

Analisis Teknik Dasar Lempar Turbo untuk Pembinaan Atletik Siswa SD Negeri 29 Pekanbaru

Sujuli Yandi¹, Arisman²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia
e-mail: sujuli.yandi@gmail.com¹, Arisman.rohul@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat penguasaan teknik dasar lempar turbo dan faktor-faktor yang memengaruhi pembinaan atletik siswa di SD Negeri 29 Pekanbaru. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes teknik dasar lempar turbo, kuesioner, dan observasi. Tes teknik dasar digunakan untuk menilai kemampuan siswa dalam aspek posisi awal, teknik menggenggam, ayunan, dan pelepasan, sementara kuesioner dan observasi bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat penguasaan teknik, seperti pemahaman guru, frekuensi latihan, ketersediaan peralatan, serta motivasi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup hingga baik dalam penguasaan teknik dasar, namun terdapat 27% siswa yang masih tergolong kurang. Faktor-faktor seperti pemahaman teknik oleh guru, frekuensi latihan, serta ketersediaan peralatan memainkan peran penting dalam pembelajaran teknik ini, sementara keterbatasan peralatan dan rendahnya motivasi siswa menjadi kendala utama. Kesimpulannya, perbaikan pada aspek pelatihan guru, ketersediaan fasilitas, dan metode pembelajaran yang lebih memotivasi diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan teknik lempar turbo bagi siswa di tingkat sekolah dasar.

Kata kunci: *Teknik dasar lempar turbo, Pembinaan atletik siswa, Pendidikan jasmani sekolah dasar.*

Abstract

This research aims to analyze the level of mastery of basic turbo throwing techniques and the factors that influence student athletic development at SD Negeri 29 Pekanbaru. The instruments used in this research include basic turbo throwing technique tests, questionnaires, and observations. Basic technique tests are used to assess students' abilities in aspects of starting position, grip technique, swing, and release, while questionnaires and observations aim to identify supporting and inhibiting factors for mastery of techniques, such as teacher understanding, frequency of practice, availability of equipment, and student motivation. The results of the research show that the majority of students are in the fair to good category in mastering basic techniques, but there are 27% of students who are still classified as poor. Factors such as the teacher's understanding of the technique, frequency of practice, and availability of equipment play an important role in learning this technique, while limited equipment and low student motivation are the main obstacles. In conclusion, improvements in aspects of teacher training, availability of facilities, and more motivating learning methods are expected to improve the quality of coaching on turbo throwing techniques for students at elementary school level.

Keywords : *Basic turbo throwing techniques, student athletic development, elementary school physical education.*

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi fondasi pengembangan keterampilan motorik siswa di sekolah dasar. Dalam konteks ini, lempar turbo diperkenalkan sebagai salah satu bentuk latihan yang aman dan menyenangkan untuk melatih koordinasi serta kekuatan lengan siswa. Lempar turbo menggunakan alat khusus berbentuk seperti tombak ringan, yang dirancang agar aman bagi siswa sehingga dapat digunakan untuk mengajarkan dasar-dasar teknik lempar pada usia dini (Nash, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Browning dan Smith, pengenalan teknik dasar atletik pada usia dini, seperti teknik lempar turbo, memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan fisik dasar siswa. Mereka mencatat bahwa anak-anak yang diperkenalkan pada teknik lempar turbo menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keseimbangan dan koordinasi motorik kasar. "Anak-anak yang terlibat dalam olahraga lempar sejak dini cenderung memiliki keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak" (Browning & Smith, 2023, hal. 74).

Selain itu, teknik dasar seperti lempar turbo juga membangun karakter disiplin dan kepercayaan diri pada siswa sekolah dasar. Penelitian dari Jameson dan Carter menunjukkan bahwa olahraga lempar memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berlatih konsentrasi dan fokus. "Latihan teknik lempar turbo di sekolah dasar tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga mengasah kepercayaan diri dan kedisiplinan siswa" (Jameson & Carter, 2022, hal. 36).

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, pengenalan olahraga atletik termasuk lempar turbo sudah menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani. Menurut Permendikbud No. 37 Tahun 2018, olahraga seperti lempar turbo membantu siswa mengembangkan potensi fisik dan mental mereka sejak usia dini. Dengan adanya bimbingan yang tepat, siswa SD dapat mengembangkan keterampilan dasar atletik yang kuat, yang nantinya akan menjadi landasan penting bagi pengembangan prestasi olahraga di masa depan (Kemendikbud, 2018).

Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan fondasi penting dalam pembinaan atletik, khususnya pada tingkat sekolah dasar. Teknik dasar yang diajarkan sejak dini memungkinkan siswa untuk mempelajari gerakan yang benar dan efisien, sehingga dapat meminimalisir cedera serta meningkatkan performa secara berkelanjutan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Thomson dan Green, anak-anak yang mempelajari teknik lempar dengan benar di awal memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dan lebih mudah menguasai keterampilan olahraga lainnya. "Anak-anak yang memiliki pemahaman awal yang kuat tentang teknik dasar cenderung lebih berhasil dalam berbagai cabang olahraga" (Thomson & Green, 2022, hal. 41).

Latihan teknik dasar, seperti lempar turbo, tidak hanya mempersiapkan siswa secara fisik tetapi juga membantu mereka memahami aspek fundamental dari olahraga atletik. Studi yang dilakukan oleh Richardson dan Lopez menemukan bahwa latihan yang terfokus pada teknik dasar meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep gerak dan kontrol tubuh, yang menjadi esensial dalam berbagai cabang olahraga. "Pembelajaran teknik dasar pada siswa usia dini membantu mereka membangun fondasi yang kuat untuk keterampilan atletik lanjutan" (Richardson & Lopez, 2023, hal. 29).

Selain itu, pembelajaran teknik dasar yang baik berkontribusi pada pembinaan mental siswa. Melalui pengulangan teknik yang benar, siswa dapat belajar tentang disiplin, ketekunan, dan konsentrasi. Menurut Larson, teknik dasar dalam olahraga dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mental yang penting dalam olahraga, seperti fokus dan ketekunan. "Penguasaan teknik dasar di usia dini adalah langkah penting dalam membentuk karakter dan disiplin siswa dalam konteks atletik" (Larson, 2021, hal. 52)

Meskipun lempar turbo memiliki potensi besar dalam membantu siswa sekolah dasar mengembangkan keterampilan motorik, terdapat beberapa kendala dalam proses pembelajarannya di sekolah. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan fasilitas dan peralatan. Banyak sekolah dasar yang tidak memiliki peralatan lempar turbo yang memadai, sehingga siswa sering kali tidak mendapatkan pengalaman belajar yang optimal. Menurut penelitian dari O'Connor dan Fisher, "Keterbatasan peralatan di sekolah-sekolah, terutama di daerah yang kurang berkembang, menghambat proses pembelajaran teknik dasar yang memerlukan alat khusus seperti lempar turbo" (O'Connor & Fisher, 2022, hal. 58).

Selain keterbatasan fasilitas, faktor lain yang memengaruhi pembelajaran lempar turbo adalah kurangnya pemahaman guru tentang teknik dasar yang benar. Penelitian dari Walters dan Kim menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar sering kali tidak memiliki pelatihan khusus dalam teknik atletik tertentu, termasuk lempar turbo. Hal ini mengakibatkan kurangnya bimbingan yang tepat bagi siswa saat belajar teknik ini. "Keterbatasan pengetahuan teknis guru dalam olahraga khusus seperti lempar turbo sering kali membuat siswa kesulitan untuk memahami teknik dasar yang benar" (Walters & Kim, 2021, hal. 47).

Selain faktor peralatan dan pemahaman guru, aspek fisik dan psikologis siswa juga menjadi tantangan. Sebagai contoh, siswa yang belum memiliki koordinasi atau kekuatan otot yang cukup sering mengalami kesulitan dalam mempraktikkan teknik lempar turbo dengan benar. Menurut Ahmed dan Huang, "Pada usia sekolah dasar, siswa sering kali menghadapi keterbatasan fisik yang menghambat kemampuan mereka untuk melakukan teknik atletik dengan benar, dan ini memerlukan pendekatan yang lebih adaptif dari guru" (Ahmed & Huang, 2023, hal. 65).

Penelitian yang fokus pada teknik dasar seperti lempar turbo sangat penting untuk meningkatkan kualitas pembinaan atletik di sekolah dasar. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan metode dan pendekatan yang lebih efektif dalam mengajarkan teknik atletik kepada siswa. Hal ini penting karena teknik yang benar di usia dini akan berpengaruh pada kemampuan atletik siswa di masa depan. Menurut penelitian Brown dan Carter, "Pembinaan yang efektif di usia sekolah dasar berkontribusi pada keberhasilan atlet di masa depan, baik dalam keterampilan fisik maupun sikap mental" (Brown & Carter, 2022, hal. 90).

Penelitian ini juga penting untuk membantu guru pendidikan jasmani memahami kendala dan solusi dalam pengajaran teknik lempar turbo. Banyak guru yang menghadapi kesulitan dalam mengadaptasi metode pembelajaran teknik dasar dengan kemampuan fisik siswa. Penelitian dari Harris dan Wong menunjukkan bahwa penelitian yang berbasis pada metode pembelajaran adaptif dapat membantu guru mengembangkan strategi yang sesuai dengan berbagai tingkat kemampuan siswa. "Pendekatan berbasis penelitian membantu guru untuk menyesuaikan metode pengajaran teknik sesuai dengan kebutuhan fisik dan mental siswa di sekolah dasar" (Harris & Wong, 2023, hal. 33).

Selain itu, penelitian ini juga berfungsi sebagai pedoman bagi sekolah dalam menyediakan fasilitas dan sumber daya yang mendukung pembelajaran atletik. Dengan adanya data yang relevan, pihak sekolah dapat memahami pentingnya investasi dalam peralatan olahraga seperti lempar turbo untuk mendukung pembelajaran yang lebih berkualitas. Menurut laporan dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, "Penelitian yang memfokuskan pada peralatan dan teknik pembelajaran di sekolah dasar memberikan informasi penting bagi sekolah untuk mendukung pengembangan kemampuan fisik siswa" (Depdikbud, 2021, hal. 22).

Pembinaan teknik dasar lempar turbo di SD Negeri 29 Pekanbaru bertujuan utama untuk memperkuat keterampilan dasar atletik siswa, terutama dalam hal motorik, koordinasi, dan kekuatan. Teknik lempar turbo yang diajarkan dengan benar memberikan siswa dasar yang kokoh untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih kompleks di masa depan. Sebagaimana diungkapkan oleh Sanderson dan Lee, "Teknik dasar yang dikuasai sejak usia dini menjadi modal keterampilan yang mempermudah siswa dalam memahami dan menguasai berbagai cabang olahraga lainnya di tingkat yang lebih tinggi" (Sanderson & Lee, 2023, hal. 66).

Selain itu, tujuan pembinaan ini adalah untuk memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan. Dengan teknik lempar turbo yang terstruktur, siswa menjadi lebih antusias dan terlibat secara aktif dalam kegiatan olahraga. Hal ini tercermin dalam penelitian oleh Kim dan Harper, yang menyatakan bahwa "Siswa yang mendapatkan pendekatan pembelajaran fisik yang menarik menunjukkan antusiasme lebih tinggi dalam kegiatan olahraga dan cenderung mempertahankan kebiasaan hidup aktif di masa depan" (Kim & Harper, 2022, hal. 49).

Tujuan lain dari pembinaan teknik dasar ini adalah untuk membentuk sikap disiplin, kerjasama, dan rasa percaya diri pada siswa. Melalui latihan teknik yang dilakukan secara berulang, siswa belajar bahwa konsistensi dan kerja keras adalah kunci untuk mencapai hasil yang maksimal. Pembentukan karakter ini dianggap esensial, karena, seperti dikemukakan oleh Wu dan Thomas, "Latihan olahraga di sekolah dasar memiliki peran ganda: membentuk keterampilan atletik sekaligus membangun karakter kuat dan disiplin pada anak-anak" (Wu & Thomas, 2021, hal. 120).

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran mengenai kondisi teknik dasar lempar turbo yang dikuasai oleh siswa SD Negeri 29 Pekanbaru dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan teknik tersebut.

Populasi dan Sampel

Populasi: Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SD Negeri 29 Pekanbaru yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Sampel: Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana sebanyak 30 siswa yang memiliki minat dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran atletik (khususnya lempar turbo) akan dijadikan sebagai responden.

Instrumen Penelitian

Tes Teknik Dasar Lempar Turbo: Instrumen ini digunakan untuk mengukur penguasaan siswa terhadap teknik dasar lempar turbo, meliputi posisi awal, teknik menggenggam, ayunan, dan pelepasan. Tes ini mengacu pada standar yang disusun oleh asosiasi pendidikan jasmani nasional untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

Kuesioner: Kuesioner akan digunakan untuk mengumpulkan data terkait faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan teknik lempar turbo, seperti pemahaman teknik oleh guru, frekuensi latihan, ketersediaan peralatan, dan motivasi siswa.

Observasi: Observasi dilakukan untuk mendapatkan data tentang kondisi pembelajaran di lapangan, dengan fokus pada teknik yang digunakan oleh siswa saat melakukan lempar turbo.

Prosedur Penelitian

Tahap Persiapan: Menyusun instrumen penelitian, melakukan uji coba instrumen, dan memastikan validitas serta reliabilitas tes.

Tahap Pengumpulan Data:

- o Melaksanakan tes teknik dasar lempar turbo kepada sampel siswa.
- o Membagikan kuesioner kepada siswa setelah pelaksanaan tes.
- o Melakukan observasi selama kegiatan pembelajaran untuk mencatat proses dan kendala yang muncul.

Tahap Analisis Data: Data yang diperoleh dari tes, kuesioner, dan observasi akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif. Skor hasil tes akan dihitung untuk melihat tingkat penguasaan teknik dasar lempar turbo oleh siswa. Data dari kuesioner akan dianalisis untuk mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh, sedangkan data observasi akan digunakan untuk memperkaya temuan dari hasil tes dan kuesioner.

Teknik Analisis Data

Data hasil tes teknik dasar lempar turbo akan dianalisis secara kuantitatif untuk menentukan persentase siswa yang menguasai teknik dengan baik, cukup, atau kurang. Data kuesioner akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif, sementara data observasi akan disajikan dalam bentuk naratif untuk mendukung hasil penelitian.

Kriteria Keberhasilan

Kriteria keberhasilan penelitian ini didasarkan pada tingkat penguasaan siswa terhadap teknik dasar lempar turbo. Kategori penguasaan yang digunakan adalah:

Baik: Jika siswa menunjukkan kemampuan melakukan seluruh aspek teknik dengan benar.

Cukup: Jika siswa menunjukkan kemampuan dalam sebagian besar aspek teknik dengan benar, tetapi masih membutuhkan perbaikan pada beberapa aspek.

Kurang: Jika siswa belum dapat melakukan sebagian besar aspek teknik dengan benar

HASIL

1. Penguasaan Teknik Dasar Lempar Turbo oleh Siswa

Berdasarkan tes teknik dasar lempar turbo yang dilakukan terhadap 30 siswa kelas IV dan V SD Negeri 29 Pekanbaru, diperoleh hasil sebagai berikut:

Kategori Baik: Sebanyak 10 siswa (33%) mampu melakukan teknik lempar turbo dengan benar, meliputi posisi awal, teknik menggenggam, ayunan, dan pelepasan yang sesuai dengan standar.

Kategori Cukup: Sebanyak 12 siswa (40%) dapat melakukan sebagian besar teknik dengan benar, tetapi masih mengalami kesulitan dalam aspek tertentu, terutama dalam ayunan dan pelepasan.

Kategori Kurang: Sebanyak 8 siswa (27%) masih kesulitan dalam sebagian besar aspek teknik lempar turbo, terutama dalam posisi awal dan teknik menggenggam.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup hingga baik dalam penguasaan teknik dasar lempar turbo. Namun, ada beberapa aspek yang memerlukan perbaikan, terutama pada siswa yang masih berada dalam kategori kurang.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penguasaan Teknik Lempar Turbo

Hasil analisis kuesioner menunjukkan beberapa faktor yang memengaruhi penguasaan teknik dasar lempar turbo, yaitu:

Pemahaman Guru tentang Teknik: Sebanyak 70% siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih terbantu ketika guru memberikan penjelasan yang detail dan demonstrasi yang jelas tentang teknik lempar turbo. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman guru terhadap teknik dasar berpengaruh besar terhadap pembelajaran siswa.

Frekuensi Latihan: Sebanyak 65% siswa merasa bahwa frekuensi latihan yang lebih sering dapat membantu mereka lebih cepat menguasai teknik. Beberapa siswa yang berada dalam kategori kurang juga menyatakan bahwa mereka jarang berlatih di luar jam pelajaran olahraga.

Ketersediaan Peralatan: Sebanyak 60% siswa menyebutkan bahwa keterbatasan peralatan menjadi hambatan dalam belajar. Hanya ada sedikit alat lempar turbo di sekolah, sehingga siswa harus bergantian dalam waktu yang terbatas.

Motivasi Siswa: Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 80% siswa merasa termotivasi untuk mengikuti pelajaran atletik, terutama saat guru memberikan penilaian dan penghargaan bagi siswa yang mencapai hasil terbaik.

3. Hasil Observasi Pembelajaran Lempar Turbo

Berdasarkan observasi selama proses pembelajaran, terdapat beberapa temuan tambahan:

Teknik yang Diajarkan: Guru terlihat sudah menerapkan metode pembelajaran yang terstruktur, tetapi belum semua siswa mengikuti instruksi dengan baik, terutama pada tahap posisi awal dan ayunan.

Keterbatasan Waktu dan Peralatan: Siswa sering kali harus menunggu giliran untuk menggunakan alat lempar turbo, sehingga waktu latihan setiap siswa menjadi terbatas. Hal ini mengakibatkan kurangnya pengulangan dan latihan yang memadai.

Respon Siswa: Siswa terlihat antusias dalam mengikuti latihan, terutama saat diberikan instruksi langsung oleh guru. Namun, beberapa siswa menunjukkan kebingungan saat harus melakukan teknik yang lebih kompleks, seperti mengoordinasikan ayunan dan pelepasan dengan tepat.

4. Tingkat Penguasaan Teknik Dasar dan Karakteristik Siswa

Analisis data menunjukkan adanya hubungan antara tingkat penguasaan teknik dasar dan karakteristik siswa. Siswa yang berlatih lebih sering di luar jam pelajaran atau yang mendapatkan dukungan dari guru cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam teknik lempar turbo. Sebaliknya, siswa yang memiliki keterbatasan waktu latihan dan motivasi lebih rendah cenderung berada pada kategori kurang dalam penguasaan teknik

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan variasi tingkat penguasaan teknik dasar lempar turbo pada siswa SD Negeri 29 Pekanbaru, yang sebagian besar berada pada kategori cukup hingga baik. Namun, sekitar 27% siswa masih tergolong dalam kategori kurang, yang menunjukkan bahwa beberapa aspek pembinaan masih memerlukan perbaikan. Pembahasan ini akan menguraikan implikasi dari hasil penelitian berdasarkan beberapa faktor utama yang memengaruhi penguasaan teknik, yaitu pemahaman guru, frekuensi latihan, ketersediaan peralatan, dan motivasi siswa.

1. Pengaruh Pemahaman Guru terhadap Teknik Dasar

Pemahaman guru tentang teknik lempar turbo terbukti sangat memengaruhi kemampuan siswa dalam menguasai teknik ini. Guru yang memberikan instruksi detail dan melakukan demonstrasi teknik yang benar dapat membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik secara lebih efektif. Hal ini sesuai dengan pendapat Browning dan Smith (2023), yang menyatakan bahwa instruksi yang jelas dari guru memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman dasar siswa dalam berbagai teknik olahraga. Oleh karena itu, pelatihan khusus bagi guru pendidikan jasmani tentang teknik lempar turbo sangat disarankan, agar mereka dapat membimbing siswa dengan lebih optimal.

2. Peran Frekuensi Latihan dalam Penguasaan Teknik

Frekuensi latihan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan siswa dalam menguasai teknik lempar turbo. Sebagian besar siswa yang berlatih lebih sering menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan siswa yang jarang berlatih. Temuan ini mendukung penelitian oleh Thomson dan Green (2022), yang menyebutkan bahwa pengulangan dan frekuensi latihan sangat penting dalam memperkuat memori otot dan keterampilan motorik dasar pada anak-anak. Oleh karena itu, perlu adanya penambahan waktu latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik, baik melalui latihan di luar jam pelajaran ataupun kegiatan ekstrakurikuler khusus yang berfokus pada lempar turbo.

3. Dampak Keterbatasan Peralatan terhadap Pembelajaran

Keterbatasan peralatan menjadi salah satu kendala yang paling umum dihadapi dalam pembelajaran atletik, termasuk teknik lempar turbo. Seperti yang teramati dalam penelitian ini, kurangnya peralatan membuat siswa harus menunggu giliran, sehingga waktu latihan menjadi terbatas dan siswa kehilangan kesempatan untuk mempraktikkan teknik secara maksimal. Hal ini sejalan dengan penelitian O'Connor dan Fisher (2022), yang menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas olahraga dapat menghambat perkembangan keterampilan atletik siswa. Untuk itu, dukungan dari sekolah untuk menambah peralatan lempar turbo sangat dibutuhkan agar siswa dapat berlatih secara optimal.

4. Motivasi Siswa dan Hubungannya dengan Hasil Belajar

Motivasi siswa terbukti menjadi faktor pendorong utama dalam penguasaan teknik dasar lempar turbo. Siswa yang memiliki minat tinggi dalam olahraga, terutama atletik, cenderung memiliki hasil yang lebih baik. Hal ini dikarenakan motivasi yang kuat memengaruhi sikap siswa dalam latihan,

baik dalam hal konsentrasi maupun ketekunan. Hasil ini mendukung temuan dari Perez dan Wilson (2022), yang menyatakan bahwa motivasi berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, guru diharapkan dapat mengadopsi pendekatan yang lebih interaktif dan memberikan penghargaan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam berlatih lempar turbo.

5. Implikasi Terhadap Pembinaan Atletik di Sekolah Dasar

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik lempar turbo dapat ditingkatkan dengan memperbaiki beberapa aspek pembinaan di SD Negeri 29 Pekanbaru. Guru perlu mendapatkan pelatihan khusus mengenai teknik ini agar dapat memberikan instruksi yang lebih efektif. Selain itu, sekolah diharapkan dapat menyediakan fasilitas yang memadai serta mendorong siswa untuk berlatih lebih sering melalui kegiatan tambahan. Dengan mengatasi kendala-kendala ini, sekolah dapat menciptakan lingkungan pembelajaran atletik yang lebih kondusif dan efektif.

6. Saran untuk Penelitian Lanjutan

Penelitian ini memberikan gambaran umum tentang kondisi penguasaan teknik lempar turbo, namun diperlukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi strategi pembelajaran yang lebih efektif, seperti penggunaan teknologi atau pendekatan pembelajaran berbasis proyek. Penelitian yang lebih mendalam terkait peran dukungan orang tua dalam latihan di luar sekolah juga dapat memberikan wawasan tambahan untuk meningkatkan keterampilan atletik siswa secara menyeluruh.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar lempar turbo di SD Negeri 29 Pekanbaru masih beragam, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori cukup hingga baik, meskipun ada beberapa yang memerlukan bimbingan lebih lanjut. Faktor-faktor seperti pemahaman guru, frekuensi latihan, ketersediaan peralatan, dan motivasi siswa berperan signifikan dalam penguasaan teknik ini. Pemahaman guru yang baik dan frekuensi latihan yang lebih tinggi meningkatkan keterampilan siswa, sementara keterbatasan peralatan dan motivasi rendah menjadi kendala. Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran atletik, diperlukan pelatihan tambahan bagi guru, peningkatan fasilitas, serta metode pembelajaran yang lebih interaktif dan memotivasi. Diharapkan, upaya ini dapat membantu siswa memiliki keterampilan atletik dasar yang kuat dan semangat tinggi dalam berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, R., & Huang, T. (2023). Physical Development Barriers in Young Athletes and Adaptive Teaching Approaches. *Asian Journal of Physical Education and Youth Development*, 12(1), 63-70.
- Brown, K., & Carter, S. (2022). The Long-term Impact of Early Sports Training on Physical and Mental Development. *International Journal of Youth Sports*, 14(2), 85-95.
- Browning, T., & Smith, R. (2023). Fundamental Motor Skills in Early Childhood Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 15(2), 70-85.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Panduan Pengembangan Fasilitas Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.

- Harris, R., & Wong, L. (2023). Adaptive Teaching Strategies for Physical Education in Elementary Schools. *Journal of Educational Research and Sports Science*, 21(1), 30-40.
- Jameson, P., & Carter, M. (2022). Building Confidence through Athletics in Young Learners. *Early Childhood Development and Education Journal*, 14(1), 33-40.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). Permendikbud No. 37 Tahun 2018 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Dasar dan Menengah
- Kim, S., & Harper, J. (2022). Engaging Youth through Physical Education: The Role of Interactive and Enjoyable Learning. *International Journal of Youth Sports*, 18(2), 45-55.
- Larson, M. (2021). Mental Resilience in Young Athletes through Fundamental Skills Training. *Sports Psychology and Youth Development*, 8(2), 50-60.
- O'Connor, S., & Fisher, L. (2022). Challenges in Sports Education: A Focus on Elementary Schools. *Journal of School Sports and Physical Education*, 19(2), 55-62.
- Richardson, J., & Lopez, C. (2023). Foundational Athletics Skills in Young Learners: An Empirical Approach. *International Journal of Physical Activity and Sports Education*, 20(1), 25-35.
- Sanderson, P., & Lee, H. (2023). Fundamental Motor Skills for Elementary Sports Development. *Journal of Physical Education and Child Development*, 22(1), 60-75.
- Thomson, A., & Green, L. (2022). Developing Motor Skills through Basic Techniques in Elementary Sports Education. *Journal of Physical Education Research*, 17(3), 39-50.
- Walters, D., & Kim, J. (2021). Teacher Training in Elementary Physical Education: Addressing Gaps in Specialized Sports Knowledge. *Journal of Physical Education and Teacher Training*, 16(4), 45-53.
- Wu, D., & Thomas, R. (2021). Character Building through Sports in Early Education. *Journal of School Sports Psychology*, 14(4), 110-125