



PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO MELALUI PERMAINAN BOLA SASARAN

Hening Aprilyanti[✉]

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui Agustus 2013
Dipublikasikan Maret
2014

Keywords:

*lempar turbo, permainan
bola sasaran*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa kelas V SDN Tambakaji 05 Semarang dengan penerapan permainan bola sasaran. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Tambakaji 05 Semarang berjumlah 23 siswa dengan objek penelitian meningkatkan hasil belajar lempar turbo. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan observasi melalui penilaian hasil belajar dari aspek kognitif, aspek psikomotor dan aspek afektif dalam unjuk kerja lempar turbo. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat dianalisis secara deskriptif dan data kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan lempar bola sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siklus I ke siklus II. Hasil belajar lempar bola sasaran pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 47,82% atau 11 siswa dan yang belum tuntas 12 siswa atau 52,17%. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 86,95% atau 20 siswa dan yang belum tuntas 3 anak atau 13,04%. Simpulan penelitian ini adalah penerapan permainan lempar bola sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa kelas V SDN Tambakaji 05 Semarang.

Abstract

The purpose of this research is to improve the learning outcomes of throwing a turbo on fifth grade students of SDN 05 Tambakaji Semarang with the implementation of the target ball game. This study uses Classroom Action Research (CAR). The subjects were fifth grade students of SDN 05 Tambakaji Semarang totaled 23 students with research object throwing turbo boost learning outcomes. Data collection techniques using documentation and observation through aspek kognitif assessment of learning outcomes, and aspects of the affective aspects of psychomotor performance throwing the turbo. Data analysis techniques used in this research is quantitative data (values student learning outcomes) that can be analyzed by descriptive and qualitative data. The results showed that through ball toss game targets to improve learning outcomes throwing a turbo in the first cycle to the second cycle. Learning outcomes throwing the ball in the goal in the first cycle complete category is 47.82% or 11 students and students who have completed 12 or 52.17%. In the second cycle there was an increase in the percentage of student learning outcomes in the category completed by 86.95% or 20 students and children who have not completed 3 or 13.04%. Conclusion of this research is the application of a ball toss game targets to improve learning outcomes throwing a turbo on fifth grade students of SDN 05 Tambakaji Semarang.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya merupakan suatu upaya memberikan pengetahuan, wawasan, ketrampilan dan keahlian tertentu kepada individu guna mengembangkan bakat serta kepribadian. Secara umum, pelaksanaan pendidikan di arahkan untuk membimbing dan membina manusia dalam kehidupan. Manusia secara kodratnya di karuniani kemampuan-kemampuan dasar yang bersifat rohaniah dan jasmaniah. Kemampuan dasar manusia tersebut dalam sepanjang sejarah pertumbuhannya merupakan modal dasar untuk mengembangkan hidupnya dalam segala bidang, sehingga pendidikan berperan penting untuk membangun masyarakat secara berkesinambungan sebagai aset pembangunan nasional, pendidikan perlu mendapatkan perhatian guna meningkatkan mutu di berbagai bidang, salah satunya adalah Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1995:1).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seimbang. Pada hakekatnya pendidikan jasmani dan di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Departemen Pendidikan Nasional, 2003:5).

Atletik merupakan salah satu materi yang diajarkan di sekolah dasar dengan beragam event yang ada menjadikan adanya interaksi antar teman sebaya. Saat ini atletik dijadikan suatu aktivitas yang menarik bagi anak-anak yang terdiri dari 5 M yaitu : Murah, Mudah, Menarik, Massal dan Meriah.

Atletik bocah atau "*KIDS athletic*" merupakan konsep dasar untuk anak-anak yang menggambarkan suatu keberangkatan nyata dari atletik model orang dewasa. Atletik bocah ini menyuguhkan atau memberikan kegembiraan

dalam bentuk model pembelajaran dengan gerakan atletik dasar antara lain lari, lompat, lempar dan jalan (Rumini, 2004:11).

Lempar turbo merupakan salah satu materi *KIDS athletic* yang di ajarkan di Sekolah Dasar. Materi ini merupakan nomor atletik yang di adaptasi dari cabang lempar, alih-alih menggunakan lembing atau peluru yang cenderung berbahaya bagi anak, lempar turbo merupakan modifikasi nomor lempar dengan alat yang lebih aman bagi siswa (Lumintuarso, 2009 : 1). Pada materi ini siswa diharapkan mampu melakukan lempar turbo dengan teknik yang benar.

Guru menemukan bahwa siswa cepat bosan dan tidak tertarik, dan cara memegang turbo yang tidak benar dan sudut lemparan yang kurang tepat (45°). Hal ini akan mempengaruhi dalam penguasaan ketrampilan gerak siswa yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Oleh karena itu, guru perlu mencoba alternatif pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran dan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Hal ini dapat dilihat pada kemampuan siswa dalam melakukan lempar turbo dengan teknik yang benar masih belum memenuhi target yang ditetapkan kriteria ketuntasan minimal 7,50. Upaya meningkatkan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran lempar turbo menjadi tantangan guru untuk berfikir dan menciptakan ide.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : apakah penerapan pembelajaran melalui permainan lempar bola sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas V pada SDN Tambakaji 05 Kecamatan Ngalayan?

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah melalui penerapan

pembelajaran dengan permainan lempar bola sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo di kelas V pada SDN Tambakaji 05 tahun 2013.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

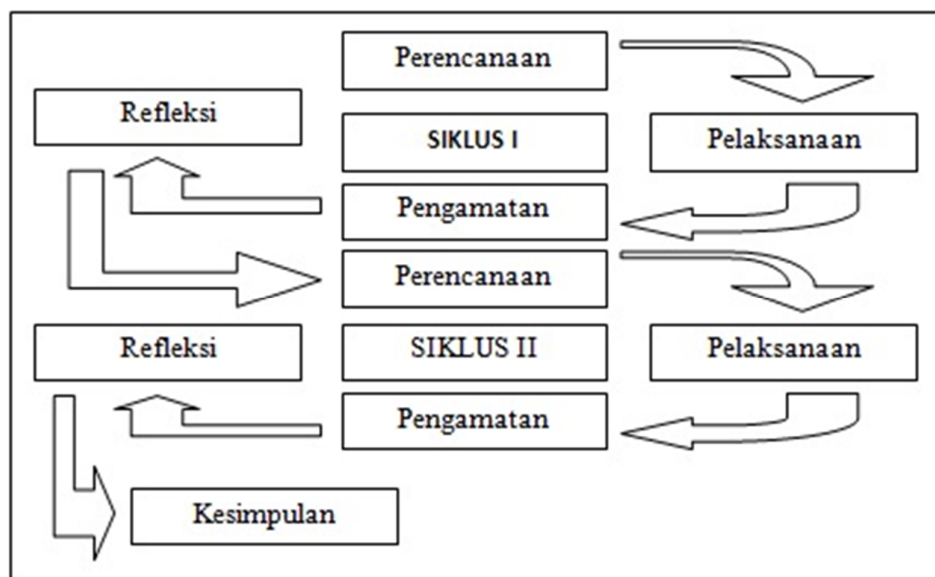
Subjek penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V sebanyak 23 siswa yang terdiri dddari 16 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Alasan penggunaan siswa kelas V adalah menurut kurikulum pembelajaran di Sekolah Dasar,

khususnya adalah dalam kompetensi dasar dalam gerak dasar melempar. Alat yang digunakan dalam permainan lempar bola sasaran ini adalah (1) bola tennis, (2) kardus, (3) tong sampah, (4) tali rafia, (5) kapur tulis, (6) pohon/pagar, (7) halaman/lapangan, (8) peluit.

Perencanaan Tindakan per Siklus

Rencana tindakan yang akan dilakukan pada Penelitian Tindakan Kelas ini adalah dengan metode observasi teman sejawat, metode evaluaso tes serta dokumentasi yang berupa dokumen dan foto.

bagan/desain penelitian :



Gambar 3.1Desain Penelitian, Sumber Suharsini Arikunto 2002

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penilitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu :

1. Dokumentasi, yaitu untuk memperoleh data nama siswa kelas V SDN Tambakaji 05 Semarang tahun 2013.
2. Observasi (pengamatan), yaitu untuk memperoleh data ketrampilan proses siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap ketrampilan proses siswa yang meliputi

aspek kognitif, aspek psikomotor dan aspek afektif.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen Pengumpulan Data dalam penelitian ini data diperoleh dari kegiatan proses belajar mengajar di lapangan dan hasil penilaian. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi : sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan instrumen yang digunakan.

Analisis Data

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan dua jenis data yaitu : data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat dianalisis secara deskriptif dan data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif), aktivitas siswa mengikuti pelajaran, perhatian, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motivasi belajar dan sejenisnya dapat dinilai secara kualitatif.

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta efektivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran.

Rumus yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rumus menentukan prosentase ketuntasan belajar.

$$NA = \frac{(N \text{ Psikomotor} \times 3) + (N \text{ Kognitif} \times 2) + (N \text{ Afektif} \times 1)}{6}$$

2. Rumus menghitung rata-rata

$$P = \frac{Nk}{P} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan data dan diskusi dengan teman sejawat sebelum perbaikan Siklus I dari 23 anak. Siswa yang mendapat nilai 75 keatas (tuntas) hanya 13

siswa sedangkan 10 siswa yang lain dibawah 75 (belum tuntas) dan perlu mendapatkan perbaikan dalam proses pembelajaran dan diperoleh data tabel dibawah ini :

Tabel 3.1 Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 75	Tuntas
< 75	Tidak Tuntas

Tabel 3.2 : Kriteria Aktivitas Siswa dalam %

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

TABEL 4.1 Hasil Siklus I

o	Kategori	Jumlah	Frekuensi
	Tuntas	11	47,82 %
	Tidak Tuntas	12	52,17 %
	Jumlah	23	100 %

Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I



Hasil belajar lempar bola sasaran pada atau 11 siswa dan yang belum tuntas adalah 12 Siklus I dalam kategori tuntas adalah 47,82% siswa atau 52,17%.

Tabel 4.2 Hasil Observasi Kemampuan Siswa Pada Siklus I

Keterangan	Psikomotor		Kognitif		Afektif	
	F	%	F	%	F	%
Tuntas	13	56,5	14	60,8	16	69,5
Tidak Tuntas	10	43,4	9	39,1	7	30,4
Jumlah	23	100	23	100	23	100

Hasil observasi kemampuan siswa pada 56,53%, pada aspek kognitif siswa yang tuntas Siklus I menunjukkan bahwa siswa yang tuntas 14 siswa atau 60,85% sedangkan pada aspek pada aspek psikomotor adalah 13 siswa atau afektif siswa yang tuntas 16 atau 69,57%.

HASIL PENELITIAN SIKLUS II

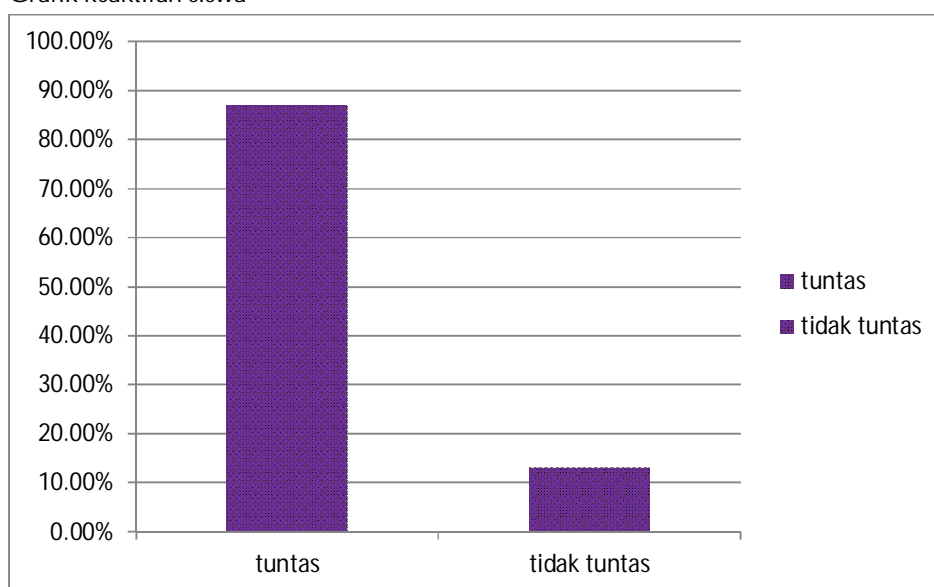
Dalam kegiatan pelaksanaan pembelajaran Siklus I hasil belajar dari 23 siswa yang mencapai 75 kearas (tuntas) 47,82% dan siswa yang nilainya dibawah 75 (belum tuntas)

11 siswa atau 52,17%. Setelah diadakan permainan pembelajaran Siklus II dapat dilihat dan dinyatakan ada perubahan peningkatan yang lebih baik. Hal itu bisa dilihat dalam ada tabel 4.6 seperti dibawah ini :

Tabel 4.6 Hasil Siklus II

No	N	Kategori	Jumlah	Persentase
1		Tuntas	20	86,95 %
2		Tidak tuntas	3	13,04 %
		Jumlah	23	100 %

Grafik keaktifan siswa



Pada Siklus II, guru memperbaiki pembelajaran sesuai dengan refleksi pada Siklus I, Hasil Siklus II menunjukkan peningkatan sebanyak 82,60% atau 19 siswa yang tuntas sedangkan yang tidak tuntas 4 siswa atau 17,40%. Tingkat partisipasi siswapun meningkat yang semula 69,56% pada Siklus I dan 86,95% pada Siklus II. Hal ini berarti bahwa siswa cukup antusias dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, dengan memperhatikan Siklus II tersebut diketahui bahwa persentase ketuntasan klasikal siswa telah melampaui 80% artinya indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini telah tercapai.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil Siklus I

Dalam pengamatan kegiatan pelaksanaan pembelajaran pada Siklus I didapat hasil penelitian sebagai berikut.

1. Siswa tidak dapat melaksanakan dengan baik tugas yang diberikan guru oleh karena terlalu lama menunggu giliran sehingga waktu yang terbuang cukup banyak.
2. Pada waktu guru memberikan penjelasan materi pelajaran terlalu cepat sehingga siswa kurang memperhatikan materi pelajaran.

3. Pada waktu melakukan tugas praktek kurang bersungguh-sungguh karena gerak media pembelajaran yang terlalu jauh sehingga hasilnya kurang memuaskan.
4. Ketika siswa mencoba untuk melakukan lempar bola sasaran, mereka banyak yang hanya mementingkan bagaimana bola dapat dilempar sejauh-jauhnya tanpa memperhatikan posisi tangan.
5. Kesalahan posisi badan ketika melempar bola, beberapa siswa masing sering tidak benar (salah) dalam posisi badannya.
6. Sasaran lemparan yang terlalu tinggi sehingga anak merasa kesulitan dan tidak dapat dijangkau dengan lemparan anak.

Hasil Siklus II

Setelah perbaikan pembelajaran Siklus II dapat dilihat dan dinyatakan ada perubahan peningkatan hasil belajar dari 23 siswa yang tuntas 20 anak atau 86,95% mendapat nilai diatas 75 dan mencapai tingkat ketuntasan, tinggal 3 siswa atau 13,40% yang mendapat nilai 75 kebawah dan belum mencapai tingkat ketuntasan.

Dalam pengamatan kegiatan pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada Siklus II didapat hasil penelitian sebagai berikut:

1. Siswa dapat menjawab pertanyaan dan melaksanakan tugas guru dengan baik dan ada respon yang bagus.
2. Perhatian siswa tertuju pada materi pelajaran.
3. Dengan media yang diubah baik jarak maupun ketinggian membuat siswa bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas dari guru.

Melalui penerapan permainan lempar bola sasaran pada olahraga lempar turbo dapat mengembangkan potensi siswa sesuai dengan perkembangan jiwanya. Metode pembelajaran dengan bermain ini dapat menciptakan suasana gembira sehingga siswa senang mengikuti pembelajaran, tidak bosan dan tidak merasa

capek. Metode penerimaan lempar bola sasaran juga mampu meningkatkan aktivitas siswa, partisipasi siswa dalam tim tampak jelas. Dengan demikian jelaslah bahwa metode permainan lempar bola sasaran dapat meningkatkan prestasi belajar atletik nomor lempar turbo dan meningkatkan keaktifan siswa ke arah yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan. Penerapan pembelajaran penjasorkes materi lempar turbo dengan menggunakan pendekatan permainan bola kecil, lempar bola sasaran pada siswa kelas V SDN Tambakaji 05 Kecamatan Ngaliyan th 2012-2013 dapat meningkatkan ketrampilan siswa. Persentase siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) lebih dari 75% yaitu 82,60%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni, Cathrina Tri, dkk. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang : UPT MKK UNNES.
- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bafadal, Ibrahim. 2003. *Manajemen Peningkatan Mutu Sekolah Dasar: dari Sentralisasi menuju Desentralisasi*. Jakarta: Bumi Aksara. <http://suratnomath.blogspot.com/2011/04/model-pembelajaran-paikem.html>
- Darsono, Max, dkk. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : IKIP Semarang.
- Katzenboger, Hans dan Michael. 1996. *Buku Pedoman Lomba Atletik*. Jakarta : PASI.
- Khomsin. 2003. *Atletik 2*. Semarang : UNNES Press.
- Lumintuarso, Ria. 2009. *Peralatan Olahraga Anak (POA)*. Jakarta : Depdiknas.
- Qoriah, Anirotul. 2011. *Pegangan Perkuliahan Filsafat Olahraga*. Semarang : UNNES.
- Rumini. 2004. *Atletik dan Metodik 1*. Semarang : UNNES.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Jakarta : Rosda.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdiknas.

Suharsimi Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjasorkes*. Jakarta : Depdiknas.

Sunarto dan Agung Hartono. 1992. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Yudha M Saputra. 2003. *Pembelajaran Atletik di SD*. Jakarta : Depdiknas.