



## MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PERMAINAN BOLA TOLAK BEREKOR

Teguh Waluyo 

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2013  
Disetujui Oktober 2013  
Dipublikasikan Desember 2013

*Keywords:*

Increase learning, shotput,  
shotball

### Abstrak

Permainan bola tolak berekor merupakan permainan sederhana yang berorientasi pada teknik dasar tolak peluru gaya lama (ortodoks). Permainan ini adalah permainan tradisional bola tembak yang berasal dari kampong halaman peneliti yang dimodifikasi untuk diterapkan dalam pembelajaran tolak peluru dalam upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang mengacu pada metode penelitian tindakan kelas Agus Kristiyanto, yaitu : (1) identifikasi dan analisis permasalahan PTK, (2) penetapan fokus permasalahan, (3) perencanaan tindakan, (4) pelaksanaan, (5) pengamatan (observasi), (6) refleksi. Dari hasil analisis rata-rata skor akhir hasil unjuk kerja siswa dari aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif terjadi peningkatan hasil belajar siswa. Pada siklus I rata-rata skor akhir siswa mencapai 72,5 dengan kategori baik tetapi belum memenuhi indikator ketuntasan 75, siklus II meningkat menjadi 82,5 dengan kategori baik dan sudah memenuhi indikator ketuntasan 75. Dari hasil analisis persentase ketuntasan hasil belajar siswa juga mengalami peningkatan. Pada siklus I persentase ketuntasan hasil belajar siswa mencapai 43,3% dengan kategori keberhasilan sedang dan belum memenuhi indikator persentase ketuntasan hasil belajar 75%, siklus II meningkat menjadi 90% dengan kategori keberhasilan sangat tinggi dan sudah memenuhi indikator persentase ketuntasan hasil belajar. Diketahui dari hasil tersebut, pembelajaran melalui permainan bola tolak berekor teruji mampu meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI.

### Abstract

Tailed-shot put is a simple game that is heavily orientated toward based technique of old style shot put (orthodox). This game is modified from a traditional game named shot ball that is applied to shot put learning to increase the students learning achievement in learning shot put. This research is a qualitative study which refers to action research method written by Agus Kristiyanto, these are : (1) identifying and analysing the problem, (2) deciding the fokus of the problem, (3) planning the research, (4) implementation, (5) observing, (6)reflecting. Based on the test result, the mean scores of psychomotor, affective, and cognitive aspects show that there is a significant improvement in their study result. In cycle I, the mean scores was 72,5, it belonged to good category but it did not attain the indicator of completeness of learning achievement 75 yet. In cycle II, the mean scored improve to 82,5. It was good category and attained the indicator of completeness 75. Based on the analysis, percentage of the learning achievement completeness also has a significant improvement. In cycle I, it was only 43,3%. That is medium category and did not attain the indicator of completeness 75%. In cycle II, it increase in to 90%. It show that the category is a very high and fulfill the indicator of completeness of learning achievement. It can be concluded that playing tailed-shot put is proved and tested to improve the VI students learning achievement shot put.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: fik@unnes.ac.id

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan ketrampilan yang tidak terlalu tepat, terlalu halus, terlalu sempurna atau berkualitas tinggi agar diperoleh manfaat bagi siswa.

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman tersebut bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengarungi kehidupan di masa depan, karena walaupun sarana pendidikan jasmani bersifat fisik, namun mempunyai manfaat bagi anak didik mencakup aspek intelektual, sosial dan estetika dalam kawasan-kawasan kognitif maupun afektif.

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani, oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani (Sukintaka, 1992 : 11). Dengan kata lain melalui aktivitas permainan bermain, siswa akan merasa senang dan mereka tidak merasa bahwa aktivitas yang mereka lakukan merupakan proses pembelajaran. Konsep belajar sambil bermain ini sangat efektif untuk anak usia sekolah dasar, baik dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka.

## PERMASALAHAN

Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini adalah berawal dari observasi di SD N I Darmakradenan, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas. Dalam pembelajaran tolak peluru dilakukan dengan mempraktekan teknik-teknik dasar tolak peluru dengan

peraturan baku dan menggunakan peluru besi. Penggunaan peluru besi yang bisa membahayakan dan jumlahnya terbatas menjadi tidak memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara kelompok Siswa mengantri untuk mempraktekan teknik-teknik tolak peluru sehingga keaktifan siswa secara keseluruhan kurang. Hal itu membuat anak didik khususnya anak usia sekolah dasar kurang tertarik untuk mengikuti pembelajaran kaitannya dengan karakteristik anak yang suka bermain, sekaligus mempunyai indikasi bahaya dengan penggunaan peluru besi.

Sebagai akibat dari permasalahan tersebut berpengaruh terhadap minat atau ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru sehingga mereka tidak bersungguh-sungguh dan dengan kata lain ada unsur keterpaksaan dalam mengikuti proses pembelajaran, Dan sebagai pengaruh akhir, permasalahan-permasalahan tersebut berpengaruh terhadap hasil belajar siswa yang kurang maksimal. Berawal dari permasalahan hasil observasi tersebut, penulis merasa tertarik untuk meneliti dan mencari solusi untuk memecahkan masalah tersebut. Oleh karena itu penulis mengangkat judul Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Permainan Bola Tolak Berekor Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Darmakradenan, Kecamatan Ajibarang , Kabupaten Banyumas Tahun 2012/ 2013.

## LANDASAN TEORI

### Prosedur Penelitian PTK

Prosedur PTK dilakukan dalam 6 tahap penelitian, yaitu : (1) identifikasi pda analisis permasalahan PTK, (2) penetapan fokus permasalahan, (3) perencanaan tindakan, (4) pelaksanaan, (5) pengamatan (observasi), (6) refleksi.

### Bermain Dalam Pendidikan

Dalam buku "teori bermain" karangan Sukuntaka (1992), Cowell dan Honzelt (1955:146) mengemukakan bahwa untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan,

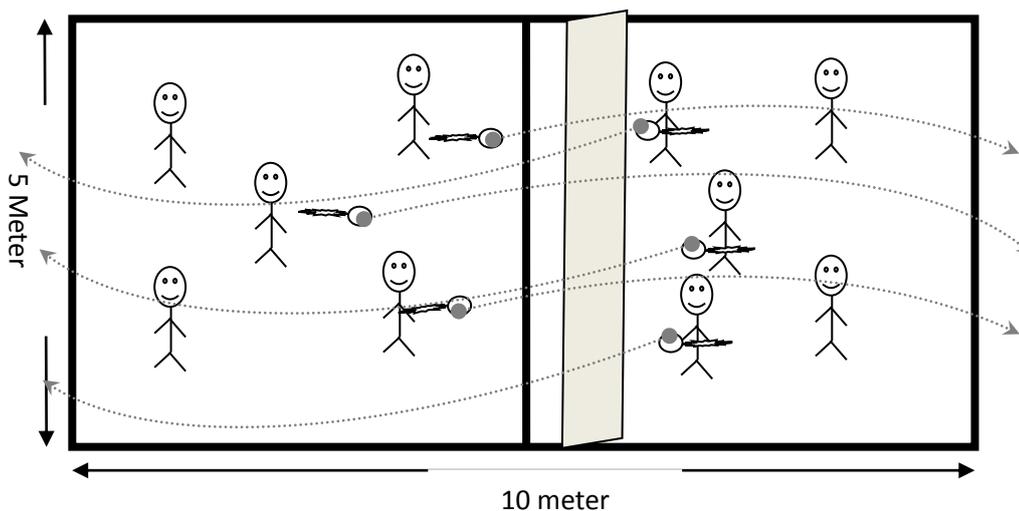
maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, social, mental, dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat "fairplay" dan "sportsmanship" atau bermain dengan jujur, sopan, dan berjiwa olahragawan sejati.

### Permainan Bola Tolak Berekor

#### (1) Tata Cara Permainan

Permainan ini terbagi atas 2 regu, menggunakan 6 bola tennis dengan modifikasi ekor dan masing-masing regu saling berlomba menolak bola ke lapangan lawan melewati net.

#### (4) Lapangan Permainan



Poin didapat jika bola melewati garis belakang lapangan lawan tanpa tertangkap lawan.

#### (2) Peraturan Permainan

Peraturan permainannya yaitu : (1) garis tengah dibatasi net setinggi 170 cm; (2) teknik yang digunakan adalah teknik tolak peluru gaya menyamping, selain itu tidak sah; (3) bola harus melewati atas net; (4) dalam menangkap bola tidak boleh melewati garis belakang; (5) kemenangan ditentukan regu mana yang mendapat 10 poin lebih dulu atau dalam waktu yang ditentukan.

#### (3) Peralatan yang digunakan

Peralatan yang digunakan yaitu : (1) 6 bola tennis dengan modifikasi ekor, (2) tali raffia sebagai garis, (3) stopwatch/ jam tangan, (4) net, (5) peluit.

### Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dari penelitian ini adalah : (1) Kondisi awal yang mengindikasikan kurang maksimalnya hasil belajar tolak peluru; (2) Tindakan, yaitu dengan menerapkan pembelajaran tolak peluru melalui permainan bola tolak berekor yang dilakuka dalam siklus I dan kemudian disempurnakan pada siklus selanjutnya. (3) Kondisi akhir dari penelitian ini yaitu pembelajaran melalui permainan bola tolak berekor dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru.

### Hipotesis

Pembelajaran melalui permainan bola tembak berekor dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VI SD N 1 Darmakradenan Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2012/ 2013.

### TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran tolak peluru melalui permainan bola tolak berekor dalam meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Darmakradenan,

Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas  
Tahun 2012/ 2013.

## **METODE PENELITIAN**

### **Subyek Penelitian**

Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Darmakradenan tahun ajaran 2012/ 2013 yang berjumlah 30 siswa, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 17 perempuan.

### **Waktu Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dimulai dari bulan Maret 2012 sampai Oktober 2012.

### **Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Darmakradenan Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas.

### **Fokus Penelitian**

Fokus penelitian berupa penerapan permainan bola tolak berekor untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (ortodoks).

### **Prosedur kerja Penelitian**

Dalam penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus penelitian yang terdiri dari 4 tahap yang harus dilalui, yaitu : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan (observasi), (4) refleksi.

### **Pelaksanaan Penelitian**

#### **(1) Siklus I**

- (a) Perencanaan merupakan tahap identifikasi keadaan awal meliputi hasil belajar dan daftar siswa kelas VI SD Negeri 1 Darmakradenan, dan menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi silabus, lembar evaluasi, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), dan menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pembelajaran bola tolak berekor

- (b) Pelaksanaan siklus I diawali dengan pendahuluan yang meliputi : (1) menyiapkan siswa dikelas, (2) berdoa, (3) mempresensi, (4) menjelaskan materi pembelajaran yang akan dilakukan. Tahap kedua adalah inti yang meliputi : (1) pemanasan, (2) permainan tolak peluru tanpa awalan, (3) permainan tolak peluru keseluruhan, (4) permainan bola tolak berekor. Tahap yang terakhir adalah penutup yang meliputi : (1) evaluasi pembelajaran, (2) mengerjakan tes soal kognitif, (3) berdoa.
- (c) Pengamatan (obsrvasi) dilakukan dalam proses pembelajaran untuk mengamati ketrampilan psikomotor, afektif dan kognitif siswa.
- (d) Refleksi merupakan tahap menganalisis hasil belajar siswa berdasarkan perangkat evaluasi untuk mengetahui kekurangan dan kelemahan pelaksanaan siklus I untuk disempurnakan pada siklus selanjutnya. Kekurangan dan kelemahan pada siklus I antara lain : (1) Pemahaman siswa tentang permainan kurang; (2) teknik tolak peluru kebanyakan masih dilempar, terutama siswa perempuan; (3) siswa belum paham rangkaian gerakan tolak peluru sehingga dalam prakteknya masih mencontek teman yang bisa.

#### **(2) Siklus II**

- (a) Perencanaan yang meliputi: (1) mencari solusi permasalahan yang terjadi pada siklus I; (2) menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi silabus, lembar evaluasi, RPP, dan menyiapkan alat dan bahan untuk pembelajaran permainan bola tolak berekor.

- (b) Pelaksanaan siklus II merupakan penyempurnaan dari siklus I, perubahannya meliputi : (1) penyampaian materi yang pada siklus I hanya menggunakan metode verbal saja di rubah dengan metode verbal, visual dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman siswa; (2) permainan tolak peluru yang awalnya pasif dirubah menjadi permainan yang lebih aktif; (3) penggunaan net badminton dari sebelumnya menggunakan net dari tali raffia agar tolakan bola tidak melewati bawah net sehingga sudut tolakan mencapai 40°.
- (c) Pengamatan (observasi) dilakukan dalam proses pembelajaran untuk mengamati ketrampilan psikomotor, afektif, dan kognitif siswa.
- (d) Refleksi siklus II didapatkan hasil bahwa kelemahan dan kekurangan pada siklus I dapat diminimalisi pada siklus II ini, dan dari hasil analisis hasil belajar berdasarkan perangkat evaluasi diketahui terjadi peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan.

**Teknik Pengumpulan Data**

- (1) Dokumentasi untuk memperoleh data nama siswa dan rekam nilai hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI.
- (2) Observasi (pengamatan) untuk memperoleh data ketrampilan siswa berdasarkan lembar observasi yang

mengacu pada aspek psikomotor, aspek afektif dalam proses pembelajaran.

- (3) Soal tes untuk mengetahui kemampuan pemahaman siswa yang menyangkut aspek kognitif terhadap materi tolak peluru.

**Instrumen Pengumpulan Data**

- (1) Instrumen Pembelajaran yang terdiri dari silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- (2) Instrumen Evaluasi yang meliputi : (1) aspek psikomotor untuk mengetahui ketrampilan teknik dasar tolak peluru yang meliputi sikap awal, sikap inti dan sikap akhir atau gerak lanjutan; (2) aspek afektif untuk mengetahui sikap dan perilaku siswa saat mengikuti proses pembelajaran yang meliputi sportifitas, kerjasama, kesungguhan, keaktifan dan kehadiran siswa; (3) aspek kognitif untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami tentang materi pembelajaran tolak peluru.

**Teknik Analisis Data**

Untuk analisis skor akhir digunakan acuan penilaian sebagai berikut : (1) aspek psikomotor dengan bobot penilaian 70%, (2) aspek afektif dengan bobot penilaian 20%, (3) aspek kognitif dengan bobot penilaian 10%.

Adapun rumus yang digunakan dalam analisis data adalah sebagai berikut :

**Rumus Persentase Ketuntasan Belajar.**

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Rumus nilai rata-rata.

(Zainal Aqib, 2008: 41)

$$x = \frac{\sum X}{\sum N}$$

( Zainal Aqib, 2008: 42)

Keterangan :

$X$  = Nilai rata-rata

$\sum X$  = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$  = Jumlah siswa

Hasil analisis kemudian disesuaikan dengan kategori table dibawah ini :

**Tabel Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes.**

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
$\geq 75$	Tuntas
$< 75$	Tidak Tuntas

**Tabel Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa Dalam %.**

Tingkat Keberhasilan %	Arti
$> 80$	Sangat Tinggi
60 – 79%	Tinggi
40 – 59%	Sedang
20 – 39%	Rendah
$< 20\%$	Sangat rendah

Pencapaian Tujuan pembelajaran	Kualifikasi	Tingkat Keberhasilan Pembelajaran
85 – 100%	Sangat Baik	Berhasil
65 – 84%	Baik	Berhasil
55 – 64%	Cukup	Tidak Berhasil
0 – 54%	Kurang	Tidak Berhasil

( Zainal Aqib, 2008: 41).

Tabel Rambu-rambu Hasil Analisis.

(Zainal Aqib, 2008: 161).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### (1) Siklus I

Hasil analisis skor akhir dari aspek psikomotor, afektif dan kognitif diperoleh rata-rata kelas 72,7 yang masuk kategori baik dari indicator ketuntasan 75, sehingga belum mencapai target penelitian. Dari tingkat persentase ketuntasan hasil belajar juga belum mencapai target penelitian karena siswa yang tuntas hanya 43,3% yang masuk kategori sedang.

#### (2) Siklus II

Hasil analisis skor akhir dari aspek psikomotor, afektif dan kognitif mengalami peningkatan rata-rata kelas 82 yang masuk

kategori baik dari indikator ketuntasan 75, sehingga sudah memenuhi target penelitian. Dari tingkat persentase ketuntasan hasil belajar juga mengalami peningkatan menjadi 90% yang masuk kategori sangat tinggi dari indikator persentase ketuntasan hasil belajar sehingga sudah memenuhi target penelitian.

### Pembahasan

#### (1) Siklus I

Belum tercapainya target penelitian pada siklus I disebabkan oleh : (1) kurangnya pemahaman siswa dalam praktek rangkaian teknik tolak peluru secara keseluruhan di lapangan sehingga dalam permainan masih banyak siswa yang mencontek gerakan temannya yang bisa, walupun dalam hasil tes

kognitif mereka sangat baik; (2) Kurangnya pemahaman siswa terhadap permainan yang diterapkan dalam pembelajaran; (3) Masih banyak siswa yang melempar bola dan bukan ditolak, terutama siswa perempuan.

## (2) Siklus II

Keberhasilan siklus II dalam mencapai target penelitian akibat dari : (1) perubahan dan penyempurnaan dalam penyampaian materi pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman siswa. Pada siklus I yang awalnya hanya menggunakan metode verbal, kemudian ditambah dengan metode visual dan diskusi; (2) perubahan permainan tolak peluru keseluruhan menjadi lebih aktif; (3) penggunaan net badminton dari sebelumnya yang hanya menggunakan tali raffia agar sudut tolakan siswa dapat lebih sempurna.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari analisis hasil penelitian ini bahwa pembelajaran melalui permainan bola tolak berekor terbukti mampu meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI SD Negeri 1 Darmakradenan.

## SARAN

Permainan bola tolak berekor dapat dijadikan alternative oleh guru dalam pembelajaran tolak peluru di sekolah-sekolah, khususnya sekolah dasar yang masih menggunakan peluru besi maupun bagi sekolah dasar yang sarana dan pra sarannya kurang memadai. Permainan ini menggunakan peralatan yang sederhana dan murah harganya, dan dari respon siswa pun mereka sangat menikmati permainan dan bersungguh-sungguh dalam memainkannya.

Bagi guru penjasorkes diharapkan dapat mengembangkan model-model modifikasi pembelajaran melalui permainan lainnya untuk diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes umumnya, dan pembelajaran tolak peluru pada khususnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk PGSD Penjas*. Jakarta : Dikdasmen.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Solo : UNS Press.
- Aqib, Zainal. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Yrama Widya.
- Rumini. 2004. *Model Pembelajaran Atletik dan Metodik 1 Untuk GPGSD*. Unnes. Modul Pembelajaran PJKR. Tidak Diterbitkan