

PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI MEDIA BANTU BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS VB SD YPK YOKA BARU

Immanuel Lawa Paretta¹, Siane Maria Tampi², Ewendi W. Mangolo³

imanuelparetta01@gmail.com¹

Universitas Cenderawasih

ABSTRAK

Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Media Bantu Bola Plastik Pada Siswa Kelas 5B SD YPK YOKA BARU, dengan rumusan masalah: (1) Seberapa besar peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui media bantu bola plastik pada siswa kelas VB SD YPK YOKA BARU? Penelitian ini di maksudkan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VB SD YPK Yoka Barro. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini terdiri dari dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD YPK YOKA BARU berjumlah 22 peserta didik yang terdiridari 9 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif dengan rumus persentase. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil belajar tolak peluru pada prasiklus dalam prosentase tuntas 50% atau 11 siswa. Pada siklus I terjadi peningkatan dalam kategori tuntas adalah 59% atau 13 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase dalam kategori tuntas sebesar 90% atau sejumlah 20 siswa dan tidak tuntas sejumlah 2 siswa atau 9%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui media bantu bola plastic pada siswa kelas VB SD YPK YOKA BARU.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran, Kooperatif, Tolak Peluru.

Abstract

Improving Shot Put Learning Outcomes Through Plastic Ball Assistance Media for Grade 5B Students of YPK YOKA BARU Elementary School, with the following problem formulation: (1) How much is the increase in shot put learning outcomes through plastic ball assistance media for grade VB students of YPK YOKA BARU Elementary School? This study is intended to improve shot put learning outcomes for grade VB students of YPK Yoka Baru Elementary School The method used is classroom action research (CAR). This study consists of two cycles, each cycle consisting of two meetings. The subjects in this study were all YPK YOKA BARU Elementary School students totaling 22 students consisting of 9 male students and 13 female students. The data analysis technique used descriptive statistics with a percentage formula. The results of the analysis showed a significant increase from the pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. The results of learning shot put in the pre-cycle in the percentage of completion were 50% or 11 students. In cycle I there was an increase in the completion category of 59% or 13 students. In cycle II there was an increase in the percentage in the completion category of 90% or 20 students and did not complete 2 students or 9%. Based on these results, it can be concluded that there is an increase in the results of learning shot put through the aid of plastic balls in class VB students of SD YPK YOKA BARU

Keywords: Learning Methods, Cooperative, Shot Put.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha sadar serta terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran supaya siswa lebih aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia, dan keterampilan yang di perlukan dirinya serta masyarakat, sehingga akan terbentuk insan yang lebih unggul dan bertanggung jawab. menurut UU no.

20 Tahun 2003 perihal Sistem Pendidikan Nasional.

Kurikulum pada umumnya di Indonesia saat ini merupakan kurikulum 2013 yang digunakan oleh setiap sekolah yang ada dari K-13, namun pemerintah memberikan terobosan baru terkait kurikulum baru yaitu kurikulum merdeka. Inti dari pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran lewat aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif dan sikap sportif.

Cabang olahraga atletik sub materi tolak peluru dalam pendidikan jasmani Terdapat tujuan pendidikan yang perlu dikembangkan dalam diri siswa sebagai individu yang berkembang, sebagai sarana memperoleh keterampilan bagi anak sekolah, khususnya anak Sekolah Dasar. Selama ini guru Pendidikan jasmani dan Kesehatan dalam melaksanakan pembelajaran, Siswa kehilangan semangat dan motivasi untuk mengikuti pelajaran ketika menerapkan proses pembelajaran tradisional yang cenderung monoton, tidak menarik dan membosankan.

Kurangnya aktivitas dapat mempengaruhi hasil belajar siswa dipengaruhi peran guru dalam pemilihan model pembelajaran. Penerapan metode pembelajaran penjas kes merupakan salah satu upaya untuk mengatasi masalah keterbatasan sarana dan prasarana penjas kes di sekolah. Pembelajaran tolak peluru sebelumnya tidak memotivasi siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang berjumlah 22 siswa pada kelas VB SD YPK YOKA BARU, masing-masing siswa terbukti sangat kurang. Dari 22 kategori penelitian yang ditemukan, 11 siswa dengan persentase 50% sudah termasuk dalam kategori tuntas dan 11 siswa dengan persentase 50% termasuk dalam kategori tidak selesai. Problema ini harus segera ditindak lanjuti.

Pokok permasalahan yang melemahkan kegiatan siswa dipengaruhi oleh banyak sumber masalah. Hal ini terjadi di Kelas VB SD YPK YOKA BARU, guru penjas kes kurang memiliki pengetahuan dan tidak memahami metode pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa kurang baik untuk melakukannya. Guru penjas kes Kelas VB SD YPK YOKA BARU yang sering menghadapi masalah dalam proses pembelajaran adalah masalah model pembelajaran kooperatif yang cocok untuk pembelajaran tolak peluru. Model pembelajaran tradisional disebut juga dengan model ceramah karena model tersebut telah lama digunakan sebagai sarana komunikasi lisan antara guru dan siswa dalam proses belajar mengajar.

Berdasarkan hal tersebut peneliti mencoba mencari solusi agar tujuan pembelajaran dasar teknik tolak peluru dapat tercapai dengan baik. Perlu ada usaha untuk memperbaiki dan memecahkan permasalahan itu. Dalam model ini, siswa memiliki dua bentuk tanggung jawab belajar, yaitu belajar untuk diri sendiri dan membantu kelompok lain belajar, Jika dalam kelompok bersama ada siswa yang tidak mampu melakukan hal tersebut, siswa tersebut saling membantu untuk memotivasi teman satu kelompoknya.

Pembelajaran dasar tolak peluru harus dilakukan dengan tepat, dan memerlukan program perencanaan dan metode yang tepat, agar tujuan pembelajaran tercapai secara maksimal. Model media bantu pembelajaran bola plastik adalah metode pembelajaran dimana guru mendorong siswa untuk berkolaborasi dalam kegiatan tertentu seperti diskusi dan peer coaching.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dan permasalahan umum yang ditemukan pada hasil pembelajaran teknik dasar tolak peluru, peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berniat untuk melakukan penelitian yang berjudul “PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI MEDIA BANTU BOLA PLASTIK PADA SISWA SD YPK YOKA BARU”.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian PTK. PTK merupakan suatu penelitian yang akar masalahnya muncul di kelas, dan di rasakan langsung oleh guru. Jadi dapat di artikan bahwa penelitian tindakan kelas sebagai bentuk investigasi yang bersifat reflektif partisipatif, kolaboratif dan spiral, yang memiliki tujuan untuk penerapan tindakan (observation and evaluation), dan melakukan refleksi dan kemudian sampai pada perbaikan atau peningkatan yang di harapkan dapat tercapai. Pentingnya proses tindakan yang sedang berlangsung disorot dalam penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas melibatkan pemanfaatan putaran atau siklus tindakan yang berkelanjutan, dengan siklus yang diselesaikan setidaknya dua kali per putaran di empat fase - perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Penelitian tindakan kelas bersifat deskriptif dan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya O'Brien melalui model pembelajaran media modifikasi pada siswa kelas V SD YPK Yoka Baru. Wiriatmadja (Iii & Penelitian, 2007) mengemukakan "Penelitian tindakan kelas bukanlah objektivitas yang diinginkan, tetapi subjektivitas sistematis mengarah pada paradigma baru. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan bentuk reflektif, partisipatif dan kolaboratif yang bertujuan untuk memperbaiki sistem, metode kerja, isi, persaingan dan situasi.

Subjek penelitian adalah siswa kelas VB UPT SD YPK Yoka Baru yang berjumlah 22 orang, 9 laki-laki dan 13 perempuan. Subyek penelitian ini memiliki kemampuan yang berbeda-beda yaitu sebagian siswa rata-rata, lemah dan sangat lemah, sehingga siswa kelas VB rata-rata kurang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar tolak peluru melalui media bantu bola plastik pada siswa kelas vb. jenis penelitian yang di gunakan yaitu penilitian tindakan kelas dalam dua siklus menghasilkan hasil sebagai berikut. Pada tes awal peserta didik yang lolos mencapai KKM berjumlah 11 orang itu dapat di lihat dari table sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Tes Awal Tolak Peluru

No	NAMA	PENILAIAN			N.A	KET
		PISIKO MOTOR	AFEKTIF	KOGNITIF		
1	AGUSTIN	58,33	91,66	75	74,99	TUNTAS
2	ALBERT	58,33	100	66,66	74,99	TUNTAS
3	ALLICIA	33,33	66,66	75	58,33	T. TUNTAS
4	AMELIA	33,33	75	83,33	63,88	T. TUNTAS
5	AULYA	66,66	83,33	66,66	72,21	TUNTAS
6	CREZENTHY A	41,66	66,66	66,66	58,32	T. TUNTAS
7	ELYSHABETH	58,33	83,33	75	72,22	TUNTAS
8	EMELYHA	33,33	66,66	66,66	55,55	T. TUNTAS
9	ALEXA	33,33	83,33	58,33	58,33	T, TUNTAS
10	GABRIELLA	33,33	75	66,66	61,10	T. TUNTAS
11	HARUN	66,66	83,33	66,66	72,21	TUNTAS
12	HILLI	75	75	75	75	TUNTAS

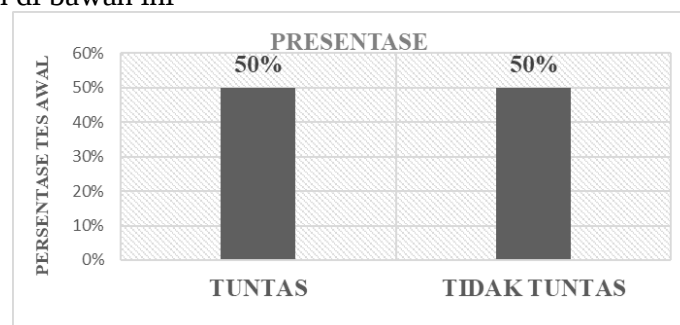
13	IMANUEL	33,33	66,66	75	58,33	T, TUNTAS
14	JUNISA	33,33	66,66	66,66	55,55	T. TUNTAS
15	MC SEAN	75	83,33	66,66	74,99	TUNTAS
16	NATHANIA	33,33	66,66	83,33	61,10	T. TUNTAS
17	NOWELA	33,33	66,66	75	58,33	T. TUNTAS
18	TERESIA	33,33	66,66	58,33	52,77	T. TUNTAS
19	VIDEL	75	91,66	50	72,22	TUNTAS
20	YAN H	66,66	91,66	66,66	74,99	TUNTAS
21	OMEL	66,66	83,33	66,66	72,21	TUNTAS
22	ABRAHAM	75	83,33	58,33	72,22	TUNTAS
JUMLAH NILAI					1449,84	
RATA-RATA					65,90	
SISWA YANG MENCAPAI KKM					11	
SISWA YANG BELUM MENCAPAI KKM					11	
PERSENTASE PENCAPAIAN KKM					50%	
PERSENTASE KETIDAK TERCAPAIN KKM					50%	

Dari tes awal yang telah di lakukan makah berikut ini adalah tabel yang menunjukkan presentase ketuntasan peserta didik secara klasikal.

Tabel 2 Hasil Persentase Ketuntasan Tes Awal

NO	TES AWAL	JUMLAH KESELURUHAN	JUMLAH PEROLEHAN	PERSENTASE
1	TUNTAS	22	11	50%
2	TIDAK TUNTAS	22	11	50%

Hasil tes awal tolak peluru melalui media bantu bola plastik pada tes awal dapat di lihat pada diagram di bawah ini



Gambar 1 Persentase Tes Awal

Dari hasil tes awal tolak peluru siswa kelas VB SD YPK Yoka Baru dapat terlihat bahwahnya 50% atau 11 siswa dari 22 yang mencapai KKM.

Hasil penelitian yang di peroleh dari siklus I menunjukan bahwa ketuntasan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VB SD YPK Yoka Baru sebesar 59% atau 13 peserta didik dari 22 jumlah keseluruhan. Pada siklus I ada beberapa kelemahan yaitu antara lain waktu pembelajaran yang kurang optimal serta fasilitas yang kurang memadai, dan kedisiplinan peserta didik yang perlu ditingkatkan sehingga menyebabkan hasil belajar tidak mencapai KKM. Setelah dilakukan konsultasi ke guru PJOK disekolah dan dosen

pembimbing karena ketuntasan hasil belajar yang keseluruhannya belum mencapai 70%, maka penelitian dilanjutkan kelangkah selanjutnya yaitu siklus II.

Dalam peningkatan hasil belajar peserta didik yang mencakup aspek afektif, kognitif dan juga psikomotor peneliti menerapkan beberapa cara. Untuk meningkatkan nilai afektif peserta didik, peneliti mencoba merancang pembelajaran berkelompok untuk menumbuhkan sikap kerjasama, memberika hukuman pada peserta didik yang kurang disiplin agar menjadi lebih disiplin, selalu mengingatkan mereka untuk saling menghargai satu sama lain dengan cara membagi mereka dalam kelompok tanpa membedakan mereka. Untuk meningkatkan nilai kognitif, peneliti melakukan pengulangan-pengulangan materi dalam pembelajaran. Sedangkan untuk meningkatkan nilai psikomotor, seperti yang sudah dibahas didalam penelitian ini yaitu menggunakan media bantu bola plastik, dengan cara menerapkan bermain yang mengandung unsur yang menyenangkan dan mengandung unsur tolak peluru dengan awalan posisi badan membelakangi arah tolakan di dalamnya di setiap akhir pembelajaran.

Sehingga ketuntasan hasil belajar pada siklus II mencapai 90% atau 20 siswa dari 22 jumlah keseluruhan peserta didik. Pada siklus II pembelajaran berlangsung dengan cukup baik, peserta didik secara aktif terlibat dalam pembelajaran, mereka cukup memahami materi yang diberikan, dan tingkat pencapaian hasil belajar peserta didik mencapai 70%. Dari hasil tersebut, Keputusan dari guru PJOK disekolah dan dosen pembimbing bahwa penelitian tidak perlu melanjutkan ke siklus berikutnya, dan tindakan kelas dapat diakhiri pada siklus II.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 90%. Selain itu, nilai rata-rata hasil belajar tolak peluru secara klasikal mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat pada siklus I memiliki nilai rata-rata sebesar 78,59 dan pada siklus II meningkat sebesar 86,51. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta didik telah mencapai standar kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 70.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang dapat diartikan bahwa melalui media bantu bola plastik sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Hal ini diperkuat dari penelitian sebelumnya oleh (Arbaen 2023) dengan kesimpulan bahwa pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui media bantu bola plastik, sehingga dapat meningkatkan semangat dan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran. Karakteristik anak SD yang masih senang bermain membuat anak lebih termotivasi untuk melakukan pembelajaran sambil bermain. Pembelajaran menggunakan media bantu bola plastik membuat anak merasa senang, sehingga memudahkan anak menerima materi pembelajaran yang disampaikan. Melalui media bantu bola plastik dapat dijadikan alternatif dan sangat cocok diterapkan pada pembelajaran tolak peluru yang cenderung kurang diminati di kalangan anak SD.

Terkait dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya 2 peserta didik yang tidak memenuhi standar KKM kemungkinan besar disebabkan oleh faktor individu. Ada anak yang memiliki kelemahan fisik dan ada juga anak yang memiliki sifat pemalu.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data di atas menunjukkan perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan di karenakan belum mencapai indikator mengalami keberhasilan atau KKM yang terdapat dalam RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari pada sebelumnya.

Model pembelajaran dengan kooperatif sangat baik untuk meningkatkan kemampuan melakukan tolak peluru. Dari hasil analisis yang di amati terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II. Pada siklus I pembelajaran tolak peluru siswa setelah diberikan tindakan terjadi peningkatan sebesar 59% dengan nilai rata-rata 78,59 atau 13 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 90% dengan nilai rata-rata 86,51 atau 20 siswa.

Pada hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan oleh peneliti guna untuk meningkatkan dan memperbaiki pengalaman pembelajaran. Beberapa saran yang dapat dipertimbangkan meliputi: 1). Untuk peserta didik diharapkan untuk tetap bersemangat dalam belajar dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran, sehingga mereka dapat menyerap semua isi pembelajaran yang disampaikan oleh guru; 2). Disarankan bagi peneliti di masa akan datang untuk dapat meningkatkan hasil penelitian tentang model pembelajaran yang lebih kreatif dan meningkatkan hasil pembelajaran menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- ARBAEN. 2023. "Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Bantu Bola Plastik Siswa Kelas V UPT SD NEGERI 12 LINDAJANG." universitas muhammadiyah palopo.
- Bagun, Sabaruddin Yunis. "Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia." Publikasi Pendidikan 6: 3.
- Ballesteros. "Peluru Didukung Oleh 4 Jari-Jari Dengan Ibu Jari Ditaruh Disamping Dan Dipegang Dekat Dengan Leher Dengan Daku Diangkat Kesatu Sisi."
- Candra, A. T., & Setiawan. 2020. "Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti." Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1 dan 2(25–30).
- Depdiknas. 2003. "UU No. 20 Tahun 2003 Perihal Sistem Pendidikan Nasional." Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. 13.
- Depdiknas. 2004. "Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)." jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati. 2003. "Belajar Dan Pembelajaran." Jakarta: Rineka Cipta.
- Dkk., Dg. mapata. 2021. "Pembelajaran Berbasis Riset." Bandung, Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Eddy Purnomo. 2010. "Nomor Lempar."
- Eddy Suparman. 2000. "Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan." Bandung : PT Angkasa.
- Hendrikus, N.d. 2018. "Tolak Peluru." Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi Terapan 01: 2.
- Iii, B. A. B., & Penelitian, A. J. 2007. "PTK." Rochiati Wiraatmadja.
- Lutfi. 2017. "Siswa, Khorensi, Pedagogis." Analisis Perangkat Evaluasi: 9–10.
- Maksum, H., Rustanto, H. 2021. "Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak Jalan Ampera Nomor, P." Pengembangan Model Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar 05 Pontianak. 10(1): 2407–1528.
- Mulyanto. 2014. Belajar Dan Pembelajaran Penjas. Bandung.
- Nuryati. 2017. "Universitas Bengkulu." Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 1.
- Purnomo, Eddy. 2010. "Persyaratan Yang Dimiliki Oleh Seseorang Penolak Peluru." : 133.
- Saputra, Iwan. 2015. "Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar." Ilmu Keolahragaan 14 No 2: 35–41.
- Sudjana N. 2009. "Penilaian Hasil Belajar Mengajar." Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, Prof. Dr H. Nana. 2004. "Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar." Bandung: Baru Algensido.
- Suharsimi Arikunto Dkk. 2006. "PTK." Bumi Aksara: 194.
- William H Freeman. 2007. "Pendidikan Jasmani