakukan perbaikan perencanaan dan pelaksanaan tindakan pada siklus II—dengan tetap menggunakan model bermain melalui media bola tenis—persentase siswa pada kategori “Sangat Baik” meningkat tajam menjadi 90,5% atau 19 dari 21 siswa. Perbandingan capaian antar-siklus tersebut (2 : 19 atau

9,5% : 90,5%) menunjukkan peningkatan sebesar 81%, sehingga penelitian dihentikan pada siklus II karena target peningkatan kemampuan gerak dasar telah tercapai.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Musran et al. (2024) yang mengembangkan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing bentuk permainan dan memperoleh tingkat validitas serta keterlaksanaan yang tinggi pada siswa sekolah dasar. Pola peningkatan serupa juga ditemukan pada penelitian pengembangan pembelajaran lempar cakram melalui pendekatan bermain, yang memperoleh skor validasi ahli pembelajaran atletik sebesar 94,5% dan skor uji coba kelompok besar sebesar 90,68% (Amin & Kurniawan, 2024). Kesamaan pola pada kedua penelitian tersebut memperkuat argumen bahwa pendekatan bermain secara umum efektif diterapkan pada berbagai nomor lempar dalam atletik sekolah dasar, tidak terbatas pada lempar lembing semata.

Dari perspektif keterampilan gerak manipulatif, hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi Badawi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif meningkatkan motivasi dan hasil belajar gerak melempar dalam permainan softball, serta penelitian Samosir dan Aditya (2022) yang membuktikan bahwa pendekatan bermain berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan minat belajar siswa. Sejalan dengan itu, tinjauan sistematis dan meta-analisis berskala internasional oleh Sun dan Chen (2024) menegaskan bahwa intervensi berbasis permainan olahraga secara signifikan meningkatkan fundamental movement skills anak, sementara tinjauan sistematis oleh Salters dan Scharoun Benson (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendidikan jasmani di sekolah dasar secara konsisten berkontribusi terhadap perkembangan gerak dasar siswa. Dengan demikian, efektivitas model bermain dalam penelitian ini bukan merupakan temuan yang berdiri sendiri, melainkan konsisten dengan bukti empiris berskala nasional maupun internasional.

Di luar aspek pedagogis, faktor kondisi fisik seperti power otot lengan juga berkontribusi terhadap kemampuan lempar lembing siswa (Ambia et al., 2023), sehingga model bermain yang dirancang dengan intensitas gerak berulang—seperti melempar bola tenis berkali-kali dalam suasana kompetitif dan menyenangkan—secara tidak langsung turut melatih komponen biomotor yang mendukung kemampuan lempar lembing siswa. Hal ini menjadi salah satu penjelasan mengapa peningkatan pada penelitian ini berlangsung signifikan hanya dalam dua siklus.

Peningkatan motivasi dan antusiasme siswa selama proses pembelajaran turut menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Guru PJOK memberikan penguatan berupa pujian dan nilai tambahan sebagai bentuk reward, yang mendorong semangat siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Temuan ini relevan dengan arah kebijakan Kurikulum Merdeka yang mendorong penerapan pendekatan deep learning pada pembelajaran PJOK, di mana pembelajaran yang bermakna, berkesadaran penuh, dan menggembirakan menjadi prinsip utama (Angga & Sari, 2025). Model bermain yang diterapkan dalam penelitian ini pada dasarnya telah mengakomodasi prinsip tersebut, meskipun penelitian ini dilaksanakan sebelum kebijakan Kurikulum Merdeka secara resmi diberlakukan, sehingga relevansinya justru semakin menguat ketika dibaca dalam konteks kebijakan kurikulum PJOK saat ini.

Kebaruan penelitian ini terletak pada lokus penelitian di SD Inpres Mnelaanen, Kecamatan Amanuban Timur, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur, yang merepresentasikan konteks sekolah dasar dengan keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, berbeda dari mayoritas penelitian sejenis yang berlokasi di Pulau Jawa dan Sumatra. Penggunaan media modifikasi bola tenis sebagai pengganti lembing standar menunjukkan bahwa model bermain dapat diadaptasi secara kontekstual sesuai dengan keterbatasan sarana sekolah tanpa mengurangi efektivitas capaian pembelajaran gerak dasar.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang relatif kecil (21 siswa) dan pelaksanaan pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas model bermain serupa pada populasi yang lebih besar dan beragam, serta mengintegrasikan prinsip deep learning dan asesmen berbasis Capaian Pembelajaran Kurikulum Merdeka (Kemendikbudristek, 2022) secara lebih eksplisit dalam rancangan pembelajarannya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa model pembelajaran bermain menggunakan media modifikasi bola tenis efektif meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas IV SD Inpres Mnelaanen, dengan peningkatan kategori “Sangat Baik” dari 9,5% pada siklus I menjadi 90,5% pada siklus II, atau peningkatan sebesar 81%. Peningkatan tersebut tidak hanya bersifat teknis-motorik,

tetapi juga diiringi oleh peningkatan motivasi, semangat, dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik, yang sejalan dengan temuan berbagai penelitian nasional dan internasional terkini mengenai efektivitas model bermain dalam mengembangkan fundamental movement skills anak sekolah dasar. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah dasar daerah 3T bukan hambatan mutlak bagi optimalisasi pembelajaran gerak dasar, sepanjang guru mampu merancang model pembelajaran yang kontekstual, menyenangkan, dan sejalan dengan prinsip deep learning yang kini menjadi arah kebijakan Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambia, F., Zahara, Z., Ifwandi, I., & Rinaldy, A. (2023). Hubungan power otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(2), 64–75. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i2.2201>
- Amin, J. W., & Kurniawan, A. W. (2024). Pengembangan pembelajaran lempar cakram menggunakan pendekatan bermain. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 60–73. <https://doi.org/10.17977/um040v8i1p60-73>
- Angga, P. D., & Sari, A. J. (2025). Deep learning: Bagaimana implementasinya pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)? *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(2), 1373–1391. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i2.3227>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Badawi, A., Kurniawan, A. R., & Setyawati, H. (2023). Efforts to improve learning motivation and learning outcomes throw in the game softball through traditional games. *Journal of Education Action Research*, 7(3), 320–326. <https://doi.org/10.23887/jear.v7i3.62542>
- Kemendikbudristek. (2022). *Capaian pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kurikulum Merdeka*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner* (3rd ed.). Deakin University Press.
- Kusnandar, Nurcahyo, P. J., & Budi, D. R. (2021). Fundamental movement skills: Identifikasi keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(2), 265–270. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1473>
- Musran, M., Syahrianursaiifi, S., Kurniawan, E., Yulinar, Y., & Husaini, H. (2024). Pengembangan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing bentuk permainan untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8(1), 49–66. <https://doi.org/10.30601/dedikasi.v8i1.4084>
- Ningrum, D. T. M., Mahyudi, Y. V., & Arisman, A. (2023). Fundamental movement skills (FMS) learning model for primary school. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 7(1), 30–40. <https://doi.org/10.31851/hon.v7i1.13620>
- Salters, D., & Scharoun Benson, S. (2025). Physical education-based interventions contribute to the fundamental movement skills in primary school-aged children: A systematic review. *Journal of Motor Learning and Development*. <https://doi.org/10.1123/jmld.2024-0061>
- Samosir, F., & Aditya, R. (2022). Model pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 137–148. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.559>
- Satria, M. H., Aliriad, H., Nuzulia, D., Mangngassai, I. A. M., Junaidi, I. A., & Zainuddin, M. (2024). Game-based physical education learning to improve basic manipulative movement skills in primary school children. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(6), 8117–8125. <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i6.3756>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, S., & Chen, C. (2024). The effect of sports game intervention on children's fundamental motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 11(2), 254. <https://doi.org/10.3390/children11020254>