

## UPAYA MENINGKATKAN PERMAINAN LEMPAR LEMBING KIDS ATHLETIC MENGGUNAKAN ALAT MODIFIKASI PLASTIC POLIVINIL CLORIDA (PVC)

Wildan Nasrullah<sup>1</sup>, Dicky Reva Apriana Sanga<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Universitas Muhammadiyah Kuningan, Jl. Raya Cigugur No.28, Kuningan, Jawa Barat 45511, Indonesia  
Email: [wildan.nasrullah1101@gmail.com](mailto:wildan.nasrullah1101@gmail.com)

---

### Article History

Received: 10-04-2026

Revision: 25-04-2026

Accepted: 28-04-2026

Published: 30-04-2026

**Abstract.** This study was prompted by the low levels of interest, motivation and learning outcomes among pupils in javelin throwing (kids' athletics) in Year 5 at SD Negeri 3 Cisantana. The aim of this study was to improve learning outcomes in javelin throwing through the application of a game-based approach using modified equipment made from polyvinyl chloride (PVC). The research method used was Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles, each comprising the planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subjects consisted of 15 Year 5 pupils. Data collection techniques included tests, observation, and documentation, whilst data analysis was conducted using quantitative descriptive methods. The research results showed an improvement in student learning outcomes, as indicated by the percentage of learning achievement in Cycle I of 26.67% with an average score of 67.19, which then increased in Cycle II to 80.00% with an average score of 79.73. Based on this improvement in achievement rates and average scores, it can be concluded that the application of a game-based approach using modified PVC equipment is effective in improving students' javelin-throwing performance, accompanied by increased interest and engagement during the learning process.

**Keywords:** Javelin Throw, Kids Athletic, Learning Outcomes

**Abstrak.** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya minat, motivasi, dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lempar lembing (*kids athletic*) di kelas V SD Negeri 3 Cisantana. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing melalui penerapan pendekatan permainan dengan alat modifikasi berbahan *Plastic Polyvinyl Chloride* (PVC). Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa kelas V. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa, yang ditunjukkan oleh persentase ketuntasan belajar pada siklus I sebesar 26,67% dengan nilai rata-rata 67,19, kemudian meningkat pada siklus II menjadi 80,00% dengan nilai rata-rata 79,73. Berdasarkan peningkatan ketuntasan dan nilai rata-rata tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan permainan dengan alat modifikasi berbahan PVC efektif dalam meningkatkan hasil belajar lempar lembing siswa, disertai dengan peningkatan minat dan keaktifan selama proses pembelajaran.

**Kata Kunci:** Lempar Lembing, *Kids Athletic*, Hasil Belajar

---

**How to Cite:** Nasrullah, W & Sanga, D. R. A. (2026). Upaya Meningkatkan Permainan Lempar Lembing *Kids Athletic* Menggunakan Alat Modifikasi *Plastic Polivinil Clorida* (PVC). *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (2), 105-111. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i2.5316>

---

## PENDAHULUAN

Pembelajaran lempar lembing merupakan bagian dari aktivitas atletik yang tercantum dalam ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada berbagai jenjang pendidikan. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), aktivitas atletik diarahkan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keberanian, kepercayaan diri, serta sikap sportif peserta didik. Namun, implementasi pembelajaran lempar lembing di sekolah dasar sering menghadapi berbagai kendala, terutama terkait aspek keamanan dan kesesuaian alat dengan karakteristik siswa usia sekolah dasar (Setiawan & Suherman, 2019).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat lempar lembing standar dapat menimbulkan rasa takut dan kecemasan pada siswa, sehingga berdampak pada rendahnya minat, motivasi, serta partisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK (Pratama, 2020). Keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi permasalahan umum di sekolah dasar, yang menyebabkan guru kesulitan menciptakan pembelajaran atletik yang aman dan menyenangkan (Rahman & Nugroho, 2018). Pembelajaran yang terlalu menekankan penguasaan teknik secara kaku tanpa mempertimbangkan kesiapan fisik dan psikologis siswa berpotensi menimbulkan kejenuhan dan berdampak pada rendahnya hasil belajar (Suryadi, 2021).

Secara pedagogis, pembelajaran PJOK di sekolah dasar perlu menempatkan pendekatan bermain sebagai kerangka utama karena selaras dengan karakteristik perkembangan anak. Pendekatan permainan tidak hanya meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa lebih terlibat dalam aktivitas gerak (Hidayat & Kurniawan, 2020). Dalam konteks pembelajaran lempar lembing, pendekatan permainan tersebut menjadi lebih efektif ketika didukung oleh penggunaan alat modifikasi yang aman dan sesuai dengan kemampuan siswa. Penggunaan alat modifikasi berbahan *Plastic Polyvinyl Chloride (PVC)* memungkinkan aktivitas lempar dilakukan dalam bentuk permainan yang lebih variatif, aman, dan menantang tanpa menimbulkan rasa takut atau risiko cedera. Dengan demikian, bahan PVC tidak hanya berfungsi sebagai alternatif alat, tetapi menjadi bagian integral dari pendekatan permainan yang membantu menurunkan hambatan psikologis, menyesuaikan tingkat kesulitan, serta meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran atletik anak (Putra & Yulianti, 2019).

Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya telah membahas penggunaan pendekatan bermain dan alat modifikasi dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi atletik, dengan fokus pada peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Namun, sebagian besar studi tersebut masih menggunakan alat modifikasi sederhana tanpa mengkaji secara spesifik karakteristik bahan, aspek keamanan, dan keterkaitannya dengan pendekatan permainan secara

terintegrasi. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji penggunaan alat modifikasi berbahan *Plastic Polyvinyl Chloride* (PVC) pada pembelajaran lempar lembing anak masih relatif terbatas, terutama dalam konteks Penelitian Tindakan Kelas yang menekankan perbaikan proses dan hasil belajar secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan pendekatan permainan dan alat modifikasi berbahan PVC yang dirancang sesuai karakteristik siswa sekolah dasar, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dan praktis bagi pengembangan model pembelajaran atletik yang aman, menarik, dan efektif di sekolah dasar.

Berdasarkan permasalahan dan temuan penelitian sebelumnya, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan minat, keaktifan, dan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji penerapan pendekatan permainan dengan alat modifikasi berbahan PVC sebagai alternatif pembelajaran lempar lembing yang aman, menarik, dan efektif bagi siswa sekolah dasar.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian yang menggunakan metode penelitian tindakan kelas atau biasa disebut PTK. PTK merupakan pengembangan dari penelitian tindakan (*action research*). Menurut Kemmis (dalam Sanjaya, 2016) “penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang digunakan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktik sosial mereka”. Penelitian tindakan bertujuan untuk meningkatkan kualitas tindakan dengan menerapkan berbagai fakta yang ditemukan untuk memecahkan masalah melalui kolaborasi yang melibatkan praktisi dan peneliti. Ciri utama penelitian tindakan yaitu adanya tindakan atau perlakuan tertentu untuk memperbaiki suatu kinerja.

Penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan di SD Negeri 3 Cisantana yang beralamatkan di Jalan Raya Cisantana cigugur Kabupaten Kuningan. Observasi dilakukan pada tanggal 03 Juni 2024. Penelitian siklus I dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2024. Sedangkan siklus II dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2024 pada peserta didik kelas V di SD Negeri 3 Cisantana, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan. Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V di SD Negeri 3 Cisantana tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 15 peserta didik dan terdiri dari 7 peserta didik laki-laki dan 8 peserta didik perempuan.

Instrumen penelitian meliputi tes, observasi, dan dokumentasi. Tes digunakan untuk mengukur hasil belajar peserta didik, yang terdiri atas tes tertulis untuk menilai pemahaman konsep dan tes praktik untuk menilai keterampilan lempar lembing. Instrumen observasi

digunakan untuk mencatat aktivitas dan keaktifan peserta didik selama proses pembelajaran, serta keterlaksanaan pembelajaran oleh guru. Dokumentasi dilakukan dengan mengambil foto selama kegiatan pembelajaran sebagai data pendukung.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Data hasil tes dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan belajar peserta didik pada setiap siklus. Ketuntasan belajar ditentukan berdasarkan pencapaian nilai minimal sesuai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah. Data observasi dianalisis dengan melihat peningkatan aktivitas dan partisipasi peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Hasil analisis pada setiap siklus kemudian dibandingkan untuk melihat peningkatan hasil belajar dan efektivitas penerapan pendekatan permainan dengan alat modifikasi berbahan PVC dalam pembelajaran lempar lembing.

### HASIL DAN DISKUSI

Penelitian dilakukan di SD Negeri 3 Cisantana. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri 3 Cisantana yang berjumlah 15 anak. Sedangkan objek penelitian ini adalah tentang upaya peningkatan hasil belajar *kids athletic* lempar turbo melalui pendekatan permainan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran *kids athletic* lempar lembing melalui pendekatan permainan pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Cisantana. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas dengan dua siklus.



**Gambar 1.** Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lempar Lembing Peserta Didik Kelas V

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar pada siklus II tidak terlepas dari kualitas refleksi yang dilakukan setelah siklus I. Refleksi pada siklus I mengidentifikasi adanya hambatan berupa keraguan siswa dalam melakukan gerakan lempar, rendahnya

kepercayaan diri, serta pemanfaatan alat modifikasi yang belum optimal dalam konteks permainan. Temuan ini kemudian ditindaklanjuti pada siklus II melalui penyederhanaan aturan permainan, pemberian contoh gerak yang lebih jelas, peningkatan intensitas umpan balik, serta penguatan motivasi melalui apresiasi terhadap usaha siswa. Strategi perbaikan berbasis refleksi ini terbukti efektif, tercermin dari peningkatan ketuntasan belajar dari 26,67% menjadi 80%. Hasil ini sejalan dengan penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh Hidayat dan Kurniawan (2020) serta Sari dan Widodo (2021) yang menegaskan bahwa refleksi guru yang sistematis dan berorientasi pada kebutuhan belajar siswa merupakan faktor kunci keberhasilan peningkatan hasil belajar PJOK di sekolah dasar.

Peningkatan nilai rata-rata kelas dari 67,19 pada siklus I menjadi 79,73 pada siklus II menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran berdampak tidak hanya pada jumlah siswa yang mencapai ketuntasan, tetapi juga pada kualitas penguasaan keterampilan gerak secara klasikal. Pendekatan permainan yang didukung penggunaan alat modifikasi memungkinkan siswa berlatih dalam suasana yang aman dan menyenangkan, sehingga mereka lebih berani mencoba, mengulang gerakan, dan memperbaiki kesalahan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Putra dan Yulianti (2019) serta Sukirno dan Widodo (2020) yang menyatakan bahwa alat modifikasi dalam pembelajaran atletik anak mampu menurunkan hambatan psikologis, meningkatkan rasa aman, dan mendorong partisipasi aktif siswa.

Meskipun secara klasikal indikator keberhasilan telah tercapai, masih terdapat beberapa peserta didik yang belum mencapai KKM. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar keterampilan gerak juga dipengaruhi oleh faktor individual, seperti kepercayaan diri, kondisi fisik, dan kesiapan mental siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhasan dan Hidayat (2018) serta Rahmawati et al. (2022) yang menegaskan bahwa perbedaan karakteristik individu berkontribusi terhadap variasi capaian hasil belajar PJOK. Implikasi pedagogis bagi guru PJOK adalah perlunya penerapan diferensiasi pembelajaran, seperti pendampingan individual, penyesuaian tingkat kesulitan permainan secara bertahap, serta penguatan aspek afektif melalui dukungan verbal dan nonverbal. Dengan demikian, refleksi antar siklus tidak hanya berfungsi sebagai evaluasi hasil, tetapi juga sebagai dasar pengambilan keputusan pedagogis yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan belajar peserta didik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan permainan dalam pembelajaran *kids athletic* lempar lembing di kelas V SD Negeri 3 Cisantana efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Pendekatan ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, aman, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, sehingga mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Peningkatan hasil belajar yang terjadi menunjukkan bahwa pendekatan permainan tidak hanya berfungsi sebagai variasi metode, tetapi juga sebagai strategi pedagogis yang relevan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar atletik secara lebih optimal. Dengan demikian, pendekatan permainan dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran yang layak diterapkan oleh guru PJOK dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar.

## REFERENSI

- Hidayat, R., & Kurniawan, D. (2020). Penerapan pendekatan bermain dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 101–110.
- Hidayat, R., & Nurhasan. (2018). Faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 85–92.
- IAAF Kids Athletics. (2006). *A practical guide*. International Association of Athletics Federations.
- Mulyasa, E. (2008). *Menjadi guru profesional: Menciptakan pembelajaran kreatif dan menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pratama, A. R. (2020). Faktor psikologis siswa dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45–53.
- Putra, A. D., & Yulianti, E. (2019). Pengaruh penggunaan alat modifikasi terhadap hasil belajar atletik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 123–131.
- Putra, R. A., & Hartono, M. (2019). Pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar atletik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–53.
- Rahman, F., & Nugroho, A. (2018). Ketersediaan sarana prasarana PJOK dan implikasinya terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 55–62.
- Rahmawati, N., Pramono, H., & Lestari, I. (2022). Faktor individual dalam pembelajaran PJOK dan implikasinya terhadap hasil belajar keterampilan gerak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 98–107. <https://doi.org/10.15294/jpo.v11i2.45678>
- Rianto, M. (2006). *Pendekatan, strategi, dan metode pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rusyan, T. (2006). *Kunci sukses belajar*. Bandung: Sinergi Pustaka Indonesia.
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Prenada Media.
- Saputra, Y. M. (2003). *Pembelajaran atletik di sekolah dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sari, M., & Widodo, A. (2021). Refleksi guru dalam penelitian tindakan kelas PJOK sebagai upaya peningkatan kualitas pembelajaran. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 21(3), 201–210. <https://doi.org/10.17509/jpp.v21i3.38901>
- Setiawan, B., & Suherman, A. (2019). Pembelajaran atletik anak berbasis karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(3), 476–486.

- Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar dan melatih atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sukintaka. (1998). *Teori bermain untuk pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukirno, S., & Widodo, A. (2020). Penggunaan alat modifikasi untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 132–140.
- Surya, M. (1981). *Psikologi pembelajaran dan pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suryadi, D. (2021). Pendekatan pembelajaran PJOK yang berorientasi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 89–98.