

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PERMAINAN TOLAK SASARAN PADA DINDING****Erlina Maryani**✉

SD Negeri Balarudin 03 Lebaksiu Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima agustus 2014  
Disetujui Juli 2015  
Dipublikasikan agustus  
2015

*Keywords:*

*Learning outcomes; shot put;  
perm learning outcomes; shot  
put; the game starting reject  
wall; ainan target target  
wall;*

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif dan dilaksanakan selama 2 siklus. Subjek penelitian ini adalah semua siswa Kelas V SD Negeri Kajen 02 yang berjumlah 25 siswa, terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, tes praktek, dan dokumentasi yang dianalisis melalui teknik analisis kuantitatif dan analisis kualitatif. Berdasarkan data diperoleh kinerja guru pada Siklus II mengalami peningkatan ke arah positif dari siklus sebelumnya, yaitu persentase peningkatannya sebesar 20% (dari 65% meningkat menjadi 85%). Hasil belajar, perolehan rata-rata nilai akhir secara klasikal dan persentase ketuntasannya mengalami peningkatan, yaitu pada Siklus I peningkatan rata-rata nilai akhir sebesar 4,8 point dari kondisi awal (meningkat menjadi 70,9), pada Siklus II peningkatannya sebesar 12,1 point dari Sklus I (meningkat menjadi 83,0). Sedangkan peningkatan persentase ketuntasan pada Siklus I sebesar 24% dari kondisi awal (meningkat menjadi 68%) dan pada Siklus II peningkatannya sebesar 28% dari Siklus I (meningkat menjadi 96%). Simpulan yang diperoleh upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru melalui lempar sasaran didinding di Kelas V SD Negeri Kajen 02 Tahun Ajaran 2013/2014 tidak lepas dari kegiatan pembelajarannya.

**Abstract**

*This research is done collaboratively and implemented for 2 cycles. The subjects were all students of SD Negeri Class V Kajen 02 totaling 25 students, consisting of 20 boys and 5 girls. Data collection techniques used were observation, interview, practice tests, and documentation techniques are analyzed through quantitative analysis and qualitative analysis. Based on the data obtained in Cycle II, teacher performance has increased to the positive direction of the previous cycle is accompanied by an increase in students' learning activities, percentage increase of 20% (from 65% to 85% increase). Then look at the learning outcomes of the acquisition, the acquisition of the final grade average in the classical and thoroughness percentage increase, ie the first cycle an average increase in the final value of 4.8 points from the initial conditions (increased to 70.9), in Cycle II increase of 12.1 points from Sklus I (rising to 83.0). While the increase in the percentage of completeness in the first cycle was 24% of the initial conditions (increased to 68%) and on the Cycle II increase by 28% from the first cycle (up to 96%). Conclusion efforts to improve student learning outcomes in learning through throwing shot put mark on the wall at Class V SD Negeri Kajen 02 Academic Year 2013/2014 can not be separated from learning activitie.*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: "Bagaimanakah meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru melalui permainan tolak sasaran dinding di Kelas V SD Negeri Kajen 02 Tahun Ajaran 2013/2014?"

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru di Kelas V SD Negeri Kajen 02 Tahun ajaran 2013/2014. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana meningkatkan hasil belajar siswa Kelas V SD Negeri Kajen 02 Tahun ajaran 2013/2014 pada pembelajaran tolak peluru melalui permainan tolak sasaran dinding.

## METODE

Subjek penelitian ini adalah semua siswa Kelas V SD Negeri Kajen 02 Tahun Pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 25 siswa, terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Selanjutnya berdasarkan data yang ada, siswa di SD Negeri Kajen 02 berasal dari keluarga yang tingkat ekonominya menengah kebawah. Orang tua mereka kebanyakan bekerja sebagai petani, selebihnya sebagai pedagang dan buruh bangunan baik di wilayah tersebut maupun di Jakarta

Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran tolak peluru melalui permainan tolak sasaran dinding, dengan harapan dapat memberikan suasana yang menyenangkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajarannya sehingga memungkinkan peningkatan pada hasil belajarnya.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2 Tahun Pelajaran 2013/2014. Selanjutnya, tindakan Siklus I dilaksanakan pada hari Sabtu, 05 April 2014 dan tindakan Siklus II dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 April 2014. Alokasi waktu pada pelaksanaan tindakan setiap siklusnya, yaitu  $4 \times 35$  menit

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini,

diantaranya adalah observasi/pengamatan kegiatan proses pembelajaran, wawancara dengan siswa, tes praktek, dan dokumentasi proses pembelajaran.

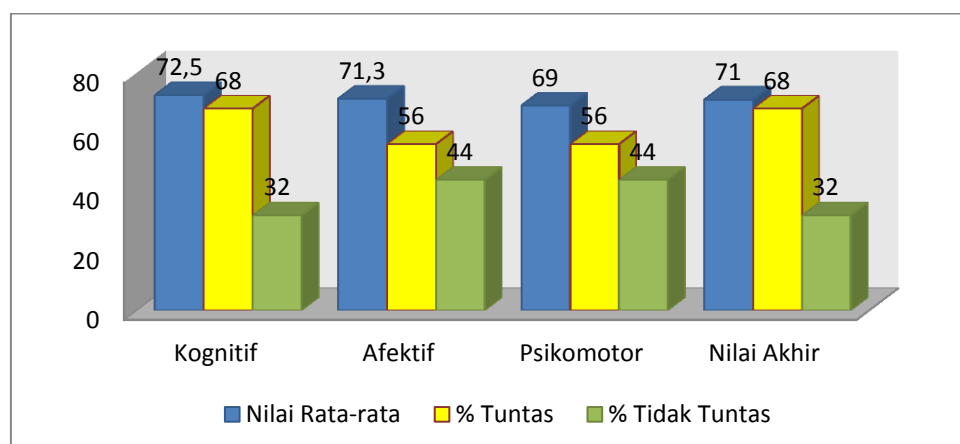
Ada beberapa instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut: Instrumen observasi kegiatan pembelajaran, Pedoman Wawancara, Instrumen evaluasi, dan Pedoman dokumentasi. Instrumen ini terdiri dari beberapa indikator yang menjadi fokus dokumentasi. Dokumentasi yang digunakan adalah berupa foto pada saat proses pembelajaran berlangsung. Data ini digunakan untuk mendukung data observasi pembelajaran.

Teknik analisis data yang digunakan dalam teknik analisis kuantitatif dan teknik analisis kualitatif. Data kuantitatif ini diperoleh dari hasil tes praktek yang diberikan. Data skor/nilai hasil tes praktek dianalisis dengan membuat tabulasi dan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian siklus I dapat dilihat ketiga aspek yang menjadi fokus penilaian perolehan nilai rata-ratanya belum mencapai KKM yang ditentukan. Selain itu, dapat dilihat nilai rata-rata terkecil diperoleh pada aspek psikomotor atau aspek yang bersangkutan dengan penilaian kualitas gerak siswa dalam mempraktikan teknik dasar tolak peluru. Berkaitan dengan kualitas gerak, khususnya pada teknik menolak dalam pembelajarannya guru masih menjumpai sebagian siswa yang masih cenderung melakukan tolakan lurus ke depan atau kurang dari 42 derajat. Sedangkan, rata-rata nilai akhir yang dicapai sebesar 71 dengan persentase ketuntasan nilai akhir yang dicapai pada Siklus I hanya sebesar 68%. Artinya hanya ada 17 siswa dari 25 siswa yang tuntas belajar. Melihat dari kriteria keberhasilan yang ditentukan terhadap ketuntasan klasikal yang harus dicapai tentunya kondisi demikian berarti belum dapat dikatakan sesuai dengan apa yang diharapkan. Kemudian, dari tabel rekapitulasi nilai hasil belajar siswa dapat

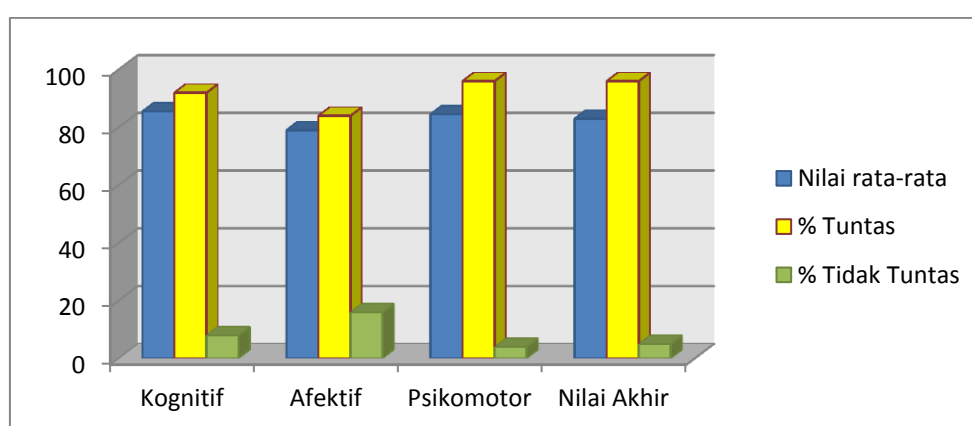
diilustrasikan melalui diagram batang seperti pada gambar1 dibawah ini.



**Gambar 1.** Diagram batang hasil belajar siswa Siklus I.

Dari hasil penelitian siklus II diperoleh nilai hasil belajar siswa secara keseluruhan dilihat dari aspek kognitif sebesar 85,5 dengan persentase ketuntasannya sebesar 92%, aspek afektif sebesar 79,0 dengan persentase ketuntasannya sebesar 16%, dan aspek psikomotor sebesar 84,5 dengan persentase ketuntasannya sebesar 96%. Selanjutnya, perolehan nilai rata-rata seluruh siswa yang mencakup ketiga aspek tersebut (Nilai akhir) sebesar 70,9. Jika dilihat dari perolehan nilai rata-rata dari tiap-tiap aspek maupun nilai rata-rata seluruh siswa yang mencakup ketiga aspek tersebut (Nilai akhir) sudah memenuhi KKM

yang telah ditentukan. Selain itu, persentase ketuntasan yang dicapai pada nilai akhir siswa Siklus II sebesar 96%. Artinya ada 24 siswa dari 25 siswa yang tuntas belajar dan ada 1 siswa dari 25 siswa yang belum tuntas belajar. Melihat dari kriteria keberhasilan yang ditentukan terhadap ketuntasan klasikal yang harus dicapai tentunya kondisi demikian berarti dapat dikatakan sudah sesuai dengan apa yang diharapkan. Berdasarkan rekapitulasi perolehan hasil belajar tersebut dapat diilustrasikan dalam bentuk diagram batang seperti pada gambar 2 dibawah ini:



**Gambar 2.** Diagram batang hasil belajar siswa Siklus II.

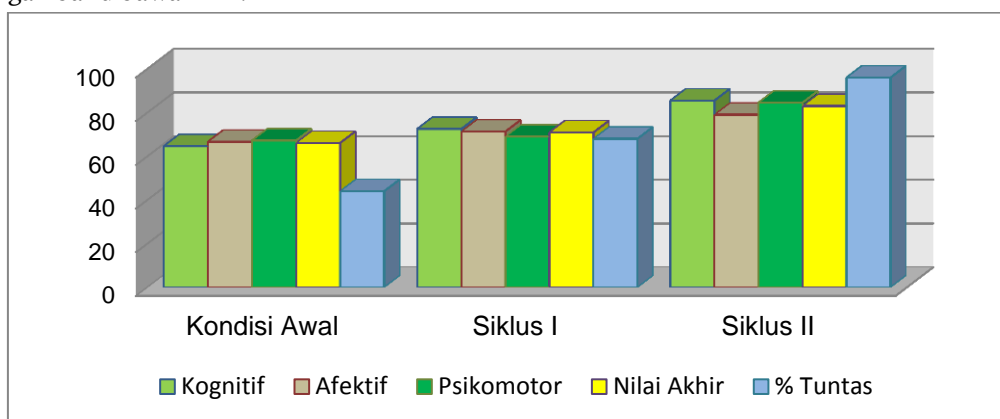
Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar/prestasi belajar adalah perubahan secara menyeluruh dalam diri siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, dan

untuk membedakan atau membandingkan hasil belajar/prestasi belajar yang diperoleh dari tiap-tiap siswa dapat diwujudkan melalui simbol-simbol angka yang menyatakan kemampuan siswa dalam suatu materi pelajaran tertentu. Sejalan dengan hal tersebut, perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri siswa dapat dikatakan sebagai dampak dari kondisi

belajarnya. Lebih lanjut berkaitan dengan hal tersebut dalam penelitian ini dapat dilihat dari peningkatan perolehan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan klasikal pada kondisi awal, Siklus I, dan Siklus II khususnya pada pembelajaran tolak peluru seperti pada tabel dan Gambar 3 dibawah ini:

No	Kondisi	Nilai rata-rata tiap aspek			Nilai Akhir	% Tuntas
		<i>Kognitif</i>	<i>Afektif</i>	<i>Psikomotor</i>		
1.	Kondisi Awal	64,6	66,6	67,2	66,1	44%
2.	Siklus I	72,5	71,3	69,0	71	68%
3.	Siklus II	85,5	79,0	84,5	83,0	96%

Selanjutnya, berdasarkan hasil tersebut diatas dapat diilustrasikan diagram perbandingannya seperti pada gambar dibawah ini :



**Gambar 3.** Diagram perbandingan hasil belajar siswa pada kondisi awal, Siklus I, dan Siklus II.

## SIMPULAN

Simpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru melalui lempar sasaran dinding di Kelas V SD Negeri Kajen 02 Tahun Ajaran 2013/2014 tidak lepas dari kegiatan pembelajarannya. Simpulan tersebut didasari oleh hasil observasi kegiatan pembelajaran yang meliputi langkah-langkah yang ditempuh guru dalam pelaksanaan tindakan (Kinerja guru) dan aktivitas siswa saat mengikuti kegiatan tersebut (aktivitas belajar) baik pada Siklus I maupun Siklus II mengalami peningkatan secara konsisten ke arah yang lebih baik.

Berkaikan dengan hasil belajar siswa dalam penelitian ini, perolehan nilai rata-rata hasil belajar secara klasikal pada Siklus I sebesar 70,9 dengan perolehan persentase ketuntasannya sebesar 68%. Meskipun hasil tersebut belum dapat dikatakan sesuai dengan apa yang diharapkan dalam penelitian ini, akan tetapi melihat perbandingan hasil Siklus I dengan kondisi awal mengalami peningkatan nilai rata-rata secara klasikal sebesar 4,8 dengan peningkatan persentase ketuntasannya sebesar 24%. Selanjutnya berdasarkan hasil tersebut guru melakukan perbaikan pada tindakan Siklus II dan nilai rata-rata secara klasikal yang dicapai sebesar 83,0 dengan perolehan persentase ketuntasannya sebesar 96%. Melihat dari hasil tersebut, peningkatan nilai rata-rata klasikal

pada Siklus II sebesar 12,1 dan peningkatan persentasenya sebesar 28%. Hasil tersebut tentunya menjawab tentang keberhasilan tindakan yang dilakukan pada penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir. A. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Evi Widya Surya. P. 2010. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar. <http://evie4210.blogspot.com/> . Diakses: Maret 2014.
- Heni. W. 2012. Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Plumbungan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara. <http://eprints.uny.ac.id/9219/>. Diakses Maret 2014.
- I.G.A.K Wardhani & Kuswaya. W. 2011. Penelitian Tindakan Kelas. (hal. 1.3, 1.4, 5.12). Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mithayani. 2012. Gerak Dasar Dalam Pendidikan Jasmani. <http://mithayani.wordpress.com/2012/06/05/gerak-dasar-dalam-pendidikan-jasmani/>). Diakses: maret 2014.
- Muhamad Faisal Ichal. 2013. Pengertian Belajar dan Pengertian Pembelajaran. <http://ichaledutech.blogspot.com/2013/03/pengertian-belajar-pengertian.html>. Diakses maret 2014.
- Rusli L. 2005. Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto. 2008. Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Toto. S. 2008. Strategi Pembelajaran Penjas. (hal 1.35). Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yoyo. B. 2005. Pembelajaran Atletik (Implementasi Pembelajaran Nomor Lempar). [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_P-END.\\_OLAHRAGA/194903161972111-YOYO\\_BAHAGIA/IMPLEMENTASI\\_PLB\\_LEMPAR\\_05.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._P-END._OLAHRAGA/194903161972111-YOYO_BAHAGIA/IMPLEMENTASI_PLB_LEMPAR_05.pdf). Diakses Maret 2014.
- Definisi, Pengertian dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar. <http://azharm2k.wordpress.com/2012/05/09/definisi-pengertian-dan-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-prestasi-belajar/>. Diakses Maret 2014.
- Pembelajaran Dalam Dunia Pendidikan. <http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran>. Diakses Maret 2014.
2013. Kedudukan dan Makna Pendidikan Jasmani. <http://suhardipjkr12.blogspot.com/2013/01/kedudukan-dan-makna-pendidikan-jasmani.html>). Diakses Maret 2014.
- <http://eprints.uny.ac.id/8692/2/bab%20%20-10604227054.pdf>. Diakses Maret 2014.