

# PENERAPAN PERMAINAN BOLA KECIL UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI ANAK SEKOLAH DASAR

*The Implementation of Small Ball Games to Improve  
Concentration in Primary School Students*

**Deviana Hutasoit**

Universitas katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [Hutasoitdevi011@gmail.com](mailto:Hutasoitdevi011@gmail.com)

**Kezia Nurhayati Sitinjak**

Universitas katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [kesyanurhayatisitinjak@gmail.com](mailto:kesyanurhayatisitinjak@gmail.com)

**Hestiyani Zebua**

Universitas katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [hestiyani1207@gmail.com](mailto:hestiyani1207@gmail.com)

**Heka Maya Sari Br Sembiring**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan Indonesia  
e-mail: [Heka\\_sembiring@ust.ac.id](mailto:Heka_sembiring@ust.ac.id)

## **Abstract**

*This community service aims to thoroughly explore the impact of using small ball game methods on enhancing students' motor skills at the HKBP Padang Bulan Educational Foundation. The focus is to analyze the extent to which this method can improve key components of motor skills, such as coordination, agility, and movement accuracy. The approach adopted in this community service consists of two cycles. Each cycle includes planning, implementation, observation, and reflection stages to ensure that the data collected is both relevant and accountable. This initiative involved 15 fifth-grade students as research subjects, representing an age group in primary education that is highly relevant to motor skill development. The findings revealed that the small ball game method significantly improved students' motor skills. These improvements were observed across various aspects, such as hand-eye coordination, body agility in movement, and accuracy in performing physical tasks. Based on these results, the small ball game method has proven to be an effective and enjoyable approach for implementation in physical education at the elementary school level. It demonstrates a positive contribution to the optimal and continuous development of students' motor skills.*

**Keywords**—small ball games, motor skill development, physical education

## **1. PENDAHULUAN**

PJOK merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting, khususnya dalam bidang olahraga. Kualitas pendidikan jasmani memberikan peserta didik banyak keterampilan dunia

nyata selain memberikan fisik secara teratur sebagai aktivitas di sekolah (Masurier & Corbin, 2006: 47). Permasalahan yang umumnya dihadapi oleh guru adalah bagaimana mengemas proses pembelajaran agar dapat memberikan pengalaman yang bermakna bagi peserta didik. Pembelajaran yang bermutu tentunya memberikan bekas yang sangat dalam bagi setiap peserta didik dalam jangka waktu yang lama. Menurut teori pembelajaran konstruktivisme peserta didik harus membangun sendiri pengetahuan dalam dirinya, oleh karena itu setiap peserta didik harus diberikan kesempatan untuk menemukan atau menerapkan ide-ide mereka sendiri, dan mengajar peserta didik menjadi sadar dan secara sadar menggunakan strategi mereka sendiri untuk belajar.

Pada dasarnya setiap guru menginginkan proses pembelajaran yang dilaksanakannya menyenangkan dan berpusat pada peserta didik. Peserta didik antusias mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan atau memberikan pendapat, bersorak merayakan keberhasilan mereka, bertukar informasi dan saling memberikan semangat dan tujuan akhir dari semua proses itu adalah penguasaan konsep serta prestasi belajar yang memuaskan. Sebenarnya guru telah berusaha menciptakan pembelajaran agar peserta didik. Lebih aktif, di antaranya: pengamatan objek langsung, diskusi kelompok, menggunakan media yang ada di sekolah, dan menggunakan metode tanya-jawab.

Pendidikan gerak manusia, khususnya pada lingkup dunia pendidikan masih diandalkan pada materi mata pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dapat berupa kemampuan fisik dan motorik, kecepatan berpikir, kemampuan pemecahan masalah serta kecakapan emosional dan sosial. Banyak kalangan pendidikan berpendapat bahwa pendidikan jasmani selain menjadi suatu proses pendidikan umum, juga mempunyai andil yang besar dalam meningkatkan tingkat jasmani yaitu melalui pertumbuhan gerak.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selaku guru PJOK kelas V SD HKBP MEDAN, masalah yang dihadapi oleh siswa sejauh ini adalah kurangnya keaktifan dan rendahnya prestasi belajar siswa, salah satunya adalah materi Melempar bola kecil. Karena pada materi ini siswa diharapkan dapat mendeskripsikan dan menganalisis Melempar bola kecil yang perlu ketelitian dan pemahaman geografi secara baik. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan belajar mengajar di kelas V dengan KKM 75, nilai rata-rata hasil ulangan harian PJOK materi Melempar bola kecil di kelas tersebut yaitu 76,75 dengan persentase ketuntasan sebesar 42,85%. Selain itu, pada kegiatan pembelajaran di dalam kelas siswa hanya bersikap pasif, sedangkan yang aktif adalah guru. Sehingga siswa merasa bosan dan kurang termotivasi dalam belajar PJOK.

Untuk itu guru diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa dapat termotivasi dalam belajar PJOK dan dapat menambah keaktifan siswa dalam pembelajaran. Kurangnya suasana pembelajaran yang menyenangkan dan perlu adanya suatu model pembelajaran yang inovatif dan kreatif yang dapat menumbuhkan semangat belajar PJOK dan memperkuat daya kemampuan siswa terhadap materi yang dipelajari sehingga dapat menunjang terciptanya kegiatan belajar mengajar yang kondusif.

Upaya untuk meningkatkan prestasi belajar PJOK siswa adalah dengan menggunakan metode pembelajaran yang menarik minat belajar siswa. Untuk itu peneliti menerapkan metode permainan target yaitu model pembelajaran yang dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk menggunakan ketrampilan bertanya dan membahas suatu masalah. Siswa dapat dengan intensif mengadakan penyelidikan mengenai suatu masalah, Siswa dapat mengembangkan bakat kepemimpinan dan mengajarkan berdiskusi. Guru dapat lebih memperhatikan siswa sebagai individu dan kebutuhan belajarnya.

Dengan metode pembelajaran permainan target diharapkan dapat melatih ketangkasan, pembelajarannya menarik, dan mendorong siswa untuk aktif, tidak monoton dan bersemangat dalam belajar karena suasana pembelajaran berlangsung menyenangkan, masing-masing kelompok dapat memperoleh point dan penghargaan sehingga mampu membantu siswa dalam meraih nilai yang tinggi. Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Ciri khas permainan target yaitu: konsentrasi, ketenangan, fokus, no body contact, dan akurasi yang tinggi. Selanjutnya menurut Ariwibowo (2014: 15) konsep umum dari permainan target yaitu mengirimkan objek atau projektil pada sasaran yang ditentukan dalam jumlah eksekusi sesedikit mungkin. Contoh permainan target panahan, bowling, golf, billyard, snooker, permainan target tradisional, dan lain lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: "Apakah metode pembelajaran permainan target dapat meningkatkan prestasi kemampuan melempar bola kecil pada siswa kelas V semester I SD HKBP padang bulan, Kecamatan Nguter, Sukoharjo tahun pelajaran 2024/2025?". Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan prestasi belajar melempar bola kecil dengan menerapkan metode pembelajaran permainan target pada siswa kelas V semester I SD HKBP padang bulan, Kecamatan Nguter, Sukoharjo tahun pelajaran 2024/2025. Prestasi belajar PJOK dibatasi pada materi Melempar bola kecil.

## 2. METODE

Pengabdian ini adalah Pengabdian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas (Arikunto, 2010: 130). Pengabdian ini dilaksanakan di SD HKBP MEDAN. Tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan selama kurang lebih enam bulan yaitu sejak bulan Juli sampai dengan Desember 2018. Peneliti sebagai guru SD HKBP MEDAN bertindak sebagai subjek yang melakukan tindakan kelas. Teman sejawat sesama guru sebagai observer. Kepala Sekolah bertindak sebagai subjek yang membantu dalam perencanaan dan pengumpulan data. Subjek yang menerima tindakan adalah siswa kelas V SD HKBP MEDAN semester II tahun pelajaran 2024/2025 sebanyak 14 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah: tes, observasi dan dokumentasi. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu dan kelompok (Arikunto, 2010: 193). Tes digunakan adalah jenis tes hasil (achievement test) berupa kuis individu. Tes ini digunakan untuk mengukur pencapaian siswa setelah mempelajari materi. Hal ini dapat juga sebagai alat untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa setelah mempelajari materi Melempar bola kecil dengan menggunakan metode permainan target. Target games (Permainan Target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau projektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi (Pujianto, 2014: 84). Target games adalah salah bentuk permainan permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai (Daya, Chan, & Muzaffar, 2017: 11). Indikator keberhasilan kinerja dalam pengabdian ini adalah: (1) siswa

dianggap mencapai ketuntasan belajar apabila mencapai lebih dari atau sama dengan KKM (KKM 70); (2) pembelajaran dianggap berhasil apabila tingkat ketuntasan kelas mencapai lebih dari atau sama dengan 90%; dan (3) pembelajaran dianggap berhasil apabila siswa secara klasikal rata-rata mencapai lebih dari atau sama dengan 80.

### **Waktu dan tempat pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Rabu 18 juni 2025. Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara langsung dilapangan.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Pengabdian

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tindakan kelas siklus I dilaksanakan pada hari rabu, 18 juni 2025 di SD HKBP padang bulan kelas V. Setelah langkah apersepsi dilanjutkan dengan penyampaian materi Melempar bola kecil dengan metode pembelajaran permainan target. Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan prestasi belajar siswa. Prestasi belajar siswa sebanyak 15 siswa mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) atau 71,43%. Berdasarkan pengamatan tersebut dapat diketahui bahwa proses pembelajaran pada siklus pertama belum berhasil maksimal dan belum mencapai indikator kinerja yang diharapkan. Peningkatan hasil, jika dibandingkan hasil prasiklus yang mencapai KKM sebanyak 13 siswa setelah diberi tindakan penerapan siklus I, siswa yang mencapai KKM sebanyak 10 siswa atau 92,86%. Prestasi belajar PJOK materi

Melempar bola kecil, pada pelaksanaan tindakan siklus mengalami peningkatan. Sebelum dilakukan tindakan atau prasiklus, rata-rata prestasi belajar siswa sebesar 76,75 dan siswa yang mencapai KKM sebanyak 9 siswa, setelah tindakan siklus I, rata-rata prestasi belajar siswa menjadi 78,45 dan siswa yang mencapai KKM sebanyak 15 siswa sehingga meningkat 6 siswa. Setelah dievaluasi bersama dari pelaksanaan tindakan pada siklus I yang digunakan sebagai bagian pertimbangan perencanaan pembelajaran siklus berikutnya, dengan perencanaan perbaikan untuk mengatasi kekurangan dan kesalahan yang dilakukan pada siklus I.

Berdasarkan hasil pengabdian mengenai pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa ini adalah suatu proses yang berlangsung secara teratur melalui aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta pengembangan kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, serta karakter yang seimbang. Melihat konsep yang telah disebutkan, dalam sebuah wawancara dengan kepala sekolah Yayasan Pendidikan HKBP Padang Bulan, diketahui bahwa pendidikan olahraga adalah salah satu mata pelajaran yang ditawarkan. Mata pelajaran penjas dianggap cukup berperan besar, karena siswa memanfaatkan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman praktik dan teori dari pelajaran tersebut.

Ada beberapa aspek yang perlu disesuaikan, di antaranya lapangan yang digambarkan dengan kapur pada lantai. Pemukul harus dimodifikasi sehingga bagian yang bersentuhan dengan bola lebih lebar atau pemukulnya lebih besar agar anak-anak lebih mudah melakukan pemukulan. Bola yang digunakan juga dimodifikasi, menggunakan material kertas atau plastik, serta bola yang lebih besar dan lembut dibandingkan dengan bola kasti asli, sehingga siswa lebih mudah menangkap dan tidak merasa sakit jika bola mengenai tubuh.

Aturan dalam permainan bola kasti untuk mencetak poin berbeda dengan permainan serupa lainnya, di mana dalam kedua jenis permainan itu bola dilemparkan ke berbagai bagian tubuh, kecuali wajah dan kepala. Baik regu pemukul maupun regu penjaga dapat mencetak poin. Setiap kali regu pemukul berhasil mencapai tiang dengan aman, mereka mendapatkan satu poin. Sebaliknya, jika regu penjaga melempar bola yang mengenai badan lawan, mereka meraih tiga poin.

Dengan dilakukan modifikasi, permainan bola kasti menjadi lebih menyenangkan dan menggembirakan bagi siswa di Yayasan Pendidikan HKBP Padang Bulan. Siswa pun lebih tertarik dan bersemangat untuk mengekspresikan diri serta meningkatkan rasa percaya dirinya.

Ketidakpuasan terhadap hasil belajar siswa dalam permainan bola kasti disebabkan oleh kurangnya modifikasi alat atau metode pengajaran yang diterapkan. Selain itu, siswa belum menguasai teknik bermain kasti, sehingga minat dan partisipasi mereka dalam pembelajaran bola kasti menjadi rendah. Oleh karena itu, penulis melakukan modifikasi dalam permainan bola kasti. Dengan adanya alat bantu sebagai media pembelajaran, siswa lebih mudah memahami dan menguasai materi, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Salah satu kesulitan yang sering dihadapi siswa kelas 5 dalam teknik memukul bola adalah pengaturan waktu saat memukul, terutama ketika bola bergerak.

Permainan bola kasti adalah salah satu bentuk permainan bola kecil yang dilakukan secara berkelompok. Olahraga ini mirip dengan softbol dan bisbol, namun terdapat perbedaan mendasar antara kasti dan kedua permainan tersebut, baik dalam teknik maupun aturan. Kasti menekankan pada kerja sama antar pemain, kekompakan, ketangkasan, dan kesenangan.

Permainan bola kasti dimainkan oleh dua kelompok, masing-masing terdiri dari 12 orang, yaitu kelompok pemukul dan kelompok penjaga. Dalam permainan ini, kedua kelompok melakukan aktivitas melempar, menangkap, dan memukul bola kasti menggunakan tongkat. Permainan ini juga dikenal dengan sebutan gebokan. Bola yang digunakan adalah bola tenis, sehingga permainan ini tergolong dalam permainan bola kecil. Menurut Chalaek 2012, permainan yang melibatkan 12 pemain di masing-masing kelompok ini disebut rounders. Permainan bola kasti merupakan permainan tradisional yang menekankan kerjasama antar pemain.

Pemain, kerjasama, kelincahan, serta hiburan. Permainan bola kasti dimainkan oleh dua tim, yaitu tim pemukul dan tim penjaga. Tim penjaga akan berusaha menangkap bola yang dipukul oleh tim pemukul. Bola yang berhasil ditangkap akan dimainkan sehingga dapat dilemparkan ke anggota tim pemukul yang sedang berlari untuk berpindah pos. Tujuan berpindah pos adalah agar pemain tim pemukul dapat kembali "pulang ke rumah" atau zona aman. Jika saat dalam perjalanan "pulang" bola mengenai pemain tim pemukul yang sedang berlari, maka pemain tersebut dinyatakan mati. Akibatnya, akan terjadi pergantian tim. Tim yang sebelumnya bertahan sekarang menjadi tim pemukul, dan tim yang awalnya memukul beralih menjadi tim penjaga. Intinya, tugas tim pemukul adalah memukul bola agar tim penjaga tidak bisa menangkapnya dan bisa berlari ke pos yang tersedia. Tujuannya adalah untuk "kembali pulang". Sementara itu, tugas tim penjaga adalah menangkap bola dan melemparkannya ke tubuh lawan yang masih berada di luar area aman.

Newbery 2010 mengaitkan permainan ini dengan baseball. Meskipun istilah baseball telah ada di Inggris sebelum permainan bola kasti, banyak yang percaya bahwa bola kasti sudah ada lebih dulu sebelum baseball dikenal. Terkadang dalam permainan ini, baik penonton maupun pemain merasakan ketegangan. Tidak mengherankan jika olahraga ini memberikan kesenangan dan keceriaan. Oleh karena itu, permainan ini sangat cocok untuk dinikmati oleh semua kalangan dan usia.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian berjudul "Penerapan Permainan Kecil Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Yayasan Pendidikan HKBP Padang Bulan", beberapa kesimpulan dapat diambil: Pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan kecil terhadap kebugaran fisik siswa di SD Yayasan Pendidikan HKBP Padang Bulan. Dari hasil pengabdian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan kecil dapat secara efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Temuan ini memiliki arti penting dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Menggunakan permainan kecil sebagai metode pembelajaran bisa menjadi pilihan yang efektif untuk mendongkrak kebugaran jasmani siswa. Hal ini menegaskan pentingnya memasukkan unsur permainan dalam proses pembelajaran, karena tidak hanya memberikan kesenangan dan kepuasan bagi siswa, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek kebugaran fisik mereka. Dari pengabdian ini, disarankan agar permainan kecil diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Para guru pendidikan jasmani sebaiknya memanfaatkan permainan kecil sebagai strategi pengajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Di samping itu, pihak sekolah dan pihak-pihak terkait perlu memberikan dukungan serta fasilitas yang memadai untuk melaksanakan kegiatan permainan kecil yang berpusat pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Namun, diperlukan pengabdian tambahan untuk menguji efektivitas dan relevansi temuan ini di berbagai konteks sekolah dan tingkatan pendidikan. Dengan demikian, akan didapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang peran permainan kecil dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

### 5. SARAN

Guru PJOK seharusnya mampu mengembangkan kreativitas dalam menjalankan perannya sebagai pendukung dan pendorong dalam mengajarkan materi dengan cara yang kreatif dan inovatif kepada murid, sehingga mereka dapat memahami dan menerima pelajaran dengan baik. Sekolah disarankan untuk mengadakan pertemuan guna mendiskusikan metode pembelajaran yang menarik dan inovatif, seperti teknik pembelajaran melalui permainan, untuk diterapkan di kelas. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa dalam materi PJOK. Pengabdian Tindakan Kelas (PTK) ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan sekolah, yang tercermin dalam peningkatan hasil belajar siswa, sehingga akhirnya dapat meningkatkan prestasi dan kualitas sekolah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terlebih kepada kepala sekolah dan wali kelas dan juga siswa SD HKBP PADANG BULAN, Penghargaan juga ditujukan kepada seluruh peserta yang dengan antusias mengikuti pelatihan dengan komitmen tinggi, serta kepada seluruh tim pengabdi yang terlibat. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi peningkatan mutu Pendidikan PJOK di Indonesia dan menginspirasi pengembangan kegiatan serupa di masa depan.

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2016). Prosedur Pengabdian; Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.

Ariwobowo, Y. (2014). Pemahaman mahasiswa pjkr kelas b angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1. Bandung: Alfabeta.

Chest Pass Pada Permainan Bola Basket. BRAVO'S (Jurnal Program Studi. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan), Volume 7 No 2.

Hamalik, O. (2014). Proses belajar mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.

Ismet, B & Hariyanto. (2017). Asesmen Pembelajaran. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Purwanto, N. (2013). Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pembelajaran. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2009). Metode pengabdian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.

Wijaya, L. (2019). Pengaruh Teaching Games for Understanding (Tgfu) terhadap Hasil Belajar

Wiraatmadja. (2014). Metode Pengabdian Tindakan Kelas. Bandung: Remaja Rosda Karya