

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR TURBO DENGAN PENDEKATAN LEMPAR SASARAN BAGI SISWA KELAS V SD ALKAUTSAR BANDAR LAMPUNG

Marselin Amallo^a, Dwi Priyono^b, Candra Kurniawan^c, Herman Tarigan^d

^{abcd} Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

email: ^amarselinamallo20@gmail.com, ^bdwi.priyono@fkip.unila.ac.id, ^crajhencandra@gmail.com, ^dtarigzwin@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 28 Agustus 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

Kata kunci:

Keterampilan, Lempar Turbo,
Pendekatan Lempar Sasaran

Keywords:

Skills, Turbo Throwing, Target
Throwing Approach

Style APA dalam mensitasi artikel ini:

Amallo, M., Priyono, D., Kurniawan, C., & Tarigan, H. (2025). Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Turbo dengan Pendekatan Lempar Sasaran Bagi Siswa Kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11 (1), 214-228.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan lempar turbo dengan pendekatan lempar sasaran pada siswa kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung. Metode Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri tiga siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V B SD Al Kautsar Bandar Lampung, sebanyak 28 siswa terdiri 13 siswa putra dan 15 siswa putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan lempar sasaran upaya meningkatkan keterampilan lempar turbo ini menunjukkan adanya peningkatan pada setiap siklusnya. Setelah data dianalisis pada siklus pertama telah menghasilkan ketuntasan belajar 10 dari siswa atau sebesar 35,71% dengan tingkat efektivitas 29,71%, pada siklus kedua ketuntasan belajar meningkat 7 siswa atau sebesar 38,89% dengan tingkat efektivitas 31,10%, dan pada siklus ketiga meningkat kembali ketuntasan belajar meningkat 7 siswa atau sebesar 63,64% dengan tingkat efektivitas 54,71%. Total siswa yang mencapai ketuntasan dari siklus satu hingga siklus ketiga berjumlah 24 siswa. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini dengan pendekatan permainan lempar sasaran upaya meningkatkan keterampilan lempar turbo pada setiap siklusnya meningkatkan hasil belajar dan efektivitas serta treatment yang diberikan telah memberikan pengaruh yang berarti dalam peningkatan persentase keberhasilan keterampilan lempar turbo pada siswa kelas V B SD Al Kautsar Bandar Lampung.

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the improvement of turbo throwing skills using the target throwing approach in class V students at SD Al Kautsar Bandar Lampung. This research method is Classroom Action Research (PTK) consisting of three cycles. The subjects of this research were class V B students at SD Al Kautsar Bandar Lampung. There were 28 students consisting of 13 male students and 15 female students. The results of the research show that the target throwing approach, an effort to improve turbo throwing skills, shows an increase in each cycle. After the data was analyzed in the first cycle, it resulted in 10 students learning completeness or 35.71% with an effectiveness level of 29.71%, in the second cycle learning completeness increased by 7 students or 38.89% with an effectiveness level of 31.10%, and In the third cycle,

learning completion increased again by 7 students or 63.64% with an effectiveness level of 54.71%. The total number of students who achieved completion from cycle one to cycle three was 24 students. It can be concluded from the results of this research that using the target throwing game approach, efforts to improve turbo throwing skills in each cycle increase learning outcomes and effectiveness and the treatment given has had a significant influence in increasing the percentage of success in turbo throwing skills in class V B students at SD Al Kautsar Bandar Lampung.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis (Anwar, 2005; Pahliwandari, 2016). Pembekalan pengalaman belajar bertujuan untuk mengembangkan dan membentuk kebiasaan hidup sehat serta aktif yang berkelanjutan sepanjang hidup (Iswanto & Widayati, 2021).

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan paling fundamental di antara semua jenis pertandingan olahraga (Arfanda, 2024; Sari & Suropto, 2021). Atletik telah dikenal oleh umat manusia sejak zaman kuno, karena pada masa tersebut, kelangsungan hidup manusia sangat bergantung pada kemampuan mereka dalam berlari dan melempar (Mustafa, 2022). Melalui evolusi, lahirlah suatu jenis olahraga yang menunjukkan perjuangan terus menerus di dalam jiwa manusia dan senantiasa menguji nalurinya untuk tetap bertahan. Atletik juga banyak diperlombakan dalam pertandingan olahraga seperti O2SN. Atletik dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Secara umum, atletik adalah cabang olahraga yang melibatkan berbagai aktivitas fisik yang menguji kekuatan tubuh, dengan memadukan keseimbangan dan dinamika gerakan (Arfanda et al., 2022; Ulum, 2013). Atletik kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang harmonis dan dinamis seperti jalan, lompat dan lempar. Atletik telah menjadi olahraga berskala internasional, bahkan setiap negara di dunia kerap turut terlibat dalam perlombaan

cabang olahraga tersebut, termasuk Indonesia (Bahagia, 2012; Febrianti, 2015; Muhtar & Irawati, 2009).

Olahraga ini mencakup gerakan dasar seperti lari, lompat, dan lempar. Seperti halnya atletik untuk dewasa, Kids' Athletics juga bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik anak-anak usia dini, karena dalam permainan ini terdapat elemen-elemen seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi (Rumini, 2014; Septiria & Subandowo, 2020). Menurut (Widya, 2004) lempar merupakan gerakan yang mentransfer tenaga ke suatu benda, sehingga benda tersebut menerima daya yang mendorongnya ke arah depan atau ke atas. Cabang olahraga lempar merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga yang selalu diperlombakan, baik didalam penyelenggaraan perlombaan yang bersifat nasional dan internasional. Gerak dasar merupakan gerakan tubuh yang sederhana dan alami yang menjadi dasar bagi berbagai aktivitas fisik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Arif, 2022; Hanief, 2017). Melempar, bagi anak-anak, merupakan salah satu aktivitas yang mengembangkan keterampilan gerak mereka, yaitu untuk melakukan suatu gerakan dengan lebih terampil atau bervariasi, yang sering disebut sebagai keterampilan manipulative (Khadijah & Amelia, 2020; Lengkana, 2016; Nugroho, 2015). Prinsip lempar adalah melempar benda sejauh mungkin dari titik awal tumpuan tubuh, sehingga menghasilkan lemparan yang optimal. Jika prinsip ini diterapkan sejak dini, siswa, terutama dalam pendekatan permainan lempar sasaran, akan dapat memahami dan menguasai keterampilan melempar dengan baik, termasuk keterampilan lempar turbo (Da'i, 2023; Darmadi & MM, 2018).

Lempar turbo merupakan cabang olahraga Kids' Athletics yang dimodifikasikan khusus untuk siswa sekolah dasar yang diadaptasikan dari cabang atletik khususnya lempar. Lempar turbo merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar yang diadaptasi dari cabang lempar, alih-alih menggunakan lembing atau peluru yang cenderung berbahaya bagi, lempar turbo merupakan nomor lempar dengan media alat yang lebih aman bagi siswa (Aprilyanti,

2014). Lempar turbo dengan menggunakan pendekatan sasaran ini bertujuan untuk memberikan inovasi untuk anak-anak dan meningkatkan keterampilan gerak yang lebih kompleks dan dinamis serta untuk membentuk berbagai pengalaman gerak dan memperluas mengembangkan kualitas gerak siswa untuk meningkatkan prestasi (Ahlunnazar et al., 2021). Lempar turbo dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran ini termasuk jenis komponen gerak manipulatif yang dimaksud keterampilan gerak anak bergerak menggunakan alat yang melibatkan koordinasi tubuh melempar (Gunawan et al., 2022).

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga di sekolah yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi merupakan salah satu bagian dari empat pilar kebijakan pembangunan pendidikan nasional, yang meliputi olah hati atau kalbu, olah rasa, olah pikir dan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dapat membangkitkan semangat, menumbuhkan sportivitas, persahabatan dan persaudaraan. O2SN-SD merupakan momentum yang tepat dan sangat berharga bagi anak-anak untuk dapat berprestasi dan berkompetisi secara sehat. Di samping itu, kegiatan tersebut juga dapat memberikan pengalaman belajar yang baik, yaitu belajar bekerja sama, mematuhi peraturan, mengakui kelemahan diri sendiri dan belajar menghargai kekuatan lawan serta mengilhami nilai-nilai fairplay (jujur, bersahabat, hormat, dan bertanggungjawab) yang ada pada setiap perlombaan/pertandingan cabang olahraga pada O2SN ini. Kegiatan O2SN yang telah diselenggarakan lebih dari satu darsawasa ini telah berkontribusi pada keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga di tingkat sekolah sampai nasional sehingga dapat mewadahi talenta peserta didik khususnya dalam bidang pembinaan olahraga.

Permainan merupakan hal yang menarik bagi anak-anak. Dengan bermain anak akan merasa senang dan akan lebih mudah menangkap gerak dasar yang diajarkan. Untuk cabang olahraga lempar turbo permainan yang paling tepat adalah permainan tembak sasaran karena dalam permainan ini anak merasa tertantang untuk mengenai sasaran yang menjadi target lemparan. Semakin banyak sasaran dan semakin tepat

sasaran yang terkena lemparan maka semakin meningkat keterampilan gerak dasar siswa dalam lempar yang diajarkan.

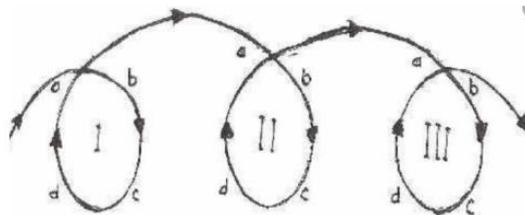
Penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat bagi siswa yang sedang belajar permainan akan memudahkan pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan lempar turbo yaitu dengan modifikasi pembelajaran. Dari modifikasi pembelajaran tersebut diharapkan bisa meningkatkan hasil belajar lempar terutama lempar turbo dalam pendekatan lempar sasaran pada siswa. Modifikasi adalah cara merubah bentuk suatu barang dari yang kurang menarik menjadi menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya (Khoerudin, 2015).

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang diuraikan diatas maka penulis akan melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Turbo Dengan Pendekatan Lempar Sasaran Bagi Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung”.

2. Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan lempar turbo dalam pendekatan permainan lempar sasaran. Menurut (Nanda, 2021) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah jenis penelitian pendidikan yang melibatkan pengumpulan data mengenai program dan hasil pendidikan yang ada, menganalisis data tersebut, merancang strategi untuk perbaikan, mengumpulkan data perubahan setelah implementasi rencana baru, dan menarik kesimpulan mengenai perbaikan yang dilakukan. PTK juga dapat menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik pendidikan (Arikunto, 2021). Hal ini terjadi karena kegiatan tersebut dilaksanakan sendiri, di kelas sendiri, dengan melibatkan siswanya sendiri melalui tindakan yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi. Dengan demikian diperoleh umpan balik yang sistimatis mengenai apa yang selama ini dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan lempar turbo dalam pendekatan permainan lempar sasaran. Prosedur penelitian yang digunakan berbentuk siklus, dimana siklus ini tidak hanya berlangsung satu kali, tetapi beberapa kali hingga tercapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu rencana, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Hubungan antara ke empat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan berulang. Siklus inilah yang sebenarnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yakni bahwa penelitian harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya sekali intervensi saja. Pelaksanaan penelitian ini mengikuti tahap-tahapan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari pengamatan, pendahuluan/perencanaan, dan pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan terdiri atas beberapa siklus, setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan (planning), pelaksanaan (action), pengamatan (observasi, serta refleksi (reflecting). Tahapan penelitian ini dalam masing-masing tindakan terjadi secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan dalam penelitian tindakan kelas. Secara keseluruhan dalam ke empat tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini berbentuk suatu siklus, siklus ini kemudian diikuti oleh siklus-siklus lain secara berkesinambungan seperti sebuah spiral itu dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Spiral PTK

Sumber: (Asih et al., 2019)

Penelitian ini dilaksanakan di SD Alkautsar Bandar Lampung. Subyek penelitian pendekatan permainan lempar sasaran terhadap keterampilan lempar turbo ini adalah siswa kelas V B. Subjek penelitian adalah siswa kelas V B SD Alkautsar Bandar

Lampung sebanyak 28 siswa. Penelitian ini melibatkan objek-objek penelitian sebagai berikut: Pembelajaran keterampilan gerak dasar manipulatif yakni melempar (lempar turbo) dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran pada siswa kelas V SD Alkautsar Bandar Lampung. Untuk mengetahui bagaimana efek suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu dilakukan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan data analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai peserta didik dengan pendekatan permainan lempar sasaran terhadap keterampilan lempar turbo. data kuantitatif, yaitu data yang berasal dari sekor praktik, dan nilai angket tanggapan siswa. Perhitungan persentase dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dengan skala penilaian peserta didik di SD Alkautsar Bandar Lampung yang dikelompokkan mutu sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi/Skala Nilai

No.	Angka	Mutu
1	80- 100	SB
2	70-79	B
3	60-69	C
4	50-59	K
5	0-49	SK

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan *treatment* atau pemberian materi untuk melakukan tindakan siklus pertama, terlebih dahulu dilakukan tes awal. Hasil tes awal ini sangat berguna untuk menentukan treatment yang akan dilaksanakan pada siklus pertama dalam penelitian (PTK) apakah *treatment* dapat meningkatkan hasil belajar dan efektivitas yang dicapai. Berikut data hasil penelitian dalam tabel:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Pembelajaran Lempar Turbo

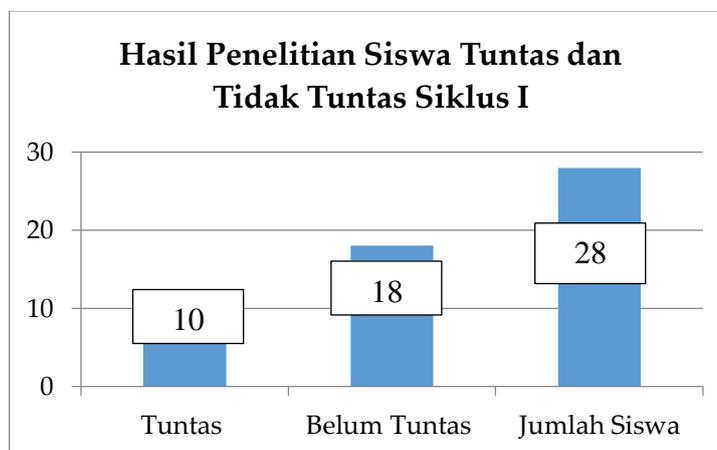
\bar{x}	Presentasi Nilai	Tingkat Efektivitas
-----------	------------------	---------------------

Siklus	>Ketuntasan Belajar	<Ketuntasan Belajar	Jumlah %	Efektivitas	Keterangan	
Tes Awal	45,98	00,00	00,00	100	00,00	Belum Efektif
I	59,64	35,71	61,11	100	29,71	Belum Efektif
II	60,28	38,89	39,29	100	31,10	Belum Efektif
III	71,14	63,64	36,36	100	54,71	Efektif

- 1) Analisis Presentasi Hasil PTK Siklus I Keterampilan Gerak Dasar Lempar Turbo
- Pada penelitian siklus I sampel yang berjumlah 28 siswa lempar turbo dengan permainan lempar sasaran kearah tembok tersebut memiliki ketuntasan belajar sebanyak 10 (35,71%), sedangkan hasil penelitian siklus I jumlah yang belum memiliki ketuntasan belajar sebanyak 18 siswa (64,64%). Berikut tabel analisis presentasi hasil PTK siklus I:

Tabel 1. Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Turbo Siklus I

Hasil	Jumlah	Persentase
Ketuntasan	10	35,71



Gambar 2. Hasil Penelitian Siswa Tuntas dan Belum Tuntas Siklus I

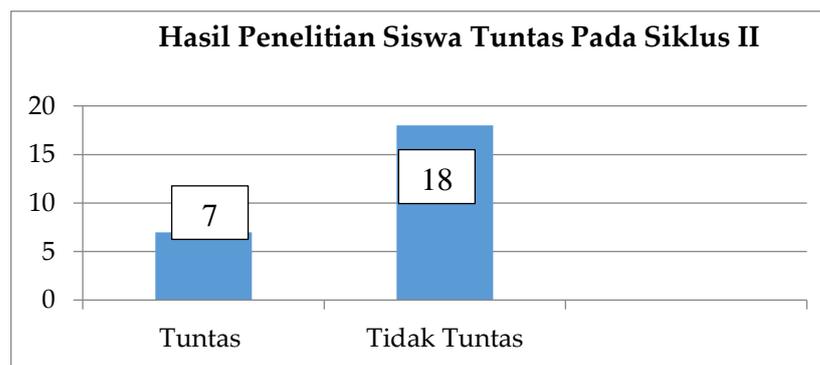
- 2) Analisis Presentasi Hasil PTK Siklus II Keterampilan Gerak Dasar Lempar Turbo

Setelah melakukan treatment pada siklus II, treatment yang diberi yaitu lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar sasaran simpai bergantung,

kemudian siswa melakukan tes keterampilan lempar turbo dengan hasil analisis presentasi hasil PTK siklus II sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Turbo Siklus II

Hasil	Jumlah	Persentase
Ketuntasan	7	38,89



Gambar 3. Hasil Penelitian Siswa Tuntas dan Belum Tuntas Pada Siklus II

3) Analisis Presentasi Hasil PTK Siklus III Keterampilan Gerak Dasar Lempar Turbo

Setelah melakukan treatment pada siklus III, treatment yang diberi yaitu lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar sasaran kearah keranjang, kemudian siswa melakukan tes keterampilan lempar turbo dengan hasil analisis presentasi hasil PTK siklus III sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Turbo Siklus III

Hasil	Jumlah	Persentase
Ketuntasan	7	63,64



Gambar 4. Hasil Penelitian Siswa Tuntas dan Belum Tuntas pada Siklus III

4) Hasil Angket Anggapan Siswa

Hasil Angket Tanggapan Siswa Pada penelitian ini juga dilakukan pengisian angket yang dilakukan oleh siswa pada akhir siklus. Sebelum dilakukan pengisian angket tanggapan siswa angket tersebut telah di uji disalah satu sekolah SD MI Ismariah Al Quraniyyah serta hasil angket tanggapan siswa mencapai 78,10%. Selanjutnya pada SD Al Kautsar Bandar Lampung dengan berdasarkan treatment yang telah dilakukan, hasil angket tersebut diperoleh informasi pada aspek psikomotorik, siswa sendiri mengaku tidak merasa kesulitan dalam melakukan lempar turbo maupun melakukan permainan lempar sasaran. Penilaian siswa juga telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada aspek kognitif, siswa dapat memahami penjelasan yang diberikan mengenai teknik dasar lempar turbo dengan benar. Siswa juga memahami peraturan dalam permainan lempar sasaran. Pada aspek afektif, siswa menunjukkan antusiasme yang lebih terhadap pembelajaran. Secara umum, hasil angket tanggapan siswa mencapai 80%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pendekatan lempar sasaran terhadap lempar turbo pada siswa kelas V B SD Al Kautsar Bandar Lampung. Berdasarkan hasil penelitian analisis data ini menunjukkan persentase dalam ketuntasan pembelajaran ini lempar turbo siswa kelas V B SD Al Kautsar

Bandar Lampung mengalami peningkatan yang lebih baik. Setelah dilaksanakannya treatment dengan menggunakan permainan lempar sasaran terhadap keterampilan lempar turbo sebagian besar siswa mencapai kategori tuntas.

Berdasarkan data tersebut, presentasi Peningkatan hasil dapat dilihat dari belajar siswa yang mengalami peningkatan terdapat siswa yang berhasil mencapai ketuntasan pada tes siklus I mengalami pada hasil belajar siswa lempar turbo dengan pendekatan lempar sasaran kearah tembok yaitu sebanyak 10 siswa dari 28 siswa atau 35,71% dengan namun dalam tingkat efektivitas pembelajaran belum mencapai nilai yang diinginkan. Selanjutnya pada siklus II adanya peningkatan persentase ketuntasan belajar dengan pendekatan permainan lempar sasaran sampai bergantung siswa mencapai 7 siswa dari 18 siswa yang mencapai ketuntasan belajar atau 38,89% dengan efektivitas 31,10%. Dengan demikian siswa sudah mulai memahami gerak keterampilan tersebut. Dengan data tersebut penelitian melakukan perbaikan terhadap siswa yang belum tuntas, pelaksanaan pada siklus I dan II yang kemudian akan diperbaiki pada siklus III. Selanjutnya pada siklus III merupakan puncak peningkatan hasil belajar lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar sasaran kearah keranjang. Dalam siklus III ini menunjukkan bahwa siswa telah mencapai keberhasilan yang telah ditetapkan. Siswa mampu melakukan rangkaian gerak dasar lempar turbo dengan lebih baik. Peningkatan hasil belajar siklus III sebanyak 7 siswa dari 11 siswa dengan tingkat efektivitas pembelajaran dalam siklus III meningkat menjadi 54,71%. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Ahlunnazar et al., 2021; Aprilyanti, 2014; Eriati & Lubis, 2021; Khoerudin, 2015; Yuniani, 2012) yang menyatakan bahwa pembelajaran menggunakan modifikasi alat sangat menarik bagi siswa. Menurut (Sutikno, 2014) Metode permainan adalah pendekatan untuk meningkatkan penyajian materi pembelajaran melalui berbagai aktivitas permainan yang bertujuan menciptakan suasana yang menyenangkan, serius namun santai, sehingga siswa dapat belajar dengan penuh kegembiraan. Pembelajaran ini dapat diperkuat dengan pendekatan permainan lainnya atau penggunaan alat modifikasi

yang lebih menarik dan menyenangkan. Permainan adalah salah satu langkah penting yang perlu diterapkan dalam proses pembelajaran (Nuraini & Isbadria, 2018). Selain itu, setiap permainan yang digunakan memberikan pengaruh positif terhadap kompetensi siswa, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan memasukkan permainan dalam proses pembelajaran, kegiatan belajar menjadi lebih menarik dan efektif (Budi, 2021). Menurut (Budi, 2021; Hidayat et al., 2021) adanya pengaruh dan peningkatan nilai rata-rata dan persentase siswa mencapai kriteria dalam pembelajaran keterampilan lempar turbo tidak terlepas dari menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran yang dapat menarik siswa dan memudahkan prestasi siswa serta memudahkan proses pembelajaran lempar turbo.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Melalui pendekatan permainan lempar sasaran, Keterampilan Lempar Turbo siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung mengalami peningkatan yang signifikan pada tiap siklusnya.
2. Penggunaan pendekatan permainan lempar sasaran yang dilakukan dalam tiga siklus telah membantu sebagian besar Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung untuk mencapai nilai ketuntasan belajar yang telah ditentukan.
3. Sebagian kecil Siswa Kelas V SD Al Kautsar Bandar Lampung, belum mampu menuntaskan hasil belajar Lempar Turbo, dengan demikian diperlukan tambahan siklus pembelajaran atau mencari pendekatan lain untuk menuntaskannya.

5. Referensi

Ahlunnazar, A., Subagio, S., & Taufik, K. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Berekor Pada Siswa Sekolah Dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1), 73–78.

- Anwar, M. H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).
- Aprilyanti, H. (2014). Peningkatan Pembelajaran Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Sasaran. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(3).
- Arfanda, P. E. (2024). *Dasar-Dasar Atletik Jalan dan Lari*. Penerbit NEM.
- Arfanda, P. E., Puspita, L., & Wahid, W. M. (2022). *Implementasi Ilmu Keolahragaan Dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*. Penerbit NEM.
- Arif, H. (2022). Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif menggunakan model permainan pada siswa sekolah dasar. *Peningkatan Aktivitas Gerak Locomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar*.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Asih, S. C. T., Tarigan, H., & Jubaedi, A. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Alat Modifikasi Siswa SD. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(2).
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Da'i, M. (2023). *Pembelajaran Atletik*.
- Darmadi, H., & MM, M. M. (2018). *Asyiknya belajar sambil bermain*. Guepedia.
- Eriati, P., & Lubis, A. (2021). Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa Kelas VI SD Negeri 004 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *JURNAL SPORT ROKANIA*, 1(2), 101–107.
- Febrianti, R. (2015). Pengembangan Materi Atletik melalui Permainan Atletik Jalalole untuk Siswa SD Kelas IV. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1).
- Gunawan, G., Suhairi, M., & Daryanto, Z. P. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Dengan Modifikasi Media Belajar Untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 17–28.
- Hanief, Y. N. (2017). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui

- permainan tradisional. *Journal of Sportif*, 1(1), 60–73.
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17.
- Khadijah, M. A., & Amelia, N. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: teori dan praktik*. Prenada media.
- Khoerudin, H. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Kids Atletik Lempar Turbo Melalui Modifikasi Permainan Bola Berekor Bagi Siswa Kelas 5 SDN 1 Sukorejo Tahun Ajaran 2013/2014. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3).
- Lengkana, A. S. (2016). *Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik*. Salam Insan Mulia.
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2009). *Atletik*. UPI sumedang press.
- Mustafa, I. (2022). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Tinggi Badan terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada SMP Negeri 2 Bolupoddo. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 22.
- Nanda, I. (2021). Pengertian Penelitian Tindakan Kelas. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru Inspiratif*, 1.
- Nugroho, R. A. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Sederhana pada Siswa Kelas III B SD Djama'atul Ichwansurakarta Tahun Pelajaran 2015/2016*.
- Nuraini, N. L. S., & Isbadria, N. (2018). Implementation of Game-Based Learning in Elementary School: A Content-Analysis Study. *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)*, 121–124.
- Pahliwandari, R. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 154–164.
- 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.

- Sari, S. D., & Suropto, A. W. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima Cepu Kabupaten Blora Tahun 2020. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(1), 398–402.
- Septiria, R., & Subandowo, M. (2020). Influence of With Pair Jump Rope Training and Ladder Drill Model on Kids Athletic Improvement. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 168–182.
- Sutikno, S. (2014). Metode dan model-model pembelajaran. *Lombok: Holistica*.
- Ulum, A. S. (2013). *Pengaruh Tinggi dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Peserta didik SMK Negeri 1 Liliriaja Kabupaten Soppeng*. Pascasarjana.
- Widya, M. D. A. (2004). Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain. *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*.
- Yuniani, I. (2012). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat melalui Pendekatan bermain dengan Alat Bantu pada Siswa Kelas IV SD Negeri Mojosoongo 02 Kecamatan Jebres Surakarta*.