



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PERMAINAN BOLA TOLAK BEREKOR

Teguh Waluyo*, Hermawan Pamot Raharjo, Uen Hartiwan

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2012
Disetujui Oktober 2012
Dipublikasikan Desember
2012

Keywords:
Tolak Peluru
Bola Tolak Berekor

Abstrak

Permainan bola tolak berekor merupakan permainan sederhana yang berorientasi pada teknik dasar tolak peluru gaya lama (ortodoks). Permainan ini adalah permainan tradisional bola tembak yang berasal dari kampung halaman peneliti yang dimodifikasi untuk diterapkan dalam pembelajaran tolak peluru dalam upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang mengacu pada metode penelitian tindakan kelas Agus Kristiyanto, yaitu : (1) identifikasi dan analisis permasalahan PTK, (2) penetapan fokus permasalahan, (3) perencanaan tindakan, (4) pelaksanaan, (5) pengamatan (observasi), (6) refleksi. Dari hasil analisis rata-rata skor akhir hasil unjuk kerja siswa dari aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif terjadi peningkatan hasil belajar siswa. Pada siklus I rata-rata skor akhir siswa mencapai 72,5 dengan kategori baik tetapi belum memenuhi indikator ketuntasan 75, siklus II meningkat menjadi 82,5 dengan kategori baik dan sudah memenuhi indikator ketuntasan 75. Dari hasil analisis persentase ketuntasan hasil belajar siswa juga mengalami peningkatan. Pada siklus I persentase ketuntasan hasil belajar siswa mencapai 43,3% dengan kategori keberhasilan sedang dan belum memenuhi indikator persentase ketuntasan hasil belajar 75%, siklus II meningkat menjadi 90% dengan kategori keberhasilan sangat tinggi dan sudah memenuhi indikator persentase ketuntasan hasil belajar. Diketahui dari hasil tersebut, pembelajaran melalui permainan bola tolak berekor teruji mampu meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI.

Abstract

Tailed-shot put is a simple game that is heavily orientated toward based technique of old style shot put (orthodox). This game is modified from a traditional game named shot ball that is applied to shot put learning to increase the students learning achievement in learning shot put. This research is a qualitative study which refers to action research method written by Agus Kristiyanto, these are : (1) identifying and analysing the problem, (2) deciding the fokus of the problem, (3) planning the research, (4) implementation, (5) observing, (6)reflecting. Based on the test result, the mean scores of psychomotor, affective, and cognitive aspects show that there is a significant improvement in their study result. In cycle I, the mean scores was 72,5, it belonged to good category but it did not attain the indicator of completeness of learning achievement 75 yet. In cycle II, the mean scored improve to 82,5. It was good category and attained the indicator of completeness 75. Based on the analysis, percentage of the learning achievement completeness also has a significant improvement. In cycle I, it was only 43,3%. That is medium category and did not attain the indicator of completeness 75%. In cycle II, it increase in to 90%. It show that the category is a very high and fulfill the indicator of completeness of learning achievement. It can be concluded that playing tailed-shot put is proved and tested to improve the VI students learning achievement shot put.

* Alamat korespondensi:
teguh.waluyo@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan ketrampilan yang tidak terlalu tepat, terlalu halus, terlalu sempurna atau berkualitas tinggi agar diperoleh manfaat bagi siswa.

Pendidikan jasmani memiliki peranan 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. Pembekalan pengalaman tersebut bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengarungi kehidupan di masa depan, karena walaupun sarana pendidikan jasmani bersifat fisik, namun mempunyai manfaat bagi anak didik mencakup aspek intelektual, sosial dan estetis dalam kawasan-kawasan kognitif maupun afektif.

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). Dengan kata lain melalui aktivitas permainan bermain, siswa akan merasa senang dan mereka tidak merasa bahwa aktivitas yang mereka lakukan merupakan proses pembelajaran. Konsep belajar sambil bermain ini sangat efektif untuk anak usia sekolah dasar, baik dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka

METODE

Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Darmakradenan tahun ajaran 2012/ 2013 yang berjumlah 30 siswa, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 17 perempuan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dimulai dari bulan Maret 2012 sampai Oktober 2012.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Darmakradenan Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas.

Fokus penelitian berupa penerapan permainan bola tolak berekor untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (ortodoks).

Dalam penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus penelitian yang terdiri dari 4 tahap yang harus dilalui, yaitu: (1) Dokumentasi untuk memperoleh data nama siswa dan rekap nilai hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI. (2) Observasi (pengamatan) untuk memperoleh data

ketrampilan siswa berdasarkan lembar observasi yang mengacu pada aspek psikomotor, aspek afektif dalam proses pembelajaran. (3) Soal tes untuk mengetahui kemampuan pemahaman siswa yang menyangkut aspek kognitif terhadap materi tolak peluru.

Instrumen Pengumpulan Data

(1) Instrumen Pembelajaran yang terdiri dari silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

(2) Instrumen Evaluasi yang meliputi : (1) aspek psikomotor untuk mengetahui ketrampilan teknik dasar tolak peluru yang meliputi sikap awal, sikap inti dan sikap akhir atau gerak lanjutan; (2) aspek afektif untuk mengetahui sikap dan perilaku siswa saat mengikuti proses pembelajaran yang meliputi sportifitas, kerjasama, kesungguhan, keaktifan dan kehadiran siswa; (3) aspek kognitif untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami tentang materi pembelajaran tolak peluru.

Untuk analisis skor akhir digunakan acuan penilaian sebagai berikut : (1) aspek psikomotor dengan bobot penilaian 70%, (2) aspek afektif dengan bobot penilaian 20%, (3) aspek kognitif dengan bobot penilaian 10%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

(1) Siklus I

Hasil analisis skor akhir dari aspek psikomotor, afektif dan kognitif diperoleh rata-rata kelas 72,7 yang masuk kategori baik dari indikator ketuntasan 75, sehingga belum mencapai target penelitian. Dari tingkat persentase ketuntasan hasil belajar juga belum mencapai target penelitian karena siswa yang tuntas hanya 43,3% yang masuk kategori sedang.

(2) Siklus II

Hasil analisis skor akhir dari aspek psikomotor, afektif dan kognitif mengalami peningkatan rata-rata kelas 82 yang masuk kategori baik dari indikator ketuntasan 75, sehingga sudah memenuhi target penelitian. Dari tingkat persentase ketuntasan hasil belajar juga mengalami peningkatan menjadi 90% yang masuk kategori sangat tinggi dari indikator persentase ketuntasan hasil belajar sehingga sudah memenuhi target penelitian.

Pembahasan

(1) Siklus I

Belum tercapainya target penelitian pada siklus I disebabkan oleh : (1) kurangnya pemahaman siswa dalam praktek rangkaian teknik tolak peluru secara keseluruhan di lapangan sehingga dalam permainan masih banyak siswa yang mencontek gerakan teman-

nya yang bisa, walupun dalam hasil tes kognitif mereka sangat baik; (2) Kurangnya pemahaman siswa terhadap permainan yang diterapkan dalam pembelajaran; (3) Masih banyak siswa yang melempar bola dan bukan ditolak, terutama siswa perempuan.

(2) Siklus II

Keberhasilan siklus II dalam mencapai target penelitian akibat dari : (1) perubahan dan penyempurnaan dalam penyampaian materi pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman siswa. Pada siklus I yang awalnya hanya menggunakan metode verbal, kemudian ditambah dengan metode visual dan diskusi; (2) perubahan permainan tolak peluru keseluruhan menjadi lebih aktif; (3) penggunaan net badminton dari sebelumnya yang hanya menggunakan tali rafia agar sudut tolakan siswa dapat lebih sempurna

Kesimpulan

Kesimpulan dari analisis hasil penelitian ini bahwa pembelajaran melalui permainan bola tolak berekor terbukti mampu meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI SD Negeri 1 Darmakradenan.

Permainan bola tolak berekor dapat dijadikan alternative oleh guru dalam pembelajaran

tolak peluru di sekolah-sekolah, khususnya sekolah dasar yang masih menggunakan peluru besi maupun bagi sekolah dasar yang sarana dan pra sarananya kurang memadai. Permainan ini menggunakan peralatan yang sederhana dan murah harganya, dan dari respon siswa pun mereka sangat menikmati permainan dan bersungguh-sungguh dalam memainkannya.

Bagi guru penjasorkes diharapkan dapat mengembangkan model-model modifikasi pembelajaran melalui permainan lainnya untuk diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes umumnya, dan pembelajaran tolak peluru pada khususnya

Daftar Pustaka

- Aqib, Zainal. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung : Yrama Widya.
- Kristiyanto, Agus. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. Solo : UNS Press.
- Rumini. 2004. Model Pembelajaran Atletik dan Metodik 1 Untuk PGPJSD. Unnes. Modul Pembelajaran PJKR. Tidak Diterbitkan.
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain Untuk PGSD Penjas. Jakarta : Dikdasmen.