

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *KIDS* ATLETIK LEMPAR TURBO MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN BOLA BEREKOR BAGI SISWA KELAS 5 SDN 1 SUKOREJO TAHUN AJARAN 2013/2014****Hasan Khoerudin**[✉]

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

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Februari 2014
Disetujui Februari 2015
Dipublikasikan Maret 2015

Keywords:

learning outcomes; athletic kids; throwing turbo; modified the game; the ball tailed

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *kids* atletik lempar turbo melalui modifikasi permainan bola berekor bagi siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo tahun ajaran 2013/2014. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Dalam pelaksanaan terdiri dari dua siklus. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja siswa, lembar pengamatan siswa, dan tes tertulis. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil persentase ketuntasan belajar pada siklus I, aspek psikomotorik 32,4%, aspek afektif 76,5%, aspek kognitif 94,2%, dan ketuntasan belajar siswa secara klasikal 64,7% dari jumlah siswa. Pada siklus II aspek psikomotor 76,5%, aspek afektif 88,2%, aspek kognitif 97,1%, dan ketuntasan belajar siswa secara klasikal 85,3% dari jumlah siswa. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa secara klasikal sebesar 20,6%, dari siklus I 64,7% menjadi 85,3% pada siklus II. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka disimpulkan bahwa modifikasi permainan bola berekor dalam pembelajaran lempar turbo dalam *kids* atletik dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo tahun ajaran 2013/2014.

Abstract

The purpose of this study was to determine the improvement of learning outcomes athletic kids throwing turbo through modification of the game ball tailed for the Grade 5 Elementary School 1 Sukorejo academic year 2013/2014. This study uses action research. In the implementation consists of two cycles. The instrument used in this study is the test performance of students, student observation sheet, and a written test. Based on the results, the percentage of mastery learning in the first cycle, psychomotor aspects of 32.4 %, 76.5 % affective aspects, cognitive aspects of 94.2 %, and mastery learning students classically 64.7 % of the total number of students. In the second cycle psychomotor aspects of 76.5 %, 88.2 % affective aspects, cognitive aspects of 97.1 %, and mastery learning students classically 85.3 % of the total number of students. In the present study showed an increase in student learning in classical completeness by 20.6 %, from 64.7 % to the first cycle to 85.3 % in the second cycle. Based on the above results, it was concluded that the modification of the game ball tailed in teaching athletic kids throwing turbo can improve student learning outcomes the Grade 5 Elementary School 1 Sukorejo academic year 2013/2014.

PENDAHULUAN

Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal terdapat pembelajaran *kids* atletik yaitu nomor lempar khususnya lempar turbo, diketahui pelaksanaan pembelajaran penjasorkes secara keseluruhan telah berjalan dengan lancar. Sarana dan prasarana yang tersediapun sudah cukup lengkap dan ini dibuktikan dengan adanya turbo yang digunakan dalam *kids* atletik lempar turbo, dan saat pembelajaran *kids* atletik lempar turbo, para peserta didikpun cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran. Namun hasil belajar menunjukkan banyak siswa yang mendapat nilai dibawah kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu 71. Dari 34 siswa terdapat 16 siswa yang mendapat nilai diatas KKM. Sedangkan 18 siswa mendapat nilai dibawah KKM. Untuk rata-rata nilai sebesar 60,7 dan persentase ketuntasan belajarsiswa sebesar 47,1%. Dari observasi di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo jumlah turbo yang tersedia tidaklah terlalu banyak dan jika dibandingkan dengan jumlah siswa dirasa turbo yang tersedia masih kurang, sehingga peserta didik harus mengantri untuk mendapatkan giliran melempar.

Turbo adalah peralatan yang digunakan dalam pembelajaran *kids* atletik lempar turbo, turbo berbentuk tongkat pendek seperti rudal yang dapat dilempar seperti lempar lembing. Lempat turbo merupakan alat yang cukup berbahaya bagi peserta didik dalam pembelajaran, apabila anak sampai terkena turbo yang dilempar oleh peserta didik yang lain maka keselamatan anak tersebut bisa berbahaya, sehingga turbo tidak dapat digunakan sebagai alat untuk permainan dalam pembelajaran, karena turbo yang digunakan terlalu berbahaya. Lempat turbo yang jumlahnya sedikit tersebut tidak mungkin digunakan secara bersama-sama atau digunakan sebagai alat untuk permainan tangkap menangkap ataupun digunakan untuk modifikasi permainan maka kesempatan siswa untuk mengenal lempat turbo dan juga untuk melakukan gerakan dalam pembelajaran *kids* atletik lempat turbo akan kurang, sehingga peserta didik akan kesulitan dalam menguasai

teknik gerakan *kids* atletik lempat turbo. Sehingga untuk faktor ketersediaan jumlah alat dan faktor keselamatan maka perlu adanya sesuatu yang lain sebagai pengganti turbo yang digunakan dalam proses pembelajaran *kids* atletik lempat turbo.

Bola berekor adalah bola yang sudah dimodifikasi dengan ditambahi ekor yang aman digunakan untuk permainan, bola berekor ini adalah alat yang digunakan sebagai pengganti turbo dalam pembelajaran *kids* atletik lempat turbo di sekolah-sekolah. Bola berekor memang sudah ditemui di beberapa sekolah, tetapi dalam prosesnya juga tetap saja masih banyak dalam proses pembelajaran peserta didik hanya disuruh melakukan lemparan saja, dan hanya jarak lemparan yang dinilai. Sehingga peserta didik juga kurang memahami dengan teknik gerakan yang benar saat melakukan lempat turbo, oleh karena itu peserta didik tidak akan secara maksimal menguasai gerakan dasar *kids* atletik lempat turbo.

LANDASAN TEORI

Pendidikan jasmani adalah usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan (Abdulkadir Ateng, 1992:4).

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran (Oemar Hamalik, 2008:57).

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempat (Eddy Purnomo 2007:1). Lempat lembing adalah suatu bentuk gerakan melempat suatu alat yang berbentuk panjang dan bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu, bambu atau metal (untuk perlombaan) yang dilakukan dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku (Aip Syarifuddin, 1992:159).

Kids Atletik adalah jenis dari cabang olahraga atletik yang diperuntukan khusus untuk sekolah dasar. Jenis cabang olahraga ini diperkenalkan pertama kali oleh IAAF (*International Association of Athletics Federation*). Kemudian disebarkan di sekolah - sekolah melalui berbagai pendidikan dan pelatihan oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP). Nomor-nomor perlombaan adalah *Kanga's Escape* (Sprint/Gawang), *Frog Jump* (Loncat Katak), *Turbo Throwing* (Lempar Turbo) dan Formula 1 (Lari, Rintang, Slalom).

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani (Sukintaka, 1992:11). Modifikasi permainan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*). Artinya tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajarnya. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik (Yoyo Bahagia, Adang Suherman, 2000:1).

METODE

Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal Tahun Ajaran 2013/2014. Dengan jumlah 34 siswa, 17 siswa putra dan 17 siswi putri..

Siklus 1

Tabel 1. Hasil Siklus 1

No	Nama	Penilaian Psikomotor x	Afektif	Kognitif	Jumlah	Keterangan
1.	Suparman	45	30	16	91	TUNTAS
2.	Umi Fatimatul H.	25	24	16	65	TIDAK TUNTAS

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukorejo, Kecamatan Sukorejo, Kabupaten Kendal dan sebagai latar peneliti yang hendak diteliti adalah siswa kelas 5 SDN 1 Sukorejo.

Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilakukan pada Semester I Tahun Pelajaran 2013/2014, Siklus I tanggal 17 September 2013, satu kali pertemuan 2x35 menit, dan Siklus II tanggal 25 September 2013.

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo, Kecamatan Sukorejo, Kabupaten Kendal.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari : observasi dokumentasi dan tes tertulis.

Dalam penelitian ini instrumen yang dipakai adalah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, observasi, dan tes.

Prosedur Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yaitu siklus 1 dan siklus 2. PTK terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo, Kecamatan Sukorejo, Kabupaten Kendal. Data penelitian yang diperoleh adalah data pembelajaran lempar turbo dengan modifikasi permainan bola berekor dan data hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa terdiri dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus, karena siklus penelitian sudah berhenti dalam siklus kedua, dimana indikator keberhasilan yang diharapkan sudah tercapai.

3.	Awan Hidayanto	37,5	24	16	77,5	TUNTAS
4.	Neny Evrilia	27,5	24	16	67,5	TIDAK TUNTAS
5.	Tri Rahmawati	35	24	16	75	TUNTAS
6.	Abnal Fursa A.S	30	18	16	64	TIDAK TUNTAS
7.	Adil Nugraha	42,5	24	18	84,5	TUNTAS
8.	Alfi Andriyan	37,5	30	16	83,5	TUNTAS
9.	Alvin Dody S.	40	24	18	82	TUNTAS
10.	Andyan Yoga W.	35	30	16	81	TUNTAS
11.	Anisa Rahmayanti	32,5	24	14	70,5	TIDAK TUNTAS
12.	Annesta Wanda M.	35	24	18	77	TUNTAS
13.	Devita Lestari	32,5	24	16	72,5	TUNTAS
14.	Diala Savalia	37,5	30	16	83,5	TUNTAS
15.	Eka Putri W.	32,5	30	20	82,5	TUNTAS
16.	Hanif Affandi S.	40	24	16	80	TUNTAS
17.	M. Farhan A.F.	37,5	24	20	81,5	TUNTAS
18.	M. Ridwan P.	30	18	16	64	TIDAK TUNTAS
19.	Pandu Bramantyo	37,5	18	16	71,5	TUNTAS
20.	Paramita	35	24	16	75	TUNTAS
21.	Prastyo Wardani	32,5	18	16	66,5	TIDAK TUNTAS
22.	Rahardian Nur	32,5	18	16	66,5	TIDAK TUNTAS
23.	Reka Bayu P.	35	24	16	75	TUNTAS
24.	Rila Arphy P.	32,5	24	16	72,5	TUNTAS
25.	Ririn Fatmawati	27,5	24	16	67,5	TIDAK TUNTAS
26.	Sabrina Azzahra	32,5	30	18	80,5	TUNTAS
27.	Wahyu Parayogo	32,5	18	16	66,5	TIDAK TUNTAS
28.	Zulfa Aulia A.	37,5	24	16	77,5	TUNTAS
29.	Nanda Rahma F.	30	24	18	72	TUNTAS
30.	Dwiko Lukman	32,5	18	14	64,5	TIDAK TUNTAS
31.	Nur Laila P.	30	24	16	70	TIDAK TUNTAS
32.	Nanda Septina	30	18	16	64	TIDAK TUNTAS
33.	Rafi Alvito D.	35	24	16	75	TUNTAS
34.	Ayu Tri M.	35	24	16	75	TUNTAS
TOTAL					2522	
RATA-RATA					74,18	
PROSENTASE HASIL BELAJAR SIKLUS I					64,7%	
NILAI MAKSIMAL					91	

Siklus 2

Tabel 2. Hasil Siklus 2

No	Nama	Penilaian			Jumlah	Keterangan
		Psikomotor	x Afektif	Kognitif		
1.	Suparman	47,5	30	16	93,5	TUNTAS
2.	Umi Fatimatul H.	27,5	24	16	67,5	TIDAK TUNTAS
3.	Awan Hidayanto	40	24	20	84	TUNTAS
4.	Neny Evrilia	27,5	24	18	69,5	TIDAK TUNTAS
5.	Tri Rahmawati	35	30	18	83	TUNTAS
6.	Abnal Fursa A.S	35	18	16	69	TIDAK TUNTAS
7.	Adil Nugraha	47,5	24	20	91,5	TUNTAS
8.	Alfi Andriyan	42,5	30	18	90,5	TUNTAS
9.	Alvin Dody S.	42,5	24	18	84,5	TUNTAS
10.	Andyan Yoga W.	40	30	18	88	TUNTAS

11.	Anisa Rahmayanti	37,5	24	18	79,5	TUNTAS
12.	Annesta Wanda M.	40	30	18	88	TUNTAS
13.	Devita Lestari	37,5	30	18	85,5	TUNTAS
14.	Diala Savalia	40	30	16	86	TUNTAS
15.	Eka Putri W.	40	30	20	90	TUNTAS
16.	Hanif Affandi S.	45	18	18	81	TUNTAS
17.	M. Farhan A.F.	42,5	30	20	92,5	TUNTAS
18.	M. Ridwan P.	40	24	18	86	TUNTAS
19.	Pandu Bramantyo	40	30	18	88	TUNTAS
20.	Paramita	37,5	30	18	85,5	TUNTAS
21.	Prastyo Wardani	37,5	24	20	81,5	TUNTAS
22.	Rahardian Nur	37,5	24	20	81,5	TUNTAS
23.	Reka Bayu P.	40	24	18	82	TUNTAS
24.	Rila Arphy P.	37,5	30	18	85,5	TUNTAS
25.	Ririn Fatmawati	30	24	16	70	TIDAK TUNTAS
26.	Sabrina Azzahra	37,5	30	20	87,5	TUNTAS
27.	Wahyu Parayogo	37,5	18	20	75,5	TUNTAS
28.	Zulfa Aulia A.	37,5	24	20	81,5	TUNTAS
29.	Nanda Rahma F.	32,5	30	18	80,5	TUNTAS
30.	Dwiko Lukman	30	24	14	68	TIDAK TUNTAS
31.	Nur Laila P.	35	24	20	79	TUNTAS
32.	Nanda Septina	37,5	18	20	75,5	TUNTAS
33.	Rafi Alvito D.	40	24	16	80	TUNTAS
34.	Ayu Tri M.	37,5	30	18	85,5	TUNTAS
TOTAL					2796,5	
RATA-RATA					82,25	
PROSENTASE HASIL BELAJAR SIKLUS I					85,3%	
NILAI MAKSIMAL					93,5	

PEMBAHASAN

Siklus 1

Sebelum melakukan perbaikan dalam pembelajaran, peneliti memahami apa yang menjadi masalah dan berusaha mencari solusi untuk masalah tersebut. Pada siklus 1 modifikasi permainan bola berekor digunakan sebagai model pembelajaran sebagai pengantar pembelajaran kids atletik lempar turbo. Dengan modifikasi ini diperoleh 22 siswa yang mencapai ketuntasan dan 12 siswa yang belum mencapai ketuntasan. Pada siklus 1 sudah mengalami peningkatan dibandingkan dengan awal pembelajaran.

Pembelajaran kids atletik lempar turbo dengan menggunakan modifikasi permainan bola berekor ini memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Namun pada siklus 1 ini terdapat kekurangan saat pembelajaran berlangsung.

Hal tersebut dicari penyelesaiannya guna mendapatkan hasil yang maksimal pada pembelajaran siklus 2. Adapun kekurangan pada siklus 1 adalah sebagai berikut :

Kekurangan siklus 1 :

- Ada salah satu permainan bola berekor yang susah dilakukan sehingga motivasi siswa dalam pembelajaran kurang.
- Rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran masih kurang.
- Penyampaian materi kids atletik lempar turbo kurang jelas dan kurang mendalam.
- Belum adanya penghargaan atau reward bagi kelompok yang menang.
- Maka pada siklus 2 ini dilakukan perbaikan, diantaranya yaitu:
- Mengubah peraturan modifikasi permainan agar lebih mudah dilakukan dan lebih menyenangkan.
- Menyampaikan materi dengan lebih jelas.
- Memberikan motivasi pada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.
- Memberikan penghargaan atau reward bagi kelompok yang menang.

Hasil Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan sebagai proses perbaikan pembelajaran siklus 1. Hasil dari siklus 2 setelah adanya perbaikan, yaitu:

- Siswa lebih tertarik dengan permainan dan ingin melakukan terus.
- Siswa melakukan gerakan permainan bola berekor dengan serius dan bersemangat.

Dengan banyaknya kesempatan siswa untuk melakukan gerakan dalam permainan bola berekor, maka siswa juga menyerap gerak dasar melempar turbo.

Setelah dilakukan perbaikan pada siklus 2 diperoleh hasil yang cukup memuaskan, siswa lebih memahami materi yang disampaikan, siswa dapat melakukan praktek kids atletik lempar turbo dengan menggunakan modifikasi permainan bola berekor dengan baik dan mampu mencapai ketuntasan yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat 29 siswa mencapai ketuntasan dan hanya 5 siswa yang masih belum mencapai ketuntasan dari 34 siswa.

Ketuntasan hasil belajar pada siklus 2 mencapai 85,3%, oleh karena itu peneliti merasa cukup sehingga tidak perlu melakukan perbaikan lagi pada siklus berikutnya.

SIMPULAN

Hasil belajar siklus 1 *kids* atletik lempar turbo mendapatkan nilai rata-rata 74,18 dan prosentase ketuntasan hasil belajar mencapai 62,7%.

Pada siklus 2 terjadi peningkatan hasil belajar *kids* atletik lempar turbo dari nilai rata-rata siklus 1 sebesar 74,18 menjadi 82,25 pada siklus 2 dan prosentase ketuntasan hasil belajar mencapai 85,3%.

Perilaku siswa mengalami perubahan kearah positif dari awal pembelajaran menuju siklus 1 dan siklus 2. Pada siklus 1 siswa kurang menguasai teknik lempar turbo karena permainan yang sulit dan ada yang belum bersemangat dalam pembelajaran, tapi di siklus 2 Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan sangat antusias dengan permainan-permainan yang diberikan. Siswa terlihat melakukan gerakan dengan serius dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung. Sehingga

pembelajaran *kids* atletik lempar turbo dengan menggunakan modifikasi permainan bola berekor berjalan dengan sesuai harapan guru dan peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Acep Yoni. 2012. *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Familia
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Anisah Basleman. 2011. *Teori Belajar Orang Dewasa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Eddy Purnomo. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Husdarta dan Yudha M Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Kids Atletik. Online at <http://gege17.blogspot.com/2012/04/kids-atletik.html>
- Kunandar. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Mulyasa. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nana Sudjana. 2009. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Oemar Hamalik. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sarana Dan Prasarana Kids Atletik. Online at <http://aconknugroho.blogspot.com/2012/04/sarana-dan-prasarana-kids-atletik-1256.html>
- Sisdiknas. 2007. *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional
- Soepartono. 2000. *Media Pembelajaran*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Sumani Mukhlas. 2011. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah
- Zainal Aqib. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya