

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN  
MENGUNAKAN MEDIA BOLA PASIR PADA SISWA KELAS V MI NU 01  
KEMANTRAN KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL  
TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014****PURWANTO**<sup>✉</sup>

MI NU 01 KEMATRAN, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014  
Disetujui Juli 2015  
Dipublikasikan Agustus  
2015

*Keywords:*

*learning outcomes ; target  
throwing; shot put ; ball  
sand;*

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan proses pembelajaran tolak peluru setelah menggunakan media bola pasir pada siswa kelas V MI NU 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Obyek penelitian adalah olahraga cabang atletik yaitu tolak peluru. Instrument penelitian yang digunakan adalah lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran, lembar observasi motivasi belajar siswa, angket respon siswa dan tes praktek. Penelitian dikatakan berhasil jika siswa mencapai ketuntasan dan hasil belajar sebesar 76. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain tolak sasaran bola pasir pada siswa kelas V MI NU 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Hasil belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan dari pembelajaran sebelum siklus ke siklus I dan siklus II. Pada pembelajaran sebelum siklus rata-rata nilai 70,0 atau 56% tuntas meningkat pada siklus I dengan siswa yang tuntas ada 20 siswa atau sebesar 64,5%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 31 siswa tuntas atau 100% siswa tuntas. Simpulan dari hasil penelitian bahwa pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain tolak sasaran bola pasir dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru bagi siswa kelas V MI NU 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the extent of the increase in the learning process after using a medium shot put ball sand in class V MI NU 01 Kecamatan Kramat District of Tegal. This type of research is classroom action research consisting of 2 cycles. The research object is a sport that is shot put athletics. Instrument used in this research is observation sheet keterlaksanaan learning, observation sheet student motivation, student questionnaire responses and practice tests. Research said successful if students achieve mastery and learning outcomes by 76. The results showed that the application of learning to play approach shot put with the starting target sand ball in class V MI NU 01 Kecamatan Kramat District of Tegal. Student learning outcomes as a whole has increased from learning before the cycle to cycle I and cycle II. On learning before the cycle of the average value of 70.0 or 56% due to rise in the first cycle by students who completed there were 20 students, or by 64.5%, while in the second cycle increased to 31 students completed or 100% of students complete. Conclusions from the study that the shot-learning through play approach starting target sand ball can improve learning outcomes for students shot put class V MI NU 01 Kecamatan District of Kramat Tegal.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup>Alamat korespondensi:

Kartharja Rt 01 Rw 01

Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal, Indonesia

E-mail: anto.tegal26@gmail.com

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih. Semua itu direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran Penjasorkes diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

Kegiatan pembelajaran adalah suatu proses komunikasi yang harus diciptakan melalui tukar menukar pesan atau informasi seorang guru kepada anak didik sehingga dapat diserap dan dihayati pesan dari pembelajaran. Pembelajaran dapat berjalan baik apabila didukung dengan sarana prasarana yang memadai, metode belajar yang digunakan serta keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Namun sebaliknya, pembelajaran tidak akan berjalan lancar apabila tidak didukung dengan sarana prasarana, metode belajar yang monoton, serta ketidak aktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Proses pembelajaran yang baik harus disesuaikan dengan karakteristik siswa agar siswa dapat menangkap materi yang diajarkan dengan baik. Pembelajaran yang dilakukan oleh guru juga harus kreatif dan tidak boleh monoton sehingga siswa tidak bosan. Penyampaian materi juga harus bervariasi agar siswa terdorong semangatnya sehingga aktif dan terus belajar. Guru tidak hanya berfokus pada

penyampaian materinya tetapi juga harus memperhatikan perkembangan siswa yang terjadi di dalam proses pembelajaran.

Guru sebagai pemegang proses pembelajaran harus bisa menyajikan hal terbaik. Media pembelajaran yang digunakan haruslah sesuai dengan materi yang sedang diajarkan, karena tidak semua media pembelajaran dapat digunakan untuk semua materi. Pemilihan media pembelajaran akan mendukung hasil pembelajaran yang akan dicapai. Semua mata pelajaran membutuhkan penerapan media pembelajaran. Salah satu materi pelajaran yang membutuhkan media belajar adalah Pendidikan Jasmani sekolah dasar.

## METODE

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V MI NU 01 Kemantran Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal dengan jumlah siswa 31 dengan jumlah siswa putra 11 orang dan putri 12 orang, jadi jumlah total 31 orang siswa.

Obyek penelitian tindakan kelas ini adalah cabang atletik khususnya tolak peluru pada siswa kelas V MI NU 01 Kemantran Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan kurang lebih enam bulan, terhitung dari bulan Januari 2014 sampai dengan Juni 2014. Waktu tersebut difokuskan pada kegiatan persiapan, pengumpulan data, pengorganisasian dan penyusunan laporan penelitian yang berkenaan dengan "Upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola pasir di kelas V MI NU 01 Kemantran kecamatan kramat kabupaten Tegal".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari observasi awal yaitu hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V MI NU 01 Kemantran Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal sesuai dengan hasil pengamatan dan hasil evaluasi sementara, diketahui proses pembelajaran tolak peluru belum sesuai dengan apa yang diharapkan.

Hal ini terbukti dari hasil penelitian siswa kelas V dalam melakukan praktik tolak peluru sebelumnya mencapai rata-rata 7,0 dari jumlah siswa sebanyak 31 yaitu jumlah siswa laki-laki 11 anak dan siswa perempuan 20 anak. Adapun kriteria ketuntasan minimal (KKM) Penjaskes di MI NU 01 Kemantran Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal mencapai nilai 7,6, Sehingga apabila terdapat siswa mendapat nilai kurang dari 7,6 berarti siswa tersebut belum mencapai batas ketuntasan belajar. Dari 31 siswa ada 56 % siswa telah mencapai batas ketuntasan atau sebanyak 20 siswa. Hal ini disebabkan metode pembelajaran yang kurang tepat, pembelajaran yang konvensional, kurang kreatifitas dan inovatifnya guru dalam melakukan pembelajaran, kurang terlibatnya siswa secara aktif dan kurang minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tolak peluru

Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa data numeric (angka) yang kemudian dianalisis untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Adapun data yang diperoleh meliputi hasil belajar siswa mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotorik dan hasil angket tentang tingkat kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran di setiap siklusnya.

Siklus I dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 3 jam pelajaran (3 x 35 menit) pada hari jum'at 21 Maret 2014 diikuti oleh 31 siswa kelas V dari MI NU 01 Kemantran Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Hasil penelitian siklus I diperoleh dari skala penilaian unjuk kerja siswa yang tiap ranah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Berikut tabel perolehan skala unjuk kerja siswa pada pembelajaran tolak peluru tiap ranah :

Siklus II dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 3 jam pelajaran (3 x 35 menit) pada hari sabtu tanggal 5 april 2014 diikuti oleh 31 siswa kelas V dari MI NU 01 Kemantran Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Hasil penelitian siklus II diperoleh dari skala penilaian unjuk kerja siswa yang tiap ranah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Berikut tabel perolehan skala

unjuk kerja siswa pada pembelajaran tolak peluru tiap ranah.

## **SIMPULAN**

Penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru dengan Media Tolak Sasaran Bola Pasir Pada Kelas V MI NU 01 Kemantran Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2013/2014" menghasilkan sebagai berikut :

Dari hasil belajar siswa selama proses pembelajaran tolak peluru menggunakan pendekatan permainan tolak sasaran bola pasir yang dilakukan dua tahap, yaitu siklus I dan siklus II. Disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan pendekatan bermain tolak sasaran bola pasir ternyata mengalami peningkatan yang signifikan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Hal ini terbukti dari hasil penelitian pada tahap pra siklus ke siklus 1 mengalami perubahan prosentase ketuntasan semula nilai rata-rata 71 atau 56% tuntas mengalami peningkatan menjadi 78,0 atau 64,5% tuntas. Dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami perubahan yang signifikan dari nilai 78,0 atau 64,5% mengalami perubahan menjadi 81 atau 100% tuntas. Sehingga penelitian tindakan kelas ini berhenti pada siklus II saja.

Simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut diatas bahwa pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain tolak sasaran bola pasir dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru bagi siswa kelas V MI NU 01 Kemantran Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni. 2009. Psikologi Pendidikan. Semarang : Universitas Negeri Semarang Pres.
- Suherman Adang. 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

- Kristanto Agus. 2010. Penelitian Tidakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga. Surakarta : UNS Pres.
- Arikunto Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT. Rinaka Cipta.
- Atharina Tri Anni. 2007. Psikologi Belajar. Semarang: UPT MKK UNNES
- Azis, Syamsir. Pembelajaran Permainan Kecil; Modul Pembekalan Guru Kelas. Jakarta: Dikgumentis, Dirjen Dikdasmen.2001.
- Subarjah Herman. Permainan Kecil di Sekolah Dasar. Jakarta : Universitas Terbuka
- Masitoh. 2004. Strategi Pembelajaran SD. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Munafisah. 2008. Atletik Cabang Lempar. Semarang. Aneka Ilmu.
- Nasution, S. 2000. Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar & Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pontjopoetro, S. Dkk (2002). Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik. (Modul). Jakarta. Pusat Penerbitan UT.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT. Fajar Intrepratama
- Satori, Djam'an. 2005. Profesi Keguruan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Siti Safariatun. 2009. Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suciati. 2004. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana, Nana. 2008. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo..
- Sudjana, Nana, Ahmad Rivai. 2001. Metode Pengajaran. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Winataputra, Udin S. 2003. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Zaman, Badru, Asep Herry Hernawan, Cucu Eliyawati. 2005. Media dan Sumber Belajar TK. Jakarta: Universitas Terbuka.
- [http://belajarpsikologi.com/pengertian-pendidikan-menurut-ahli/Dodo Hery Nugroho. \(2008\) Tujuan Pendidikan Jasmani. Word Press.com](http://belajarpsikologi.com/pengertian-pendidikan-menurut-ahli/Dodo Hery Nugroho. (2008) Tujuan Pendidikan Jasmani. Word Press.com).
- <http://ahmesabe.wordpress.com/2008/11/04/pedoman-modifikasi-permainan-bagi-anak-anak-usia-sekolah-dasar/>
- <http://fadlikasmp21.blogspot.com/2013/10/pengertian-dan-tujuan-permainan-kecil.html>.