

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN
PENDEKATAN PERMAINAN SIRKUIT PADA KELAS V SEKOLAH DASAR
NEGERI 1 ROWOSAR KECAMATAN ROWOSARI KABUPATEN KENDAL
TAHUN 2013****Alfian Tangguh Wicaksono** ✉Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*Diterima Agustus 2013
Disetujui Agustus 2013
Dipublikasikan Januari
2014*Keywords:**shot put; circuit game***Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru melalui permainan sirkuit di kelas V SD Negeri 1 Rowosari Kec Rowosari Kab Kendal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Rowosari Kec. Rowosari Kab. Kendal. Tehnik pengumpulan data menggunakan metode tes, metode dokumentasi, dan kuisioner. Hasil dari penelitian ini adalah didasarkan pada data hasil penelitian. Hasil belajar siswa pada siklus I dan pada tindakan siklus II. Pada siklus I presentase total perolehan pencapaian terhadap proses pembelajaran sebesar 64% dan pencapai ini meningkat 21% yaitu menjadi 85%. Meningkatnya proses pembelajaran secara logis akan mendorong meningkatnya prestasi belajar, yang dalam konteks ini meningkatnya kemampuan siswa dalam menolak peluru. Kesimpulan penelitian adalah pembelajaran melalui permainan sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Rowosari Kecamatan Rowosari Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013. Saran penelitian meliputi beberapa hal, yaitu: 1) Permainan sirkuit dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk di terapkan pada materi Tolak Peluru, 2) Guru penjasorkes untuk meningkatkan kompetensi dalam merancang, menyusun, melaksanakan pembelajaran dan evaluasi melalui berbagai sumber.

Abstract

The purpose of this study was to determine the increase in student learning outcomes in learning through play shot-put circuit in fifth grade Elementary School District 1 Rowosari Rowosari Kendal District . This study uses action research . The subjects were students of class V Rowosari Elementary School District . Rowosari Kab . Kendal . Techniques of data collection using the test methods , methods of documentation , and questionnaires . The results of this study are based on survey data . Student learning outcomes in the first cycle and the second cycle of action . In the first cycle, the percentage of the total acquisition of the learning achievement of 64% and this achievement is increased by 21 % to 85 % . Increasing the learning process would logically lead to greater student achievement, which in this context is the increasing ability of students to reject bullets . Conclusions of research is learning through play circuits can improve learning outcomes Elementary School fifth grade students of the District 1 Rowosari Rowosari Kendal in the Academic Year 2012/2013 . Research suggestions include a few things , namely : 1) The game can be an alternative circuit for teachers Penjasorkes to apply the material in Shot Put , 2) Teacher Penjasorkes to improve competence in designing , preparing , implementing and evaluating learning through a variety of sources

Google Terjemahan untuk Bisnis: [Perangkat PenerimaahPenerimaah Situs WebPeluang Pasar Global](#)

PENDAHULUAN

Pembelajaran tolak peluru di SD Negeri 01 Rowosari dilaksanakan pada kelas V semester II. Walaupun demikian, hasil yang dicapai siswa belum sesuai harapan terutama untuk penguasaan gerak dasar yang sesuai dengan tujuan kurikulum. Pada saat penilaian unjuk kerja ada afektif, kognitif, psikomotor, dari ketiga aspek ini penguasaan gerak dasar selalu mendapatkan nilai yang rendah atau belum sesuai harapan. Dikarenakan kegiatan belajar mengajar (KBM) kurang maksimal masih menerapkan pendekatan pembelajaran langsung.

Pembelajaran tolak peluru dinilai kurang maksimal karena materi yang diajarkan kurang menarik, membosankan dan menyulitkan bagi guru. Hal ini disebabkan cara mengajarkan tolak peluru berdasarkan teknik yang sebenarnya tanpa menggunakan modifikasi maupun alat bantu pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa. Menurut Becker/Massi yang di kutip Dikdik Zafar Sidik (2010 : 8) “Pelajaran Atletik di Sekolah tidak lagi menjadi mata pelajaran yang di minati umum”. Daya minat siswa cukup besar pada olahraga permainan, sehingga upaya yang harus dilakukan adalah membuat dan menyajikan aktivitas atletik ke dalam situasi bermain yang lebih menyenangkan. Pembelajaran dengan teknik yang sebenarnya membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran dan banyak siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan takut akan alat yang dipakai dan pembelajaran yang membosankan. Hal ini menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar dan modifikasi pembelajaran serta media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu juga kurangnya dukungan guru mata pelajaran yang menganggap Penjasorkes kurang penting, sehingga kemampuan tolak peluru masih rendah belum sesuai harapan, begitu juga dengan nilai ketuntasan hasil belajar masih di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal

(KKM) yang telah ditentukan yaitu 70. Media belajar yang digunakan dalam pendidikan penjasorkes di SD Negeri 01 Rowosari masih sangat terbatas dan belum mampu membangkitkan kesenangan siswa terhadap materi ajar. Keterbatasan media dan tingginya tingkat kesulitan siswa memahami materi sehingga harus lebih banyak menggunakan modifikasi pembelajaran, agar siswa dapat memahami materi pembelajaran meskipun hanya dengan dukungan media yang terbatas. Tingkat Kesulitan Pemahaman dalam materi mempengaruhi dalam proses pembelajaran.

Keadaan yang ada adalah bahwa siswa belum mengetahui akan kemampuan gerak dasar dalam meningkatkan kemampuan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk nomor tolak peluru. Untuk sekedar menolak peluru saja siswa rata-rata mampu melakukan atau dengan mudah menguasainya tetapi khusus untuk gerak dasar rata-rata siswa banyak menemui kesulitan, hal ini disebabkan siswa bosan untuk melakukan dan tidak sungguh-sungguh dalam melakukan sehingga perlu adanya peningkatan kemampuan gerak dasarnya melalui model bermain dalam atletik. Peneliti dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Menghadapi hal tersebut di atas, peneliti mencari cara agar dalam pembelajaran tolak peluru mudah dipahami dan mudah dikuasai. Guru sebagai mediator diharapkan berfungsi sebagai penyeleksi model pembelajaran yang dapat mewujudkan pembelajaran sesuai dengan materi, metode, dan evaluasi pembelajaran. melihat tantangan yang seperti ini maka pendekatan permainan sirkuit akan sangat membantu memecahkan persoalan ini. Siswa akan tertantang sekaligus termotivasi karena dengan penggunaan permainan yang tepat akan membuat siswa mendapatkan hal-hal baru dan menyenangkan, pembelajaran dapat menarik perhatian siswa. Hal ini akan membuat siswa lebih aktif bergerak

dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil belajar tolak peluru akan meningkat.

Pendekatan permainan sirkuit dalam pembelajaran tolak peluru ini dirancang oleh peneliti secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat di pelajari selangkah demi selangkah. Melalui pendekatan permainan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan hasil belajar tolak peluru siswa akan meningkat. Namun penggunaan metode permainan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Untuk membuktikan apakah penggunaan pendekatan bermain pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru, maka perlu dibuktikan. melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sering peneliti jumpai dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, peneliti kurang memperhatikan kendala yang dihadapi oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran. Jika kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran tidak segera dicarikan solusi maka akan mengakibatkan aktifitas atau gerak yang dilakukan oleh siswa kurang maksimal. Dari permasalahan tersebut maka Peneliti dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas ini peneliti beri judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Pendekatan Permainan Sirkuit Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Rowosari Kecamatan Rowosari Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2013"

METODE PENELITIAN

Subyek Penelitian ini adalah siswa kelas V sebanyak 14 siswa yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan SD Negeri 1 Rowosari Kec Rowosari Kab Kendal. Obyek peneliti adalah variable yang menjadi sasaran kajian penelitian (Arikunto, 2010:129). Objek peneliti ini adalah hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan permainan sirkuit. Waktu pelaksanaan penelitian dibagi menjadi 2 siklus, siklus

pertama di laksanakan pada tanggal 15 Mei 2013, dan siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2013.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini peneliti menggunakan data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang diberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif) aktifitas siswa mengikuti pelajaran, perhatian, antusias dalam belajar,kepercayaan diri, motifasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Suharsimi Arintuko,Suhardjo dan Supardi,2009:131)

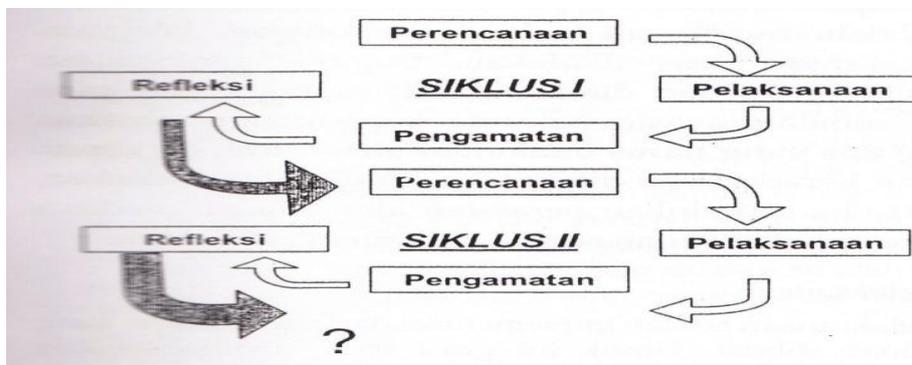
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah.

- 1) Silabus, yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran, pengelolaan kelas, serta penilaian hasil belajar.
- 2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), yaitu perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar
- 3) Metode Observasi,yaitu suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti dan sistematis. Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk mengetahui keaktifan siswa dan kinerja guru selama proses pembelajaran.
- 4) Angket, yaitu seperangkat alat untuk mengetahui dan mengukur tingkat ketercapaian rasa senang siswa dalam mengikuti pembelajaran melalui model yang diterapkan.
- 5) Metode Tes, pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.
- 6) Skala Penilaian

Tabel 3.1 Skala Penilaian

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	20,00% - 36,00%	Sangat Rendah
2	37,00% - 52,00%	Rendah
3	53,00% - 68,00%	Sedang
4	69,00% - 84,00%	Tinggi
5	85,00% - 100%	Sangat Tinggi

3.6.1 Prosedur Penelitian



Gambar 3.1 Prosedur PTK
(Sumber :Suharsimi Arikunto,2010)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Didalam penelitian ini peneliti mengambil unsur dari olahraga atletik pada nomor lempar. Dalam penelitian yang dilatar belakangi permasalahan yang ada pada pembelajaran penjasorkes siswa kelas V SDN 01 Rowosari tentang tolak peluru. Sering kali ditemukan permasalahan mengenai rasa takut anak pada pembelajaran ini, sebab pada alat

yang digunakan masih menggunakan alat yang sebenarnya. Siswa merasa kurang aman dengan alat yang digunakan, sehingga tidak mau melakukan pembelajaran tolak peluru. Melihat kondisi seperti ini peneliti membuat metode pembelajaran dan modifikasi alat. Dengan metode pendekatan bermain dan alat hasil modifikasi yang berupa bola plastik yang diisi pasir bisa meningkatkan antusias siswa dalam belajar tolak peluru.

Hasil Pembelajaran Siklus I

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	20,00% - 36,00%	Sangat Rendah	0	0%
2	37,00% - 52,00%	Rendah	0	0%
3	53,00% - 68,00%	Sedang	10	71%
4	69,00% - 84,00%	Tinggi	4	29%
5	85,00% - 100%	Sangat Tinggi	0	0%
	Jumlah		14	100%

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa sebanyak 71% siswa termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 29% siswa termasuk dalam kategori tinggi, Sedangkan kategori sangat rendah, rendah dan sangat tinggi 0%. Dengan rincian aspek kognitif, sebanyak 79% anak kategori sedang, 14% anak kategori tinggi, 7% anak kategori sangat tinggi. Aspek psikomotorik sebanyak 7% anak kategori rendah, 79% anak

kategori sedang, 14% anak kategori tinggi. Aspek Afektif 79% anak kategori sedang, 7% anak kategori tinggi, 14% anak kategori sangat tinggi. Hal ini memberikan gambaran bahwa hasil pelajaran penjasorkes pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Rowosari Kec Rowosari pada siklus I termasuk dalam kategori Sedang.

Hasil Pembelajaran Penjasorkes pada Siklus II

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	20,00% - 36,00%	Sangat Rendah	0	0%
2	37,00% - 52,00%	Rendah	0	0%
3	53,00% - 68,00%	Sedang	1	7%
4	69,00% - 84,00%	Tinggi	6	43%
5	85,00% - 100%	Sangat Tinggi	7	50%
	Jumlah		14	100%

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Rowosari Kec Rowosari pada siklus II diperoleh hasil pembelajaran Penjasorkes termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini terlihat sebanyak 50% siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 43% siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 7% dalam kategori sedang, sedangkan kategori rendah dan sangat rendah 0%. Dengan rincian aspek Koginitif, sebanyak 57% anak kategori tinggi, 43% anak kategori sangat tinggi. Aspek afektif, sebanyak 14% anak kategori sedang, 57% anak kategori tinggi, 29% anak kategori sangat tinggi. Aspek Psikomotorik, 7% anak kategori sedang, 36% anak kategori tinggi, 57% anak kategori sangat tinggi

ketuntasan belajar hingga 93% pada siklus II. Ketercapaian ketuntasan ini menjadi bukti bahwa pembelajaran olahraga tolak peluru dengan pendekatan permainan sirkuit yang memanfaatkan media bola plastik sepenuhnya berhasil.

Saran

Dasar kesimpulan di atas, penulis yang juga sebagai peneliti menyarankan kepada guru sekolah dasar sebagai berikut.

1. Pemanfaatan media belajar alternatif dapat diterapkan sebagai langkah pembelajaran inovasi pada pembelajaran penjasorkes utamanya dalam menyikapi keterbatasan sarana
2. Tolak peluru dapat dilaksanakan tidak harus menggunakan peluru yang asli, tetapi juga dapat dilaksanakan menggunakan bola plastik
3. Pembelajaran yang mengusung konsep PAIKEM juga dapat diterapkan pada pengajaran olahraga di tingkat SD.
4. Untuk meningkatkan keaktifan, motivasi dan minat belajar siswa, guru dapat membiasakan diri melakukan penelitian

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa Kelas V SD Negeri 01 Rowosari Kec Rowosari Kab Kendal, dapat disimpulkan hal sebagai berikut:

1. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan sirkuit meningkatkan pencapaian

- sebagai langkah perbaikan terhadap proses pembelajaran
5. Sebagai solusi pemecahan masalah dalam pengajaran, guru dapat mengembangkan model dan metode pembelajaran

DAFTAR PUSTAKA

- Didik Zafar Sidik ,2010 Mengajar Dan Melatih Atletik .Bandung:PT Remaja Rosdakarya
- Djumidar, 2007 Dasar – dasar Atletik.Jakarta:Universitas Terbuka
- Herman Subarjah, 2007 Permainan Kecil di Sekolah Dasar: Universitas Terbuka
- Jess Jarver, 2009 Belajar dan Berlatih Atletik, Bandung : Plonir Jaya
- Samsudin, 2009 Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas.Jakarta:Universitas Terbuka
- Suharsimi Arikunto, 2010 Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: Aditya Media.
- Yudha M. Saputro, 2004 Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olahraga
- Tri Hananto Budi Santoso,et al. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5. Yudhistira.
- <http://ikusnul.blogspot.com/2012/11/tolak-peluru.html>
- <http://ienthanzo.blogspot.com/2012/03/teknik-memegang-melempar-peluru.html>
- http://id.wikipedia.org/wiki/Tolak_peluru