

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO DENGAN METODE BERMAIN LEMPAR BOLA

Umi Saniyah

SD Negeri Watukumpul Kecamatan Parakan, Kabupaten Temanggung

Abstrak

Hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan bidang atletik nomor lempar turbo belum mencapai kriteria ketuntasan. Prosentase ketuntasan belajar yang dicapai hanya sebesar 40 %. Maka peneliti mencoba untuk memperbaiki proses pembelajaran agar hasil belajar siswa meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran lempar turbo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian bersifat eksperimen dimana sumber data primer adalah peneliti yang melakukan tindakan dan peserta didik yang menerima tindakan, sedangkan data sekunder berupa data dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) media bola berekor dapat meningkatkan hasil belajar, (2) modifikasi pembelajaran dengan melempar bola berekor dengan berbagai variasi mampu meningkatkan hasil belajar, dan (3) media bola berekor dapat peningkatan hasil belajar lempar turbo minimal 0,5. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan atletik nomor lempar turbo dengan metode bermain lempar bola dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas V SD Negeri Watukumpul, serta bermanfaat untuk menambah inovasi metode pembelajaran.

© 2019 Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia

Kata Kunci: Hasil Belajar; Lempar Bola; Media Bola Berekor

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap - mental - emosional - sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seimbang. Pada hakekatnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskular*, *perseptual*, kognitif, sosial dan emosional (Departemen Pendidikan Nasional, 2003:5).

Bergerak bagi anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting, bahkan hampir sebagian seluruh waktunya dihabiskan untuk bergerak. Misalnya berjalan, berlari, melempar, dan melempar. Selain itu bergerak bagi anak merupakan salah satu cara mengadakan komunikasi non verbal dan berekspresi yang sangat penting. Bentuk-bentuk gerak yang dilakukan oleh anak tersebut, merupakan salah satu jalan yang sangat penting dimana dapat membentuk kesan tentang diri dan lingkungannya. Oleh karena itu, apabila bentuk gerak yang dimiliki oleh anak dapat dimanfaatkan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani (khususnya pembelajaran atletik) dengan baik, maka akan bermanfaat sekali bagi pendidikan di Sekolah Dasar (Ika Yulianingsih, 2012 : 2).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SDN Watukumpul Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung tahun 2018/2019 pada pembelajaran atletik nomor lempar turbo, hanya 12

dari 30 siswa yang tuntas belajar yaitu dengan nilai ≤ 75 dengan prosentase ketuntasan belajar 40%, dengan rata-rata hasil belajar 74,17.

Menurut Parjono (2009), melalui metode bermain dengan bola tenis, bola plastik dan bola karet dapat meningkatkan daya tarik (minat), semangat (niat) untuk mengikuti proses pembelajaran atletik sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. Sedangkan menurut Ika Yulianingsih (2012), menyimpulkan bahwa hasil belajar gerak dasar atletik dengan model pembelajaran inovatif dapat meningkat karena dapat menarik siswa dalam melakukan gerakan-gerakan cabang olahraga atletik.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo dengan Metode Bermain Lempar Bola pada Kelas V SDN Watukumpul”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran lempar turbo sehingga akan membahas mengenai pengembangan metode pelaksanaan pembelajaran lempar bola. Diharapkan dengan adanya penelitian ini maka peserta didik dapat meningkatkan pemahaman, minat, dan motivasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian bersifat eksperimen dimana sumber data primer adalah peneliti yang melakukan tindakan dan peserta didik yang menerima tindakan, sedangkan data sekunder berupa data dokumentasi.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari empat tahap yaitu; *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), observasi (pengamatan), *reflection* (refleksi). Prosedur Penelitian terdiri dari dua siklus. Tiap siklus dilaksanakan dalam tiga kali tatap muka.

C. Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Kegiatan penelitian dilakukan dengan penyusunan proposal dan instrumen penelitian, kemudian pelaksanaan siklus I, dilanjutkan dengan kegiatan analisis dan refleksi pelaksanaan siklus I, dan diakhiri dengan pelaksanaan siklus II.

Indikator kinerja/ indikator keberhasilan pada Penelitian Tindakan Kelas ini adalah meningkatnya kemampuan gerak dasar melempar turbo menggunakan bola berekor. Ditandai naiknya penguasaan keterampilan gerak dasar melempar turbo adalah : Pegangan pada turbo, sikap awal sebelum melakukan awalan, awalan lima langkah, ayunan tangan saat melempar, posisi badan saat melempar, tumpuan saat melempar, gerak pemulihan setelah melempar, sudut lempar 45° , jalannya turbo saat dilempar, hasil lemparan melewati pembatas; 93,33 % dari seluruh siswa yang sebelumnya kemampuan lempar turbo hanya 40 % yang rangkaian gerakanya benar dengan RPP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas V semester 1.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, dan tes. Sumber data dalam penelitian ini adalah peneliti, hasil wawancara dan tes hasil belajar. Teknik observasi digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan dengan alat pengumpulan data berupa tabel yang berisi kemampuan peserta didik melakukan lempar turbo.

E. Validasi data

Validasi data pada penelitian tindakan kelas ini merupakan teknik triangulasi dengan menggunakan: triangulasi teori, triangulasi sumber, dan triangulasi teknik.

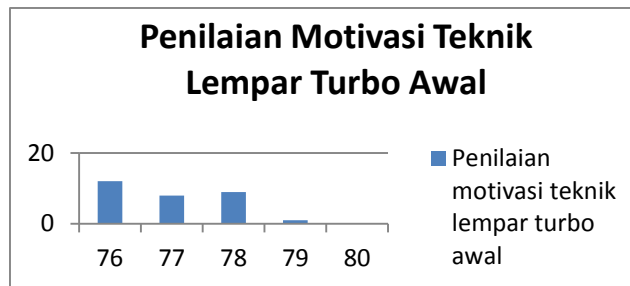
F. Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan dengan membandingkan nilai tes kondisi awal, nilai tes setelah siklus 1 dan nilai tes setelah siklus 2. Dalam analisis ini digunakan beberapa rumusan yaitu rumus nilai aktivitas gerak, rumus persentase ketuntasan belajar, dan rumus menghitung rata-rata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal

Kondisi awal pembelajaran lempar turbo pada siswa menyatakan bahwa proses belajar mengajar masih banyak ditemukan perilaku-perilaku anak yang menunjukkan bahwa motivasi anak masih rendah. Perilaku tersebut antara lain: 1) perilaku anak yang malas-malasan dalam mempraktekkan gerakan-gerakan lompat jauh. 2) Percaya diri yang rendah, peserta didik kelihatan ragu-ragu dan takut untuk melakukan atau mempraktekkan gerakan-gerakan lempar turbo yang diajarkan atau ditugaskan guru. 3) Semangat rendah, hal ini ditunjukkan dengan masih banyaknya peserta didik yang melakukan gerakan secara asal-asalan, tidak maksimal dan anak merasa jenuh tidak tertarik untuk melakukan.



Gambar 1. Grafik Kondisi Awal Motivasi Siswa

Sedangkan apabila dilihat dari hasil belajar pada kondisi awal menunjukkan bahwa nilai tertinggi 79 hanya satu peserta didik dan nilai terendah 71 sebanyak 4 peserta didik dengan nilai rata-rata sebesar 74.17.



Gambar 2. Grafik Kondisi Awal Hasil Belajar Siswa

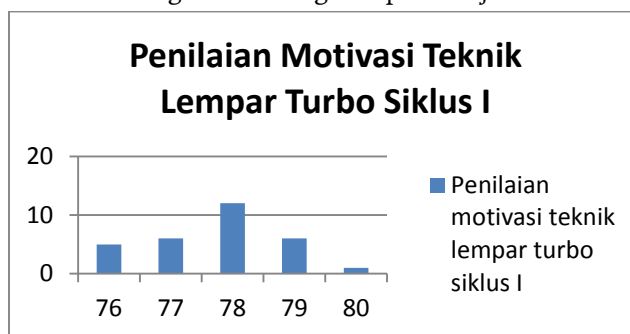
B. Deskripsi Siklus I

Kegiatan pada siklus I diawali dengan perencanaan tindakan yang dibagi dalam 3 tahapan yaitu pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Pendahuluan dilakukan dengan mempersiapkan perangkat - perangkat yang dibutuhkan dalam pembelajaran seperti RPP, media pembelajaran, dan instrumen penilaian. Kegiatan inti dilaksanakan dengan guru di depan sebagai model memberi penjelasan teknik lempar turbo, kemudian siswa mencoba secara bersama-sama melakukan gerakan melempar bola berekor. Kemudian guru membentuk kelompok untuk mempraktekkan dan diikuti tanya jawab, serta diakhiri dengan siswa ditugasi melakukan teknik lempar turbo melempar turbo melewati atas tali yang direntang. Penutupan dilakukan dengan siswa melakukan pendinginan dengan bermain tutup mata dengan waktu 5 menit. Siswa berbaris koreksi dan tanya jawab tentang pembelajaran. Siswa diberatkan dan diakhiri berdoa.

Pelaksanaan tindakan juga terdiri dari 3 tahapan yaitu pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup. Pendahuluan guru menjelaskan pembelajaran yang akan dilaksanakan, tujuan pembelajaran, informasi model pembelajaran, dan aspirasi cara melakukan lempar turbo dengan

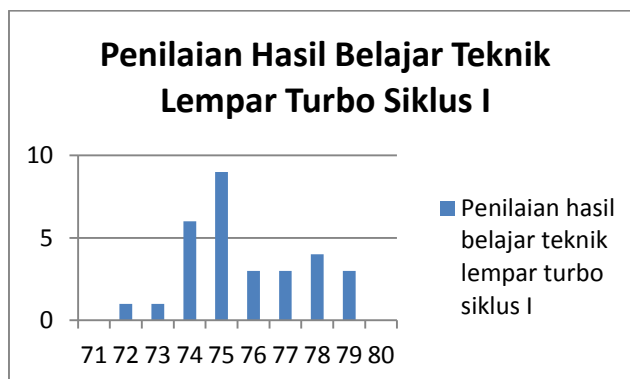
didasari dengan melempar bola berekor. Kegiatan inti dilaksanakan oleh guru sama seperti kegiatan inti pada perencanaan tindakan, namun dalam pelaksanaan tindakan guru mengamati dan mencatat hasilnya. Dilanjutkan dengan penutup dengan pendinginan dan tanya jawab.

Hasil pengamatan dilihat dari pengamatan motivasi dan hasil belajar. Hasil motivasi peserta didik dalam belajar lempar turbo mengalami peningkatan jika dibanding dengan kondisi awal. Nilai tertinggi pada siklus 1 adalah 80.00 nilai terendah 72.00 dan nilai rata-rata 75.90. Hal tersebut membuktikan adanya peningkatan dalam melakukan gerakan lempar turbo, dalam bertanya, peserta didik mulai serius dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran.



Gambar 3. Grafik Siklus I Motivasi Siswa

Hasil belajar teknik lempar turbo pada siklus 1 yaitu dengan dilakukannya tindakan serupa dengan motivasi, yaitu dengan cara melempar kardus, melempar melewati atas tali yang direntang, hasil belajar peserta didik meningkat jika dibanding dengan kondisi awal. Nilai tertinggi pada siklus 1 adalah 79 nilai terendah 72 dan nilai rata-rata 75.90.



Gambar 4. Grafik Siklus I Hasil Belajar Siswa

Refleksi motivasi belajar menyatakan bahwa motivasi belajar pada siklus I sudah ada peningkatan jika dibandingkan dengan kondisi awal, namun belum mencapai hasil yang maksimal. Sehingga perlu dilakukan tindakan berikutnya yaitu siklus II yang merupakan kelanjutan dari siklus I. refleksi hasil belajar menunjukkan ada peningkatan daripada kondisi awal. Hasil belajar teknik lempar turbo tersebut menurut peneliti masih dapat ditingkatkan lagi sehingga masih perlu diberikan tindakan lagi dalam pembelajaran berikutnya atau tindakan yang akan diberikan pada siklus II.

C. Deskripsi Siklus II

Perencanaan tindakan dilakukan dengan menyusun rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi siklus pertama, mempersiapkan sumber dan media pembelajaran yang digunakan, dan mempersiapkan instrumen penilaian. Kegiatan inti guru sebagai model memberi penjelasan teknik lempar turbo, kemudian membagi siswa ke dalam 3 kelompok, siswa dikumpulkan untuk untuk menerima penjelasan, tanya jawab dan diskusi tentang lempar turbo, dan pada akhir kegiatan siswa

ditugasi melakukan teknik lempar turbo, melempar turbo melewati atas tali yang direntang atau melewati lobang simpai. Siswa melakukan pendinginan dengan bermain tutup mata, dilanjutkan berbaris untuk mengisi angket yang telah disediakan sebagai penutup.

Pelaksanaan tindakan didahului dengan pemanasan secara umum dan khusus. Dilanjutkan dengan kegiatan inti berupa pembelajaran dengan guru sebagai model dan hasilnya akan diamati dan dicatat oleh guru. Kemudian siswa diminta melakukan pendinginan sebagai penutup diikuti dengan tanya jawab tentang pembelajaran berdoa dan dibubarkan.

Hasil pengamatan motivasi pada siklus II dalam pembelajaran nampak sekali peningkatannya jika dibanding dengan motivasi peserta didik pada siklus I. Antusias peserta didik lebih meningkat; hal ini ditunjukkan oleh perilaku peserta didik yang tidak malas-malasan, rasa ingin tahu dan keinginan untuk bisa meningkat, percaya diri meningkat, menjadi lebih aktif, timbul inisiatif untuk mencoba mengulang-ulang gerakan secara mandiri, tanpa diperintah atau ditugasi oleh guru, semangat siswa juga meningkat, serta terdapat dampak positif lain berupa siswa enggan berhenti dan minta tambahan waktu sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Hasil motivasi peserta didik meningkat jika dibanding dengan kondisi awal dan siklus 1. Nilai tertinggi pada siklus 2 adalah 80.00 nilai terendah 73.00 dan nilai rata-rata 77,03.

Tabel 1. Penilaian Motivasi Siswa Siklus II

SKOR	TINGKAT MOTIVASI	FREKUENSI
76	Sangat Rendah	0
77	Rendah	4
78	Sedang	10
79	Tinggi	12
80	Sangat Tinggi	4

Hasil belajar peserta didik meningkat jika dibanding dengan kondisi awal maupun siklus I. Nilai tertinggi pada siklus II menjadi 80.00 nilai terendah meningkat menjadi 73 dan nilai rata-rata juga meningkat menjadi 77.03.

Tabel 2. Penilaian Hasil Belajar Siswa Siklus II

NILAI	FREKUENSI
71	0
72	0
73	1
74	1
75	3
76	5
77	8
78	7
79	3
80	2

Refleksi hasil pengamatan perilaku peserta didik selama proses belajar mengajar pada siklus II, motivasi peserta didik terdapat banyak peningkatan dari pada siklus I. pembelajaran menggunakan bola berekor menjadikan siswa memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi yang terbaik dan keluar

sebagai peraih nilai tertinggi. Sedangkan refleksi hasil belajar menyatakan nilai hasil belajar pada siklus II menunjukkan peningkatan dibandingkan siklus I, baik pada proses gerakan maupun pada hasil lemparan. Sehingga pendekatan alat dapat digunakan alternatif dalam pembelajaran teknik lempar turbo, meskipun dalam pembelajaran materi lain masih perlu penelitian lebih lanjut.

D. Pembahasan

Dari hasil pengamatan motivasi belajar dan hasil belajar baik proses maupun hasil teknik lempar turbo, terjadi peningkatan jika kita lihat motivasi dari kondisi awal, siklus I dan siklus II secara umum dari kondisi awal ke kondisi akhir terdapat peningkatan motivasi dari rata-rata kondisi awal 76,96 siklus I rata-rata 77,73 dan siklus II rata-rata 78,53. Sedangkan hasil belajar teknik lempar turbo juga terjadi peningkatan dari kondisi awal, siklus I dan siklus II secara umum dari kondisi awal ke kondisi akhir terdapat peningkatan hasil belajar dari rata-rata kondisi awal 74,17, siklus I rata-rata 75,90, dan siklus II rata-rata 77,03 Hal ini terjadi karena adanya penggunaan modifikasi alat dan metode pembelajaran dengan menggunakan bola berekor.

Tabel 3. Tingkat Motivasi Sebelum Tindakan, Siklus I, dan Siklus II

SKOR	TINGKATMOTIVASI	FREK. (ST)	FREK. (S I)	FREK. (S II)
76	Sangat Rendah	12	5	0
77	Rendah	7	6	4
78	Sedang	9	12	10
79	Tinggi	1	6	12
80	Sangat Tinggi	0	1	4

Tabel 4. Hasil Belajar Sebelum Tindakan, Siklus I, dan Siklus II

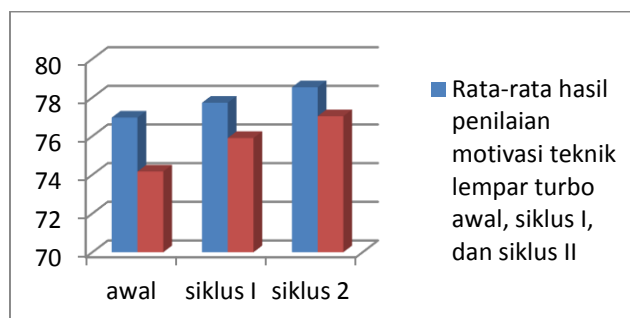
SKOR	HASIL BELAJAR	Ketercapaian (ST)	Ketercapaian (S I)	Ketercapaian (S II)
80	10 poin terpenuhi	0	0	2
79	9 poin terpenuhi	1	3	3
78	8 poin terpenuhi	2	4	7
77	7 poin terpenuhi	1	3	8
76	6 poin terpenuhi	2	3	5
75	5 poin terpenuhi	6	9	3
74	4 poin terpenuhi	2	6	1
73	3 poin terpenuhi	5	1	1
72	2 poin terpenuhi	7	1	0
71	1 poin terpenuhi	4	0	0

Tabel 5. Rata-rata Motivasi dan Hasil Belajar (Awal, Siklus I, dan Siklus II)

No	Penilaian		
	Awal	Siklus 1	Siklus 2
Motivasi	76,96	77,73	78,53
Hasil Belajar	74,17	75,90	77,03

Secara teori hasil dari penilaian motivasi dan hasil belajar meningkat secara signifikan dari tahap awal lempar turbo, siklus I dengan lempar turbo menggunakan lempar bola pada sasaran kardus, dengan lemparan melewati atas tali, dan siklus II dengan lempar turbo dengan menggunakan

bola berekor melintasi lobang simpai yang digantung pada tali setinggi 3 meter . Hal tersebut karena dengan menggunakan bola berekor peserta didik merasa lebih percaya diri, lebih berani melakukan, lebih menyenangkan sehingga dalam melakukan teknik lempar turbo akan benar sesuai yang dijelaskan dan dicontohkan guru olahraga. Dengan teknik lempar turbo yang benar, akan memperoleh hasil yang maksimal sehingga pembelajaran akan menarik dan tingkat motivasi akan meningkat.



Gambar 5. Grafik Rata-Rata Hasil Penilaian Motivasi dan Hasil Belajar Teknik Lempar Turbo dari Awal, Siklus I dan Siklus II

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tindakan kelas yang dilakukan pada siswa kelas V semester 1 Tahun Pelajaran 2018/2019 dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media bola berekor dengan berbagai variasi dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa kelas V di SD Negeri Watukumpul Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto, (2010). Penelitian Tindakan kelas (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga). Surakarta : UPT Penerbit dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Benyamin S Bloom (1973). Human characteristics and School. Mc Graf
- Didik Zafar Sidiq, (2010). Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung Remaja Rosda Karya
- Hergengan dan Oslon (2003). Theories of Personality. <http://www.personal.com>
- Ika Yuliyarningsih,(2012). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Atletik Melalui Model Pembelajaran Inovatif Pada Siswa Kelas III Sd Negeri Kalisegoro Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang Tahun 2012.
- Muhammad Ali, (1993).Strategi Penelitian Pendidikan. Bandung : Angkasa.
- Muhammad Muhyi Faruq, (2009).Permainan Pengembangan Kecerdasan Kenestetika Anak dengan Media Holahop. Surabaya: Grasindo
- Soemitro, (1992). Permainan Kecil. Jakarta : Depdikbud.
- Suharsini Arikunto, (2011). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Bandung : Rineka Cipta
- Wina Sanjaya. (2006). Strategi Pembelajaran. Jakarta:Kencana Prenada Media
- Zainal Aqib, (2008). Penelitian Tindakan Kelas.Bandung : Yarama Widya.
- (2003).Badan Standart Nasional Pendidikan. Jakarta: Depdiknas