

**PENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MELALUI
PENDEKATAN SUDUT ELEVASI PADA SISWA KELAS V SDN
KALIREJO 02 KAB. BATANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013****Arif Rahman Hakim** ✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2013
Disetujui Oktober 2013
Dipublikasikan April
2014

Keywords:
*learning, shot put, the
approach angle of elevation*

Abstrak

Hasil dari penelitian ini yaitu: Simpulan ini berdasarkan pada data hasil penelitian dari, siklus I dan siklus II menggunakan Penilaian Acuan Patokan atau KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu nilai 70 sebagai acuan tuntas dalam pembelajaran. Dari hasil pelaksanaan tindakan siklus I telah mengalami peningkatan akan tetapi belum maksimal dengan yang diinginkan oleh peneliti, pada lanjutan perbaikan pembelajaran siklus II hasil yang didapat lebih maksimal hal itu dapat terlihat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I hanya 6 siswa (64%) belum tuntas belajarnya, sedangkan pada siklus II 15 siswa telah tuntas belajarnya (88%).

Meningkatnya kualitas proses pembelajaran secara logis akan mendorong meningkatnya prestasi belajar, simpulan dari hasil penelitian yang dilaksanakan adalah bahwa penggunaan pendekatan sudut elevasi terbukti mampu meningkatkan efektifitas pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Kalirejo 02.

Abstract

The results of this study are: Conclusions are based on data from the research results, the first cycle and second cycle using Standard Reference Rate or KKM set by the school as a reference value of 70 completed the study. From the results of the implementation cycle I have improved but have not been up to that desired by the researcher, the continued improvement of the learning cycle II results obtained over the maximum it can be seen on the implementation of instructional improvement cycle I was only 6 students (64%) have not completed the learning, while in the second cycle of 15 students have completed their study (88%). Increasing the quality of the learning process would logically lead to greater student achievement, the conclusion of the research conducted is that the use of the elevation angle approaches proven to improve the effectiveness of learning in the shot put Elementary School fifth grade students Kalirejo 02..

PENDAHULUAN

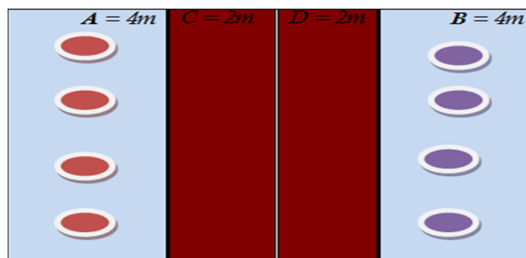
Pembelajaran atletik pada sekolah dasar sangat dibutuhkan karena pembelajaran atletik dapat membangun kerja sama dan rasa *sportifitas* antar siswa. Di samping itu, pembelajaran dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat pantang menyerah. Namun pada kenyataannya pembelajaran atletik di sekolah dasar bagi siswa kurang menarik. Banyak siswa beranggapan proses pembelajaran atletik masih terpaku pada pembelajaran yang asli sehingga para siswa kurang tertarik akan pembelajaran yang diberikan. Para pendidik masih saja yang menyamakan proses pembelajaran dengan anak SMP. Padahal siswa sekolah dasar masih membutuhkan proses pembelajaran yang aktif, menarik, dan menyenangkan. Para pendidik seharusnya dapat memodifikasi alat yang digunakan serta memberi variasi pada teknik dasar sesuai usia anak sekolah dasar

Pada pembelajaran olahraga sarana prasarana dan model pembelajaran yang diterapkan merupakan faktor penting dalam usaha pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan bahasa yang lebih bijak bahwa lengkap atau tidaknya sarana prasarana dan kreatifitas guru yang dimiliki, sedikit banyak akan dapat berpengaruh dalam tujuan tujuan pembelajaran, sarana yang memadai akan mempermudah guru dalam mengajar dalam mencapai tujuan pembelajaran.

METODE

Sudut: pojok, segi (arah pandangan pokok atau dasar pandangan yang tentu) *Elevasi* : ketinggian suatu benda langit diatas horizon, kb. Tempat atau daerah yang lebih tinggi dari sekitarnya (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Sudut *elevasi* adalah sudut yang terbentuk antara garis horizontal dan vertical.

Permainan tolak peluru sasaran lempar menggunakan lapangan seperti dibawah ini:



Keterangan Lapangan Panjang 12 m dan Lebar 6 m dibatasi oleh gawang atau Net dengan ketinggian 2 m, panjang area permainan tiap tim 4 m (A dan B), panjang area tolakan masing-masing tim 2 m (C dan D).

Adapun cara permainan pendekatan sudut elevasi pada pembelajaran tolak peluru adalah:

1. Pemain dibagi dalam 2 regu yang masing-masing regu terdiri atas 4 sampai dengan 5 siswa.
2. Permainan tolak beregu antara regu A dan regu B saling berhadapan, permainannya seperti pada permainan bola voly yang dibatasi net setinggi 2 meter dan hanya memiliki area hijau 2 meter. Tinggi net 2,75 meter sebagai garis vertical area merah sebagai garis horizontal yang masing-masing jaraknya 2 meter (untuk menemukan sudut *elevasi*). Cara bermainnya hampir sama seperti dalam permainan bola voly, hanya saja kalau bola voly menggunakan pasing dalam permainan ini diganti dengan menolak seperti dalam gerak dasar tolak peluru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Siklus 1

Hasil evaluasi pembelajaran yang meliputi aspek kognitif, *psikomotor*, dan afektif pada siklus I dijabarkan sebagai berikut :

Aspek Psikomotor

Dalam penilaian aspek psikomotor siklus 1, siswa siswa diminta untuk melakukan 5 kali tolakan, hasil yang didapatkan setelah melakukan tolakan bervariasi, jumlah nilai yang didapat 17 siswa adalah 1165 dengan nilai tertinggi 73 dan nilai terendah yang didapat adalah 60, sedangkan nilai rata-rata yang

didapatkan siswa mencapai 69, dari jumlah siswa 17 masih ada 10 siswa yang belum tuntas.

Aspek Afektif

Dalam penilaian aspek afektif yang meliputi 3 indikator yaitu percaya diri, sportifitas dan kejujuran, hasil yang didapatkan siswa bervariasi, untuk rentang nilai 10-100 jumlah nilai yang didapatkan siswa adalah 1254, sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 77 dan nilai terendah yang didapatkan siswa adalah 66, dengan rata-rata nilai 74, sedangkan ketuntasan siswa untuk aspek afektif baru mencapai 67% dimana masih ada 5 siswa yang belum tuntas.

Aspek Kognitif

Dalam penilaian aspek kognitif peneliti memberikan 10 soal dan hasil yang didapatkan siswa adalah sebagai berikut : jumlah nilai adalah 1300, nilai tertinggi yang didapat adalah 80 dan nilai terendah 70 dengan rata-rata nilai adalah 72, sedangkan prosentase ketuntasan siswa telah mencapai 100%.

Hasil Penelitian Siklus 1

Hasil evaluasi pembelajaran yang meliputi aspek kognitif, *psikomotor*, dan afektif pada siklus 2 dijabarkan sebagai berikut :

Aspek Psikomotor

Dalam penilaian aspek psikomotor siklus 2, siswa diminta untuk melakukan 5 kali tolakan, hasil yang didapatkan setelah melakukan tolakan bervariasi, jumlah nilai yang didapat 17 siswa adalah 1255 dengan nilai tertinggi 80 dan nilai terendah yang didapat adalah 66, sedangkan nilai rata-rata yang didapatkan siswa mencapai 74, dari jumlah siswa 17 masih ada 2 siswa yang belum tuntas.

Aspek Afektif

Dalam penilaian aspek afektif yang meliputi 3 indikator yaitu percaya diri, sportifitas dan kejujuran, hasil yang didapatkan siswa bervariasi, untuk rentang nilai 10-100 jumlah nilai yang didapatkan siswa adalah 1331, sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 88 dan nilai terendah yang didapatkan siswa adalah 77, dengan rata-rata nilai 78, sedangkan ketuntasan siswa untuk aspek afektif baru mencapai 100%

Aspek Kognitif

Dalam penilaian aspek kognitif peneliti memberikan

10 soal dan hasil yang didapatkan siswa adalah sebagai berikut : jumlah nilai adalah 1285, nilai tertinggi yang didapat adalah 81 dan nilai terendah 69 dengan rata-rata nilai adalah 75, sedangkan prosentase ketuntasan siswa telah mencapai 85%.

Pembahasan

Dari data pelaksanaan perbaikan pembelajaran dan hasil tes formatif siswa yang diperoleh dalam penelitian di kelas V SDN Kalirejo 02, dapat dikatakan bahwa pelaksanaan perbaikan pembelajaran meningkat. Kemampuan pemahaman siswa tentang materi pembelajaran tolak peluru juga mengalami peningkatan, sehingga prestasi belajar siswa juga meningkat.

Pada aktivitas belajar siswa peningkatan terjadi dalam setiap pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada pelaksanaan Siklus I nilai keaktifan siswa yang didapat adalah 64% (dalam skala 0-100%), sedangkan pada pelaksanaan pembelajaran Siklus II meningkat menjadi baik dengan nilai 71% dalam skala (0-100%)

Rata rata nilai yang di dapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan siswa pada siklus I adalah 72 dan jumlah siswa yang belum tuntas ada 6 anak sedangkan sisanya ada (11 anak) mencapai ketuntasan belajar, sedangkan rerata nilai yang didapat pada perbaikan pembelajaran siklus II adalah 75 dan jumlah siswa yang tidak tuntas belajarnya ada 2 siswa sedangkan 15 siswa telah mencapai ketuntasan.

Peningkatan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SDN Kalirejo 02 terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen, penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran yang telah dipilih dengan tepat. Aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran mencakup:

1. Pemberian penjelasan dengan pelan dan bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh siswa.
2. Pemanfaatan media yang tepat.
3. Penggunaan permainan yang disesuaikan oleh dengan jumlah siswa.

4. Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
5. Pemberian tugas dan latihan.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum tanggapan siswa kelompok uji coba lapangan terhadap produk pembelajaran modifikasi permainan bolabasketring ganda sudah **"baik"** dengan bobot persentase skor 88%. Berdasarkan hasil uji coba lapangan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa secara umum produk modifikasi permainan bolabasket empat sasaran tembak bergerak dapat mengembangkan aspek kognitif, psikomotorik dan afektif siswa dalam pembelajaran sehingga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran permainan bolabasket pada siswa kelas V sekolah Dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan pendekatan sudut elevasi dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa pada , mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan materi tolak peluru pada siswa kelas V Semester II SDN Kalirejo 02 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013. Hal ini ditunjukkan oleh:

1. Hasil analisis belajar siswa berupa kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor dalam menyelesaikan masalah tolak peluru, rerata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan siswa pada siklus I adalah 72 dan jumlah siswa yang belum tuntas ada 6 anak sedangkan sisanya (11 anak) telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan rerata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II adalah 75 dan 15 siswa telah mencapai ketuntasan.
2. Pada aktifitas belajar siswa peningkatan juga terja di dalam setiap pelaksanaan

perbaikan pembelajaran, pada pelaksanaan siklus I rata-rata nilai yang didapat siswa adalah 64%(dalam skala 1-100%), sedangkan . Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II meningkat rata-rata nilainya menjadi 71% (dalam skala 1-100%)

DAFTAR PUSTAKA

- Agus kristiyanto 2010. *Penelitian tindakan kelas (PTK)* penerbit: sebelas maret university press.
- Ahmad sugandi dkk .2004. *Teori pembelajaran*.Unnes Penerbit: UPT MKK UNNES.
- Anirotul qoriah . 2011. *Buku ajar filsafat olahraga*. Unnes : fakultas ilmu keolahragaan
- Didik zafar sidik. 1991. *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung penerbit: PT remaja rosdakarya.
- Ensiklopedia Iptek. 2007. *Gerak dan gaya* .Jakarta. PT Lentera Abadi. Zaenal
- Khomsin. 2000. *Atletik1buku pegangan guru* . Jakarta.Depdiknas
- Marzuki 49.blogspot (2012). *pembelajaran tolak dan lempar*. Arsip Blog Olahraga. Tersedia pada [http // marzuki49.blogspot.com/2012/02/v-behaviorurldefaultvml_1178.html](http://marzuki49.blogspot.com/2012/02/v-behaviorurldefaultvml_1178.html) diakses pada 20 maret 2013
- Samsudin. 2006. *pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatant*. Jakarta. litera prenada media group
- Soepartono. 2000. *Media pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas.
- Surya Prapanca. 2000. *Dasar-Dasar Atletik* . Jakarta. Depdiknas
- Sulaiman. 2008. *Buku ajar Biomekanika olahraga* . Unnes. Fakultas ilmu keolahragaan.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Penelitian tindakan kelas* .Jakarta. Bumi aksara.
- Zainal aqib dkk. 2008. *Penelitian tindakan kelas* bandung: cv yrama widya.