

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK PELURU  
MELALUI PERMAINAN TARSAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3  
LEBAK KECAMATAN PAKIS AJI****Kiswati**

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

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2013  
Disetujui Juli 2014  
Dipublikasikan Juli 2014

*Keywords:*  
Study, Weight Throw,  
Tarsan

**Abstrak**

*Metode penelitian yang digunakan adalah model penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk mencari pemecahan masalah secara praktis yang berorientasi pada tindakan. Dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu (1) tahap perencanaan, (2) Tahap tindakan, (3) Tahap observasi, (4) tahap refleksi terhadap bentuk permainan tarsan (target sasaran) bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Lebak. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli Pembelajaran, Siklus I (30 siswa Kelas V SD Negeri 3 Lebak), dan Siklus II (30 siswa Kelas V SD Negeri 3 Lebak). Data berupa hasil penelitian mengenai kualitas produk, saran untuk perbaikan produk, dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase untuk mengungkap aspek psikomotorik, kognitif, dan afektik siswa. Hasil Penelitian dapat diperoleh data dari hasil belajar atau ketuntasan belajar siswa sebesar 64,00% (cukup) pada siklus I dan 86,67 % (baik) pada Siklus II, data evaluasi penilaian ahli pembelajaran pada Siklus I sebesar 43,50 % (cukup) sedangkan pada Siklus II diperoleh hasil 84,00 % (baik) sedangkan hasil pengisian kuesioner siswa pada siklus I sebesar 57,33 % (cukup) sedangkan pada siklus II sebesar 87,33 % (baik). Dari data hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar tolak peluru melalui permainan tarsan (target sasaran) bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Lebak Kabupaten Jepara dengan hasil baik.*

**Abstract**

*Research method used is model of research of class action ( PTK) with aim to to look for the trouble-shooting practically orienting at action. Where each;every siklus consisted of by 4 phase that is (1) planning phase, (2) action Phase, (3) observation Phase, (4) phase refleksi to form of game tarsan (target goals) to student of class of V of Elementary School Country 3 Lebak. Data collecting by using kuesioner obtained from evaluation of Study expert, Cycle I (30 student of Class of V SD Country 3 Lebak), and Cycle II (30 student of Class of V SD Country 3 Lebak). Data in the form of research result regarding the quality of product, suggestion for the repair of product, and result of admission filling kuesioner by student. Technics analyse the data used is descriptive presentase to express the aspect psikomotorik, cognate, and afectiv student. Result of obtainable Research of data from result learn or complete learn the student of equal to 64,00% (enough) at cycle I and 86,67 % (good) of Cycle II, data evaluate the assessment of study expert at Cycle I of equal to 43,50 % (enough) of while Cycle II obtained result 84,00 % (good) while result of admission filling of kuesioner student at cycle I equal to 57,33 % (enough) while at cycle II equal to 87,33 % (good). From data of result of research above inferential that elementary motion study weight throw the game tarsan ( target goals) to student of class of V of Elementary School Country 3 Lebak of Sub-Province Jepara with the good result.*

## PENDAHULUAN

Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran atletik khususnya tolak peluru di beberapa sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang gerak dasar tolak peluru yang benar. Sehubungan dengan masalah itu terutama hasil belajar tolak peluru, siswa perlu diajarkan tehnik dasar tolak peluru. Tehnik dasar tolak peluru terdiri dari cara memegang peluru, sikap awal, cara menolak, dan menjaga keseimbangan atau sikap akhir. Sering kita jumpai pada siswa kita dalam belajar tolak peluru tidak sesuai dengan yang di harapan guru, baik penguasaan pada tehnik dasar maupun prestasi.

Dalam proses belajar mengajar yang ada di SD Negeri 3 Lebak yang selama ini berlangsung khususnya pelajaran tolak peluru masih jauh dari harapan yang diinginkan. Masih banyak dijumpai siswa kelas V yang belum dapat melakukan tehnik tolak peluru yang benar baik siswa putra maupun putri. Namun demikian proses belajar mengajar tetap dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang ada disekolah. Kendala yang menjadikan anak kurang menyenangi dan menguasai tehnik atletik khususnya tolak peluru adalah anak merasa takut tidak kuat mengangkat peluru tersebut dan bosan karena dianggap kurang menarik. Hal ini dapat di lihat dari nilai hasil belajar yang diraih siswa, 55 % siswa dalam pembelajaran tolak peluru belum berhasil dengan KKM 70..

Modifikasi pembelajaran merupakan salah satu cara yang strategis dalam mencapai tujuan pembelajaran. Guru harus kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran. Dalam kata lain, kreativitas dan tidaknya suatu pembelajaran mempengaruhi maksimal tidaknya tujuan pembelajaran. Modifikasi pembelajaran membantu guru untuk mencapai target tertentu yang menjadi tujuan pembelajaran.

Melihat permasalahan diatas, maka muncul sebuah pemikiran bahwa perlu adanya suatu

motivasi dan inovasi pembelajaran yaitu dengan cara memodifikasi pembelajaran tolak peluru yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa terhadap pelajaran gerak dasar tolak peluru di SD Negeri 3 Lebak dengan harapan nantinya akan membantu peningkatan hasil belajar tolak peluru yang lebih baik dari sebelumnya. Modifikasi pembelajaran itu harus bersifat menyenangkan bagi siswa, menghibur dan tidak memerlukan biaya yang mahal serta mampu meningkatkan minat dan aktivitas belajar.

Menurut pemikiran penulis, modifikasi pembelajaran gerak dasar tolak peluru adalah mengimplementasikan belajar tolak peluru kedalam sebuah permainan, agar pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tujuan dari pembelajaran tersebut tercapai dengan maksimal dan tidak mengesampingkan gerak dasar tolak peluru yang diajarkan.

## METODE PENELITIAN

Sebagai subyek penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini yaitu: siswa kelas V SD Negeri 3 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun Ajaran 2012/2013. Dengan jumlah siswa 30 terdiri dari 10 siswa putra dan 20 putri.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan tanggal 13 Mei 2013 dan tanggal 28 Mei 2013 semester II Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas dimana penelitian bertujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi pada saat pembelajaran di kelas. Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat komponen, yaitu; (1) Perencanaan (*planning*), (2) Tindakan (*acting*), (3) Observasi (*observing*), (4) Refleksi (*reflecting*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari aktivitas siswa pada siklus I dapat diperoleh hasil penilaian dari teman sejawat atau ahli pembelajaran ini untuk aktivitas guru diperoleh skor penilaian 10 aspek dengan skor 35,50 % (cukup) untuk siklus I.

Sedangkan untuk nilai yang diperoleh siswa tersebut dalam pencapaian nilai siklus pertama ini masih belum memuaskan, karena ada 14 siswa dari 30 siswa yang masih mendapatkan nilai kurang dari 70 atau siswa

yang belum mencapai nilai tuntas belajar. Sebab kriteria ketuntasan minimal (KKM) di SD Negeri 3 Lebak yaitu dengan nilai  $\geq 70$ .

Untuk lebih mudah dalam membaca nilai Gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 3 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara tahun ajaran 2012/2013 berikut ini tabel mengenai persentase nilai dan kategori gerak dasar tolak peluru pada siklus I.

#### DAFTAR INTERVAL NILAI HASIL EVALUASI BELAJAR SISWA SIKLUS I

Mata Pelajaran : Penjaskes ( Atletik - Tolak Peluru )  
Kelas / Semester : V ( Lima ) / II ( Genap )  
Tahun Pelajaran : 2012/2013  
Hari, Tanggal : Senin, 13 Mei 2013  
KKM : 70

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase ( % )
1	90 - 100	Baik Sekali	0	0
2	70 - 89	Baik	10	33
3	53 - 69	Cukup	13	43
4	17 - 52	Kurang	7	23
5	< 16	Kurang sekali	0	0
Jumlah			30	100

Dalam tabel tersebut diatas dapat dibaca bahwa siswa yang sudah kriteria ketuntasan belajar minimum (KKM) dan mampu melakukan gerak dasar tolak peluru dengan baik 33 % dengan nilai 70-89 sebanyak 10 anak, siswa yang belum tuntas KKM dan mendapat nilai cukup sebesar 43 % dengan interval nilai 53-69 sebanyak 13 anak, dan siswa yang mendapat nilai kurang 23 % dengan interval nilai kurang dari 17 - 52 sebanyak 7 anak.

Karena masih belum mencapai ketuntasan maka dilakukan siklus kedua. Hasil

aktivitas guru pada siklus kedua ini yang didapat dari teman sejawat ini untuk aktifitas siswa diperoleh skor penilaian 87,33 % (baik) pada siklus II.

Untuk lebih mudah dalam membaca nilai gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 3 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara tahun ajaran 2012/2013, berikut ini tabel mengenai persentase nilai dan kategori gerak dasar tolak peluru pada siklus II

#### DAFTAR INTERVAL NILAI HASIL EVALUASI BELAJAR SISWA SIKLUS II

Mata Pelajaran : Penjaskes ( Atletik - Tolak Peluru )  
Kelas / Semester : V ( Lima ) / II ( Genap )  
Tahun Pelajaran : 2012/2013

Hari, Tanggal : Selasa, 28 Mei 2013  
KKM : 70

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	90 - 100	Baik Sekali	0	0
2	70 - 89	Baik	26	87
3	53 - 69	Cukup	4	13
4	17 - 52	Kurang	0	0
5	< 16	Kurang sekali	0	0
Jumlah			30	100

Dari tabel tersebut diatas dapat dibaca bahwa siswa yang sudah memenuhi kriteria ketuntasan belajar minimum (KKM) dan mampu melakukan gerak dasar tolak peluru dengan baik 87 % dengan nilai 70-89 sebanyak 26 anak, siswa yang belum tuntas KKM dan mendapat nilai cukup 13 % dengan interval nilai 53-69 sebanyak 4 anak.

Dari beberapa fakta selama penelitian tindakan kelas dilaksanakan, pendekatan permainan gerak dasar tolak peluru melalui permainan tarsan dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang gembira.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bawa pembelajaran gerak dasar tolak peluru melalui permainan tarsan (target sasaran) bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Lebak Kabupaten Jepara dengan hasil baik..

## DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin dan Muhadi.1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.

Aip Syarifuddin.1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.

Amung Ma'mun dan Yudha Saputra.. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdiknas.

BSNP, 2004. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Penjasorkes SD*. Jakarta: Depdiknas

Carr, Gerry.2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Depdikbud.2004. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi SD dan MI*. Jakarta: Dharma Bhakti

Djumidar, 2003. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Penerbitan Univeritas Terbuka

Kuswajaya,Wihardi.2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka

M. Saputra, Yudha, 2004. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Depdiknas, Dirjen Dikdasmen

Rochiati,Wiriatmaja.2005. *Metode Penelitian Tindakan Kelas* . Bandung : PT.Remaja Rosdakarya

Ronji, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD 5*. Yogyakarta : Erlangga

Sugiono. 2009. *Metodepenelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta

Suharsimi Arikunto.1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Sukirman, dkk.2004. *Matematika*. Jakarta : Universitas Terbuka

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*, Bandung: Fokus Media.