
**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK
PELURU MELALUI MEDIA ALAT BANTU DENGAN
PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS IV SD NEGERI
SRENGSENG 01 KECAMATAN PAGERBARANG
KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Joko Supratman
SD Negeri Srengseng 01

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa SD Negeri Srengseng 01 dengan melalui media alat bantu dengan pendekatan bermain lempar sasaran dan tolak sambung pada materi tolak peluru. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Srengseng 01 yang berjumlah 31 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Data yang terkumpul dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dianalisis dengan teknik deskriptif komparatif sedangkan data kualitatif dengan analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar tolak peluru dapat meningkatkan semangat siswa, antusias siswa, suasana kelas dan peningkatan hasil atau nilai siswa. Terdapat peningkatan pada hasil belajar tolak peluru dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II baik dari peningkatan nilai rata-rata maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Dari ketuntasan belajar pada kondisi awal persentase ketuntasan memperoleh 33% dengan rata-rata kelas 69. Pada siklus 1 persentase ketuntasan memperoleh 64% dengan rata-rata kelas 77. Sedangkan pada siklus 2 persentase ketuntasan memperoleh 89% dengan rata-rata 82.

Kata kunci: *hasil belajar, media alat bantu, pendekatan bermain, peningkatan kinerja guru*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah wahana untuk mendidik anak, pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan yang terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan serta menjalani hidup sehat di

sepanjang hayatnya. Tujuan ini akan dicapai dengan baik melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani.

Jika aktivitas ini dilakukan dengan benar, serius dan terus menerus, maka tubuh seseorang akan mengalami kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani disini adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan untuk melakukan aktivitas yang lain.

Permasalahan yang ada saat ini di dunia pendidikan jasmani adalah kurang efektivitasnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah yang mutu kualitas pembelajarannya masih rendah setelah di kemukakan oleh para pegamat di berbagai forum kelembagaan. Kondisi ini disebabkan oleh faktor antara lain kemampuan guru yang terbatas dan sumber bahan ajar yang kurang mendukung, guru kurang berkomitmen dalam melaksanakan tugasnya, kurang tanggung jawab dalam menjalankan tugas profesinya serta kurang sistematis dalam mendidik.

Minimnya kreativitas guru dalam model pembelajaran dan kebanyakan guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan tugas hanya menekankan hasil akhirnya saja, tanpa memberikan proses pembelajaran yang efektif guru dituntut lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran, agar tercipta suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

Banyak faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar siswa, bila ditinjau dari kurang kreatifitasnya guru dalam mengembangkan media pembelajaran sehingga suasana pembelajaran menjadi monoton dan membosankan peserta didik. Tak terkecuali masalah yang dihadapi penulis pada materi tolak peluru pada kelas IV SD Negeri Srengseng 01 Kecamatan Pagerbarang Kab. Tegal banyak kendala yang dihadapi penulis dalam mentransfer materi kepada siswa.

Meskipun guru mempunyai peran dan sebagai dominan dalam proses pembelajaran, tetapi sarana kurang mencukupi dapat berdampak terhambatnya pencapaian target di pembelajaran tolak peluru di SD Negeri Srengseng 01. Kondisi ini nyata di sekolah kami, media peluru hanya 3 buah, 2 buah peluru ukuran untuk putri dan 1 buah lagi ukuran untuk laki-laki, sedangkan rata-rata siswa di SD Negeri Srengseng 01 adalah 30-33 siswa per kelas. Gambaran

tersebut jelas menjadi kendala pada proses pembelajaran tolak peluru tidak efektif dan tidak memenuhi target kurikulum, maka dari itu perlu ada solusi dan pemecahan masalah agar dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Salah satu alternatif yang dapat dikembangkan oleh guru adalah modifikasi alat bantu, yaitu dengan bola tennis dan bola plastik. Dengan adanya media alternatif atau mengubah suasana lebih santai dan menyenangkan bahkan siswa bisa lebih tertarik untuk berkompetisi melalui alat bantu tersebut. Dari uraian tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas IV SD negeri srengseng 01 kecamatan pagerbarang dengan judul upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui media alat bantu dengan pendekatan bermain siswa kelas IV SD Negeri Srengseng 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2015/2016.

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi dan pembatasan masalah maka permasalahan yang menjadi pokok peneliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan media alat bantu dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas IV SD Negeri Srengseng 01 tahun pelajaran 2015-2016 ? .
2. Berapa besar peningkatan prestasi hasil belajar tolak peluru siswa kelas IV SD Negeri Srengseng 01 melalui media alat bantu dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran Penjasorkes tahun pelajaran 2015-2016 ? .

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Srengseng 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Waktu pelaksanaan penelitian sejak bulan September sampai Nopember 2015. Sumber data penelitian ini adalah kelas IV SD Negeri Srengseng 01 yang berjumlah 31 anak dan saru orang guna pengamat. Jenis data didapatkan adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dokumentasi, angket, dan tes. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tindakan yang didalamnya terdapat empat tahap kegiatan yaitu keempat dari siklus

PTK ini adalah : 1) Perencanaan, 2) Tindakan, 3) Pengamatan dan 4) Refleksi.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Kondisi Awal

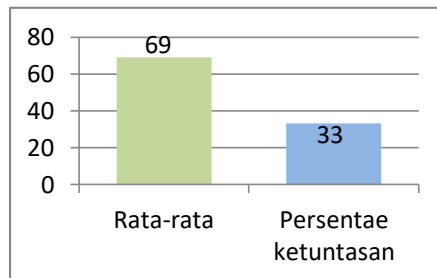
Berdasarkan hasil kondisi awal kemampuan siswa melakukan tolak peluru kelas IV di SD Negeri Srengseng 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Belajar Materi Tolak Peluru Kondisi Awal

Indikator	Perolehan Hasil
KKM	75
% Ketuntasan	33%
Jumlah siswa Tuntas	10/31
Rata-rata	69

Berdasarkan data hasil belajar tolak peluru pada kondisi awal ini diketahui bahwa dari 31 siswa yang ada, ketuntasan belajar hanya mencapai 33% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 10 siswa dan rata-rata kelas hanya 69. Hasil belajar siswa ini terlihat masih sangat rendah.

Berikut peneliti sajikan grafik ketuntasan belajar siswa kelas IV SD Negeri Srengseng 01 pada materi tolak peluru pada kondisi awal:



Gambar 1. Hasil Belajar Siswa Pada Kondisi Awal Tolak Peluru Gaya Samping Kelas IV SD Negeri Srengseng 01

Oleh karena itu, peneliti ingin mengupayakan agar siswa dapat meminimalisir kesulitan dalam pembelajaran dan meningkatkan keterampilan dalam teknik tolakan samping, juga agar pembelajaran yang dilakukan dapat mencapai hasil yang lebih baik dan maksimal. Berdasarkan hasil kondisi awal tersebut di

atas, maka peneliti melakukan penelitian terhadap materi pembelajaran tolak peluru dengan penerapan media alat bantu dan metode bermain untuk meningkatkan hasil belajar lari gawang pada siswa kelas V SD Negeri Srengseng 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2015-2016 disemester 1.

2. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

a. Siklus I

1) Deskripsi Pembelajaran

Pelaksanaan siklus I pada hari Selasa, tanggal 10 September 2015 di kelas IV SD Negeri Srengseng jam 07.15 – 08.25 siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 31 anak dengan materi yang diajarkan pada siklus I yaitu kegiatan melakukan pembelajaran tolak peluru dengan penerapan dengan alat bantu bola plastik / plastik kresek yang berisi pasir.

2) Analisis

Berdasarkan data yang diperoleh dari lembar observasi dan hasil pembelajaran siswa, terdapat beberapa temuan-temuan sebagai bahan pertimbangan untuk melaksanakan tindakan selanjutnya. Temuan yang diperoleh antara lain :

Pada langkah pertama saat guru mengadakan apersepsi siswa terlihat antusias tapi saat disuruh mengangkat tangan yang dapat menjawab pertanyaan mereka tidak ada yang berani. Pada saat pemanasan statis, siswa cenderung melakukan asal-asalan, dan kelihatan tidak bersemangat, tetapi ketika kemudian siswa melakukan permainan lempar sasaran dan tolak sambung siswa sangat berantusias sekali dan merasa senang, walaupun pada penjelasan awal permainan ini ada beberapa siswa yang kelihatan bingung dan kurang mengerti.

Pada langkah kedua siswa kelihatan takut saat guru memberi contoh pelaksanaan gerakan tolak peluru dengan posisi berdiri menyamping karena harus melalui tahap-tahap pembelajaran lebih dahulu sebelum pelaksanaan sesuai yang diharapkan.

Pada langkah ketiga beberapa siswa tidak bisa menirukan posisi awal sebelum melakukan gerakan tolakan dengan benar sesuai contoh yang dilakukan guru .

Pada langkah keempat beberapa siswa masih belum mampu melakukan gerakan tolak peluru dengan benar, para siswa masih banyak yang melakukan gerakan melempar bukan gerakan menolak.

Pada langkah terakhir saat guru memberikan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan, ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan, ada yang ngobrol, dan ada yang bercanda. Tetapi pada saat guru menyebutkan siswa-siswa yang hasil tesnya sudah lumayan bagus, perhatian siswa menjadi lebih terfokus. Setelah itu guru membimbing siswa untuk menyimpulkan pembelajaran yang telah dilaksanakan dan menutup pembelajaran dengan do'a bersama-sama.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi dan tes keterampilan gerakan tolak peluru gaya menyamping belum memperlihatkan peningkatan yang signifikan. Sehingga dalam hal ini guru harus mengulang kembali materi ajar yang diberikan dan pada saat pembelajaran berlangsung, guru harus lebih baik lagi dalam hal memberi materi ajar serta menotivasi siswa agar pembelajaran lebih meningkat. Berdasarkan hasil observasi mengenai aktivitas siswa selama pembelajaran siklus I ini terlihat siswa sudah aktif dan antusias mengikuti pembelajaran yang diberikan, sedangkan masih ada beberapa siswa yang masih merasa takut dan kesulitan melakukan tolak peluru. Sedangkan untuk hasil observasi yang telah dilakukan observer terhadap penampilan atau aktivitas kegiatan guru dalam pembelajaran dapat dikategorikan **“cukup”**

Berdasarkan tes keterampilan tolak peluru siswa pada siklus I dengan penerapan media alat bantu yang diberikan guru, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Belajar tolak peluru Siklus I

Indikator	Perolehan Hasil
KKM	75
% Ketuntasan	64%

Jumlah siswa Tuntas	20
Rata-rata	77

Berdasarkan data hasil belajar tolak peluru pada siklus ini diketahui bahwa dari 31 siswa yang ada, ketuntasan belajar mengalami peningkatan. Pada siklus I ini persentase ketuntasan sudah mencapai 64% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa dengan rata-rata 77.

Hal ini menunjukkan bahwa hasil pembelajaran pada siklus I belum maksimal, pada pembelajaran tolak peluru gaya samping siswa masih kurang paham dalam cara melakukan gerakan yang baik dan benar dimulai dari sikap awal, gerakan lanjutan dan sikap akhir. Sehingga perlu diulang kembali dengan perlakuan pada tindakan yang berbeda agar hasil belajar siswa menjadi meningkat. Selain itu, guru harus benar-benar bisa memberikan sebuah contoh gerakan yang baik dan benar.

3) Refleksi

Berdasarkan temuan-temuan di atas, peneliti perlu menyusun perencanaan yang lebih baik untuk siklus dan tindakan berikutnya. Maka dalam kegiatan berikutnya peneliti perlu memberikan bimbingan dan arahan agar pembelajaran tolak peluru gaya samping dengan menggunakan media alat bantu selanjutnya menjadi lebih baik lagi. Pada saat materi disajikan masih banyak siswa yang kurang memperhatikan terutama penjelasan mengenai tugas gerak yang diberikan, dan pada saat melakukan gerakan beberapa siswa putra melakukannya dengan bercanda dan siswa putri masih kelihatan takut melakukan gerakan, sehingga guru harus selalu membimbing agar siswa berani melakukan gerakan tolak peluru gaya samping. Oleh karena itu, guru harus benar-benar mengkondisikan siswa untuk bisa kondusif menyimak penjelasan langkah-langkah gerak yang akan dilakukan, membantu siswa yang masih takut melaksanakan gerakan dan menegur siswa yang masih bercanda. Belum maksimalnya perolehan hasil belajar pada siklus 1, maka penulis melanjutkan penelitian ini pada siklus 2.

b. Siklus II

1) Deskripsi Pembelajaran

Pelaksanaan siklus 2 pada hari Kamis, tanggal 17 September 2015 di kelas IV SD Negeri Srengseng 01 jam 07.15-10.00 (4 Jam Pelajaran). Siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 31 anak. Materi yang diajarkan pada siklus 2 yaitu pembelajaran tolak peluru gaya samping, modifikasi media alat bantu bola plastik / plastik yang berisi kertas yang dilekatkan dengan menggunakan lakban (lebih ringan).

2) Analisis

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi dan tes keterampilan siswa melakukan gerakan tolak peluru gaya samping, siswa sudah memperlihatkan peningkatan yang sangat baik dari segi keterampilan dan pemahamannya terhadap materi tolak peluru gaya samping. Siswa sudah terlihat memahami materi atau tugas yang diperintahkan. Selain itu siswa merasa senang mengikuti pembelajaran yang diberikan karena tugas gerak yang dipelajari bertahap, sehingga tidak merasa kesulitan dalam melakukan tugas gerak, dan juga siswa lebih merasa berhasil sehingga motivasi belajarnya semakin tinggi. Dari hasil tes yang dilakukan skor yang diperoleh siswa sudah memperlihatkan peningkatan yang baik. Selain itu dari hasil observasi yang telah dilakukan observer terhadap penampilan atau aktivitas kegiatan guru dalam pembelajaran dikategorikan “**sangat baik**”

Berdasarkan tes keterampilan tolak peluru gaya samping siswa pada siklus II kelas IV SD Negeri Srengseng 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal dengan gabungan modifikasi media alat bantu bola plastik / plastik yang berisi kertas yang dilekatkan dengan menggunakan lakban (lebih ringan) yang diberikan guru, diperoleh data seperti tertera pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Belajar tolak peluru gaya samping Siklus 2

Indikator	Perolehan Hasil
KKM	75

% Ketuntasan	89%
Jumlah siswa Tuntas	28
Rata-rata	82

Berdasarkan data hasil belajar tolak peluru pada siklus 2 ini diketahui bahwa dari 31 siswa yang ada, ketuntasan belajar mengalami peningkatan yang signifikan. Pada siklus 2 ini persentase ketuntasan sudah mencapai 89% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 28 siswa.

3) Refleksi

Berdasarkan analisis proses pembelajaran dan hasil pembelajaran siswa pada siklus 2, meskipun ada beberapa siswa yang nilainya masih kurang memuaskan, akan tetapi, berdasarkan kemampuan dan hasil tersebut secara umum sudah cukup baik. Dari pelaksanaan tindakan yang ditempuh, diperoleh hasil yang cukup memuaskan, meskipun belum maksimal. Oleh karena itu, perlu diadakan tindakan selanjutnya, namun karena keterbatasan peneliti dan waktu yang diperlukan, maka peneliti menghentikan kegiatan penelitian ini dengan harapan temuan-temuan yang diperoleh dapat dijadikan acuan untuk penelitian lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tolak peluru gaya samping dengan menerapkan modifikasi alat bantu pembelajaran mengalami peningkatan.

Penulis berharap penelitian berikutnya mengenai penerapan modifikasi alat bantu dalam pembelajaran senam lantai guling depan dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya. Dengan demikian, berakhirlah penelitian yang dilakukan penulis yang ditandai adanya peningkatan dari tiap-tiap siklus.

c. Pebandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan data hasil belajar tolak peluru pada pra siklus ini diketahui bahwa dari 31 siswa yang ada, ketuntasan belajar hanya mencapai 33% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 10 siswa dan rata-rata kelas hanya 69. Hasil belajar siswa ini terlihat masih sangat rendah. Oleh karena itu, peneliti ingin mengupayakan agar siswa dapat meminimalisir kesulitan dalam pembelajaran dan meningkatkan keterampilan dalam

teknik tolakan samping, juga agar pembelajaran yang dilakukan dapat mencapai hasil yang lebih baik dan maksimal.

Pada siklus I adanya perubahan peningkatan hasil belajar tolak peluru di SD Negeri Srengseng 01 meskipun peningkatannya tidak signifikan. Berdasarkan data hasil belajar tolak peluru pada siklus ini diketahui bahwa dari 31 siswa yang ada, ketuntasan belajar mengalami peningkatan. Pada siklus sebelumnya persentase ketuntasan hanya mencapai 33% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 10 siswa dan rata-rata kelas hanya 69. Pada siklus I ini persentase ketuntasan sudah mencapai 64% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa.

Temuan yang peneliti dan mitra peneliti temukan pada siklus 2 yaitu siswa sudah menunjukkan peningkatan yang sangat baik mulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Keterampilan tolak peluru gaya samping pada siklus 2 ini cukup meningkat dari siklus sebelumnya, terlihat dari skor yang siswa dapatkan sudah tergolong baik, dan rata-rata yang didapatkan pun sudah melebihi ambang batas peningkatan yang ditentukan. Berdasarkan data hasil belajar tolak peluru pada siklus II ini diketahui bahwa dari 31 siswa yang ada, ketuntasan belajar mengalami peningkatan yang signifikan. Pada siklus sebelumnya persentase ketuntasan hanya mencapai 64% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa dan rata-rata kelas 70. Pada siklus 2 ini persentase ketuntasan sudah mencapai 89% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 28 siswa. Berikut peneliti sajikan tabel hasil belajar yang memuat peningkatan hasil belajar tolak peluru di SD Negeri Srengseng dari kondisi awal sampai dengan siklus 2.

Tabel 4. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Materi Tolak Peluru Kelas IV SD Negeri Srengseng 01 Kecamatan Tahun pelajaran 2015-2016

Tahapan	Persentase	Jml Siswa Tuntas	Rata-Rata
Pra Siklus	33	10	69
Siklus I	64	20	77
Siklus II	89	28	82

PENUTUP SIMPULAN

Berdasarkan data yang dihasilkan selama proses penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Penggunaan Metode Melalui Media Alat Bantu Dengan Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Penjasorkes Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Srengseng 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal semester 1.
2. Peningkatan hasil belajar tolak peluru siswa kelas IV SD Negeri Srengseng 01 sangat signifikan. Dari ketuntasan belajar pada kondisi awal persentase ketuntasan memperoleh 33% dengan rata-rata kelas 69. Pada siklus 1 persentase ketuntasan memperoleh 64% dengan rata-rata kelas 77. Sedangkan pada siklus 2 persentase ketuntasan memperoleh 89% dengan rata-rata 82.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra dan Amung Ma'mun. (1996). *Teori-Teori Belajar*. Diklat Mata Kuliah Teori Belajar Motorik FPOK IKIP Bandung: tidak diterbitkan.
- Darsono. 2000. *Belajar pembelajaran*. Semarang. Ikip Semarang Press
- Harsuki. 2004. *Perkembangan olahraga terkini kajian para pakar*. Jakarta: raja grafindo persada
- Poerwanto, Ngalim. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Purwodarminto. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Soemitro. 1992. *Permainan kecil*. Jakarta: Depdiknas
- Sudrajat, Ahkmad (2007). *Media Pembelajaran*. Artikel. <http://ahkmadsudrajat.wordpress.com/bahan-ajar/media-pembelajaran/>
- Suherman. 1999/2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.

Surya, Mohamad (2004). Psikologi Pembelajaran & Pengajaran.
Bandung. Pustaka Bani Quraisy.