



Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>



PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR MELALUI PERMAINAN SASARAN PETAK BERANGKA

Praja Ari Winahyu✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2014

Disetujui Agustus 2014

Dipublikasikan April 2014

Keywords:

Learning outcomes,

Throwing, Numbered Target

Cabin Game

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kec. Blado tahun pelajaran 2012/2013 dengan jumlah siswa sebanyak 21 siswa (14 siswa putra dan 7 siswa putri). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi tes kemampuan, pemahaman dan penelitian hasil belajar. Teknik tes kemampuan dilaksanakan untuk mendapatkan nilai unjuk kerja yang ditunjukkan siswa pada siklus I, siklus II dengan pengamatan terhadap sistematis dalam melakukan rangkaian gerakan lempar dengan memodifikasi permainan. Nilai hasil belajar siswa dirata-rata untuk ditemukan keberhasilan klasikal sesuai dengan target yang telah ditetapkan. kemudian dibuat deskripsi keberhasilan pelaksanaan pembelajaran dengan ditandai semakin meningkatnya ketrampilan siswa melakukan lempar tanpa adanya perasaan bosan atau jemu. Ketuntasan klasikal pada siklus I mencapai 81%, pada siklus II terjadi peningkatan menjadi 95%. Berdasarkan data hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan penulis pada siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kec. Blado dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan sasaran petak berangka dapat meningkatkan hasil belajar lempar bagi siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kec. Blado tahun pelajaran 2012/2013. Sehubungan dengan keterangan di atas, peneliti menyarankan hendaknya dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olah Raga, guru lebih sering menerapkan pendekatan permainan dan selalu melakukan inovasi sehingga dapat merangsang siswa untuk menyukai materi yang diajarkan dalam pembelajaran.

Abstract

The researcher used classroom action research in conducting the research which was done in two cycles. Subject of this study were the fourth grade students of SD Negeri Kambangan 03 in Blado in the academic year of 2012/2013. There were 21 students in which 14 of them were male and 7 of them were female. Technique of collecting data which was used were observation test ability, understanding, and research of learning achievement. Ability test technique was done to find out the students' work score in cycle one, cycle two by observing the systematic in doing the throwing motion series by modifying the game. The students' average score was counted to find out the classical achievement as the target made. Then, it was made the description of the success of learning marked by the improvement of students' skill in doing throwing without the feeling of bored. The classical minimum score in cycle one achieved 81%, in cycle two the improvement achieved 95%. Based on the classroom action research finding, it can be concluded that the use of numbered target cabin game could improve the throwing learning achievement for the fourth grade students of SD Negeri Kambangan 03 in Blado in the academic year of 2012/2013. In this case, the writer suggests the teacher to apply numbered target cabin game in sport learning and to innovat e to stimulate the students to be interested in the material that is given in learning.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

ISSN 2252-6773

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Telp, (024) 8508007 Fax, 8508007

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: Praja_Arigembong@yahoo.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan anak secara keseluruhan dan tujuannya harus sesuai dengan tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Pendidikan jasmani membentuk atau membangun manusia seutuhnya dari segi lahir maupun batin. Dari segi lahir atau jasmani meliputi pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, gerak dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Menurut Sucipto (2008:220) pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) dilaksanakan

untuk mengembangkan kemampuan dasar melalui aktifitas fisik. Pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk mengembangkan domain kecerdasan anak, karena pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktifitas fisik dengan menggunakan berbagai medium kegiatan dalam bentuk aktivitas pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan manusia secara menyeluruh (fisik, mental, sosial, intelektual, emosional, dan spiritual). Sedangkan menurut Surapati (2009:3) pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai usaha merancang komponen pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap pencapaian tujuan pembelajaran sesuai perkembangan siswa yang tujuannya adalah mencapai ketrampilan gerak dan kesegaran jasmani secara optimal.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah. Pendidikan jasmani pada sekolah dasar bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani serta dapat mengetahui dasar-dasar gerak pada suatu permainan olahraga. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan pendidikan jasmani membentuk siswa mempunyai gaya hidup berolahraga sehingga dapat berperilaku hidup sehat. Dari segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri dan kerjasama serta menghilangkan egoisme. Pendidikan jasmani memuat tentang ranah-ranah penting yaitu kognitif (pemahaman atau pengetahuan), ranah efektif (sikap dan perilaku) dan ranah psikomotor (gerak) yang merupakan bagian terbesar dari pendidikan jasmani. Dalam pendidikan jasmani ketiga ranah tersebut harus diperhatikan agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai dengan maksimal.

Guru sebagai pendidik dalam proses pembelajaran dituntut untuk mampu merancang program pembelajaran yang dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program tersebut antara lain berisi tentang berbagai keterampilan, strategi, dan berbagai hal yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Dalam menyusun program pembelajaran, guru dituntut untuk selalu kreatif dalam menyajikan materi pada setiap kegiatan pembelajaran. Salah satunya adalah dengan menciptakan model pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan siswa, sehingga potensi yang telah dimiliki siswa dapat terealisasi ke dalam bentuk aktifitas secara efektif dan produktif.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar terbagi menjadi beberapa bagian yaitu permainan dan olahraga, uji diri/senam, atletik, renang dan pendidikan luar sekolah. Dalam permainan dan olah raga mencakup permainan bola besar dan permainan bola kecil. Cabang senam meliputi senam lantai dan senam irama. Cabang atletik meliputi lari, lempar, tolak dan lompat. Cabang renang meliputi pengenalan air dan gaya-gaya renang. Dan pendidikan luar sekolah meliputi berkemah dan penjelajahan lingkungan sekitar. Cabang atletik yang terbagi dalam nomor lari, lempar, tolak dan lompat merupakan sifat alamiah manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar kelas IV SD Negeri Kambangan 03 terdapat beberapa kendala yang sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah materi atletik pada nomor lempar. Berdasarkan hasil penilaian materi lempar pada siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 secara berturut-turut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada materi lempar secara klasikal masih tergolong rendah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 17 (tujuh belas) dari 21 (dua puluh satu) siswa mengatakan bahwa materi pelajaran lempar adalah materi yang sangat membosankan, sehingga materi tersebut kurang diminati siswa dan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti selama kegiatan

pembelajaran materi lempar, menyimpulkan bahwa kebanyakan siswa cenderung duduk dan menonton siswa lain yang sedang mempraktekkan gerakan lempar. Hal tersebut menyebabkan siswa mengalami kejenuhan sehingga kegiatan pembelajaran menjadi kurang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Aritonang (2008: 17) menunjukkan bahwa secara umum hasil belajar tidak saja dipengaruhi oleh faktor minat dan motivasi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti cara mengajar guru, karakter guru, suasana kelas, serta fasilitas belajar yang digunakan. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan yang berasal dari pihak guru sebagai pengajar adalah dengan memberikan inovasi berupa media pembelajaran yang dapat membangkitkan semangat dan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran, yang kemudian diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pemodifikasian media pembelajaran tersebut dilakukan dengan berbagai pertimbangan, antara lain adalah: (1) sebagian besar sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana penjas yang memadai, (2) sarana dan prasarana yang tersedia didesain untuk orang dewasa, (3) kematangan fisik belum selengkap orang dewasa. Adapun tujuan dari modifikasi permainan dalam pembelajaran penjas antara lain adalah (1) meningkatkan peluang keberhasilan siswa dalam mengikuti pelajaran, (2) menjamin keselamatan siswa, (3) menumbuhkan semangat belajar dengan suasana yang kompetitif.

Karakteristik dari siswa sekolah dasar adalah bermain. Dimanapun, kapanpun, dan dalam kondisi apapun, dorongan untuk bermain selalu ada dalam jiwa anak-anak (siswa SD). Situasi permainan yang menyenangkan, menciptakan rasa puas dalam bermain, serta keberhasilan yang dicapai mereka dalam permainan akan menumbuhkan kembangkan aspek-aspek psikologi secara positif. Beberapa sifat sosial yang dimiliki anak kelas IV sekolah dasar (usia 9 sampai 12 tahun) diantaranya adalah: (1) baik laki-laki maupun perempuan, menyenangi permainan yang terorganisir dan

permainan yang afektif, (2) minat terhadap permainan kompetitif meningkat, (3) membenci kegagalan atau kesalahan, (4) mudah bergembira dan kondisi emosional tidak stabil.

Berdasarkan karakteristik diatas, sebaiknya pembelajaran pendidikan jasmani dikemas menjadi sebuah pembelajaran yang menyenangkan serta menumbuhkan minat siswa untuk saling berkompetisi secara sportif. Selain itu guru harus mempertimbangkan modifikasi permainan dalam proses pembelajaran, sehingga kegagalan dan kesalahan siswa dapat diminimalisir. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengembangkan media pembelajaran melalui permainan sasaran petak berangka, yaitu pembelajaran dengan pendekatan permainan dengan menggunakan alat bantu berupa bola tenis, petak-petak berangka, tali rafia dan bendera mini. Pengembangan media pembelajaran tersebut bertujuan untuk memberikan inovasi pembelajaran yang diharapkan dapat membangkitkan minat belajar siswa, dan berimbas pada meningkatnya hasil belajar yang lebih baik bagi siswa.

Dengan melihat permasalahan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan judul "peningkatan hasil belajar lempar melalui permainan sasaran petak berangka pada siswa kelas IV SD negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013".

Teknik Pengumpulan Data

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Jean Monif (dalam Mahardika, 2008: 1) desain penelitian tindakan terdiri dari beberapa bentuk desain yang disusun oleh para ahli. Desain dasar penelitian tindakan oleh Lewin, dimana dia menggambarkan langkah-langkah tindakan seperti sebuah spiral. Setiap siklus memiliki empat tahap yaitu: Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi dan refleksi.

Teknik pengambilan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari

tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lemparan sasaran yang dilakukan siswa. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan permainan sasaran petak berangka dengan alat bantu berupa petak - petak dengan pembatas tali rafia dan sudut-sudutnya berbendera mini dan beberapa bola tennis.

Hasil Penelitian

Proses kegiatan belajar mengajar siklus I mata pelajaran penjasorkes pada materi lempar telah berjalan sesuai rencana. Siswa mengikuti pembelajaran melalui permainan sasaran petak berangka. Setelah kegiatan akhir tindakan, kemudian guru (penulis) memberikan evaluasi pembelajaran terhadap siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data hasil belajar siswa setelah diberi tindakan.

Hasil belajar siswa pada siklus I menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjasorkes pada materi lempar melalui permainan sasaran petak berangka, diperoleh rata-rata hasil belajar siswa 78,52. Dari analisis diatas dapat diketahui bahwa dari 21 siswa yang diberi tindakan pada siklus I, terdapat 4 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). KKM yang sudah ditentukan untuk mata pelajaran penjasorkes adalah 75.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus I belum mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu perlu diadakan tindakan kelas pada siklus II yang merupakan tindak lanjut dari tindakan pada siklus I.

Proses kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjasorkes materi lempar pada siklus II, masih menggunakan metode bermain melalui permainan sasaran petak berangka. Siklus ini merupakan penyempurnaan dari kegiatan belajar mengajar selama siklus I. Tidak berbeda dengan siklus sebelumnya, pada siklus ini guru (penulis) juga memberikan evaluasi pembelajaran terhadap siswa, kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data hasil belajar

siswa setelah diberi tindakan. Dari hasil evaluasi pada siklus II terdapat 20 dari 21 siswa sudah mengalami ketuntasan belajar, sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar adalah 1 siswa. Rata-rata hasil belajar siswa pada siklus II ini adalah 81,57.

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa tindakan yang diberikan pada siklus II ini telah mencapai hasil yang baik. Dengan demikian penelitian tindakan kelas pada siklus II sudah dianggap cukup, karena hampir semua siswa kelas IV telah mencapai kriteria ketuntasan minimal.

Daftar Pustaka

Aritonang. 2008. *Minat dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur. No. 10, Hal 11-21.

Aqib, Zainal. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.

Mahardika. 2008. *Penelitian tindakan kelas*. <http://mahardika.blogspot.com> (diunduh 20 Januari 2013, 13:50 WIB)

Sucipto. 2008. *Mengembangkan Kecerdasan Majemuk Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Paradigma. Tahun XIII. No. 25. Hal 219-229.

Surapati. 2009. *Pengaruh Model Pembelajaran Pakem Terhadap Hasil Belajar Penjas Pada Atletik Nomer Lari 100 Meter Di SMP*. Tesis. Universitas Pendidikan Indonesia.