
UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI MELALUI MODIFIKASI PELURU BUATAN PESERTA DIDIK KELAS VIII B SMP NEGERI 2 TURI KABUPATEN SLEMAN

Fendi Achmadi I.P.

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No. 1, Karangmalang Yogyakarta 55281

email: kangguru56fik@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the problem of a lack of understanding of students to the basic motion shot put, both quality and quantity, since there is limited bullets were used. This research aims to improve the learning outcomes of the psychomotor aspects of learners in the learning style shot put their backs to the students of class VIII B of SMP Negeri 2 Turi by modifying the bullet. This research is a classroom action research that consists of 2 cycles and pre-cycle. Subjects were students of class VIII and the number of students as many as 32 people Object of research is to improve the learning outcomes of students in learning style turned shot put bullets through artificial modification as measured by test performance. The results showed that an increase in learning outcomes of students from the initial conditions, the first cycle and the second cycle. In the initial condition of the average value of the performance (psychomotor) is only 1.78. In the first cycle of the first meeting of an increase in the average value of the performance (psychomotor) to 2.47, and at the second meeting of the average value of the performance (psychomotor) to 3.19. After the merger in the first cycle the average value of the performance (psychomotor) to 2.83. In the first cycle has been carried out actions to improve the learning outcomes of students with bullets modification approaches and methods of play. However, in the first cycle, the average performance (psychomotor) has not reached the limit KKM. Pada second cycle there is an increase that is more meaningful, the average value of the performance (psychomotor) to 3.47.

Keywords: learning outcomes, shot-put style backs, modifications uatan bullets.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerak dasar tolak peluru, baik kualitas maupun kuantitasnya, dikarenakan terbatasnya peluru yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dari aspek psikomotorik peserta didik dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi pada peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi dengan memodifikasi peluru. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus dan pra siklus. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas VIII B dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang Objek penelitian adalah meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi peluru buatan yang diukur dengan tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II. Pada kondisi awal rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) hanya 1,78. Pada siklus I pertemuan pertama terjadi peningkatan rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) menjadi 2,47, dan pada pertemuan kedua rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) menjadi 3,19. Setelah dilakukan penggabungan pada siklus I rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) menjadi 2,83. Pada siklus I telah dilakukan tindakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dengan pendekatan modifikasi peluru dan metode bermain. Namun pada siklus I ini rata-rata unjuk kerja (psikomotorik) belum mencapai batas KKM. Pada siklus II terjadi peningkatan yang lebih berarti, yaitu rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) menjadi 3,47.

Kata kunci : Hasil belajar, tolak peluru gaya membelakangi, modifikasi peluru uatan.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan keterampilan motorik, perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, kecerdasan emosi serta pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak.

Pendidikan Jasmani dalam kurikulum 2013 memiliki 12 kompetensi dasar. Salah satu kompetensinya adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. Tolak peluru adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan pada peserta didik kelas VIII. Sedikit sekali peserta didik yang bersemangat untuk mengikuti materi ini. Dikarenakan ada beberapa masalah yang mengganggu proses pembelajaran tersebut.

Permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerak dasar tolak peluru, baik kualitas maupun kuantitasnya, dikarenakan terbatasnya peluru yang digunakan. Pada saat proses pembelajaran banyak peserta didik yang menunggu dan tidak melakukan gerakan. Guru penjasorkes dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru belum menggunakan variasi-variasi permainan, sehingga pembelajaran dirasa apa adanya. Pembelajaran yang diadakan di sekolah ini hanya sesuai dengan materi, tanpa ada pemanasan permainan terlebih dahulu yang membuat peserta didik merasa tertarik dengan materi pelajaran ini. Tanpa disadari dampak dari semua itu akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai dengan perkembangan gerak sebagaimana mestinya. Melalui modifikasi alat pembelajaran ini,

peserta didik diharapkan mampu melakukan gerakan tolak peluru secara baik dan benar.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan memanfaatkan sarana baru yang dibuat oleh peneliti, sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan serta hasil yang dicapai pun diharapkan akan lebih baik daripada pembelajaran sebelumnya, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang dalam mengeksplorasi gerak secara bebas dan luas, sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Hasil Belajar

Menurut Saefudin Azwar (2008:8) membagi kawasan belajar menjadi tiga yakni kawasan *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*. Saefudin Azwar (2000:9) secara implisit menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah merupakan hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Menurut Arif Gunarso (1993) hasil belajar adalah hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar.

Jadi hasil belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf, maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap peserta didik pada periode tertentu.

Fungsi Hasil Belajar

Menurut Syaiful Bahri (1994:24-30) mengemukakan fungsi-fungsi hasil belajar, sebagai berikut : (1) hasil belajar sebagai hasil penilaian.

mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani. Nilai dari modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar peserta didik dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan mengajarkan peserta didik yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, yang tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajaran yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pembelajaran.

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar, peserta didik memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan peserta didik dapat melakukan pola gerak secara baik dan benar. Pendekatan melalui modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, hingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Dalam penelitian ini peneliti memodifikasi media pembelajaran menggunakan peluru buatan yang dibuat dari bola kecil berbahan dasar plastik dan dicor campuran semen dengan pasir.

Berkaitan dengan modifikasi lingkungan pembelajaran tersebut komponen-komponen penting yang dapat dimodifikasi meliputi; ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan, lapangan permainan, waktu bermain atau lamanya permainan, peraturan permainan, jumlah pemain. Sedangkan secara operasional modifikasi permainan sebagai berikut; kurangi jumlah pemain dalam setiap regu, ukuran lapangan diperkecil, waktu bermain diperpendek, sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak, sederhanakan alat yang digunakan, ubahlah peraturan menjadi sederhana, sesuai dengan kebutuhan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Modifikasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyederhanakan peluru. Peluru yang digunakan merupakan peluru buatan yang

dibuat dari bola kecil berbahan dasar plastik dan dicor campuran semen dengan pasir. Ukuran disesuaikan dengan peluru sesungguhnya. Selain itu, dalam proses pembelajaran menerapkan metode bermain. Hal ini dimaksudkan untuk memacu keaktifan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran tolak peluru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*, yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif (Pardjono,dkk, 2007:9). Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau kerjasama dengan peneliti dan peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi, kecamatan Turi, kabupaten Sleman. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas VIII B dengan jumlah peserta didik sebanyak 32 orang dan dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan November 2015. Data pada penelitian ini berupa data kuantitatif yang diperoleh dari subyek penelitian berupa data hasil belajar yang terdiri dari data penilaian unjuk kerja. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari kolaborator berupa data hasil observasi aktivitas belajar peserta didik selama proses pembelajaran. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan berupa tes perbuatan yaitu tes hasil belajar tolak peluru gaya O'brein (membelakangi). Alat pengumpul data pada penelitian ini adalah Lembar penilaian unjuk kerja dan Lembar observasi. Data di analisis menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II dengan indikator kriteria ketuntasan minimal yaitu 3,25 sesuai dengan Permen no. 104 tahun 2014.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil

Kondisi Awal (Prasiklus)

Kondisi peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi dari hasil penilaian menunjukkan bahwa kemampuan melakukan tolak peluru gaya membelakangi masih rendah, hal ini dilihat pada data penilaian berikut ini :

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penilaian Unjuk Kerja Peserta Didik pada Kondisi Awal

REKAPITULASI	Jumlah peserta test	32 siswa	JUMLAH	171	57
	Jumlah yang tuntas	0 siswa	TERKECIL	3,00	1,00
	Jumlah yang tidak tuntas	32 siswa	TERBESAR	7,00	2,33
	Jumlah yang di atas rata-rata	16 siswa	RATA-RATA	5,344	1,781
	Jumlah yang di bawah rata-rata	16 siswa	SIMPANGAN BAKU	0,937	0,312

Siklus I

Pertemuan pertama

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Penilaian Unjuk Kerja Siklus I Pertemuan Pertama

REKAPITULASI	Jumlah peserta test	32 siswa	JUMLAH	237	79
	Jumlah yang tuntas	0 siswa	TERKECIL	7,00	2,33
	Jumlah yang tidak tuntas	32 siswa	TERBESAR	9,00	3,00
	Jumlah yang di atas rata-rata	8 siswa	RATA-RATA	7,406	2,469
	Jumlah yang di bawah rata-rata	24 siswa	SIMPANGAN BAKU	0,712	0,237

Dari data yang diperoleh dari pertemuan pertama pada siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi tetapi belum mencapai indikator kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan sehingga perlu mengoptimalkan hasil belajar pada pertemuan kedua pada siklus I.

Pertemuan kedua

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Penilaian Unjuk Kerja Siklus I Pertemuan Kedua

REKAPITULASI	Jumlah peserta test	32 siswa	JUMLAH	306	102
	Jumlah yang tuntas	15 siswa	TERKECIL	9,00	3,00
	Jumlah yang tidak tuntas	17 siswa	TERBESAR	11,00	3,67
	Jumlah yang di atas rata-rata	15 siswa	RATA-RATA	9,563	3,188
	Jumlah yang di bawah rata-rata	17 siswa	SIMPANGAN BAKU	0,669	0,223

Dari data yang diperoleh dari pertemuan kedua pada siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi, namun belum semua peserta didik mencapai indikator kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan.

Dalam siklus I pelaksanaan proses pembelajaran secara keseluruhan apabila dipresentasikan hasil yang diperoleh sebesar 83 % dan masuk kedalam kategori baik. Tingkat keaktifan peserta didik apabila dipresentasikan 59 % masuk dalam kategori cukup dan 49 % masuk dalam kategori baik. Sehingga perlu dilaksanakan tindakan siklus II untuk mengoptimalkan hasil belajar peserta didik.

Siklus II

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Penilaian Unjuk Kerja Peserta Didik pada Siklus II

REKAPITULASI	Jumlah peserta test	32 siswa	JUMLAH	333	111
	Jumlah yang tuntas	32 siswa	TERKECIL	10,00	3,33
	Jumlah yang tidak tuntas	0 siswa	TERBESAR	11,00	3,67
	Jumlah yang di atas rata-rata	13 siswa	RATA-RATA	10,406	3,469
	Jumlah yang di bawah rata-rata	19 siswa	SIMPANGAN BAKU	0,499	0,166

Dari data yang diperoleh dari siklus II, terjadi peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi dan semua peserta didik sudah mencapai indikator kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan. Dalam siklus II pelaksanaan proses pembelajaran secara keseluruhan hasil yang diperoleh dipresentasikan sebesar 93 % dan masuk kedalam kategori sangat baik. Tingkat keaktifan peserta didik apabila dipresentasikan menjadi 78 % masuk dalam kategori baik dan 22 % masuk dalam kategori cukup. Pada siklus II tidak dilaksanakan pertemuan kedua dikarenakan hasil belajar peserta didik sudah mencapai indikator kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan.

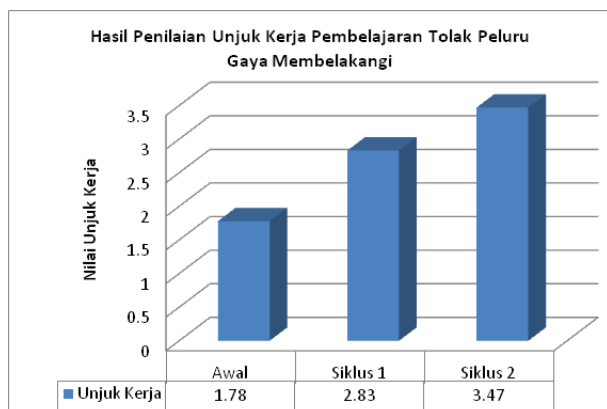
Setelah dilakukan penelitian berkaitan dengan upaya meningkatkan hasil belajar (psikomotorik) peserta didik dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi peluru buatan pada peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi, diperoleh hasil berupa nilai rata-rata hasil belajar dari aspek psikomotorik seperti terlihat pada tabel dan diagram berikut :

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Membelakangi Melalui Modifikasi Peluru Buatan Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi Kabupaten Sleman

Tabel 5. Hasil Nilai Rata-rata Unjuk Kerja Peserta Didik Penilaian Tolak Peluru.

Aspek	Awal	Siklus 1	Siklus 2
Unjuk Kerja	1,78	2,83	3,47

Penyajian diagram dari hasil nilai rata-rata unjuk kerja pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi adalah sebagai berikut :



Gambar 4. Grafik Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Membelakangi Kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi

Pembahasan

Hasil penilaian kondisi awal yang menunjukkan kemampuan peserta didik melakukan gerakan tolak peluru yang rendah, peneliti mencoba menerapkan metode pembelajaran dengan pendekatan modifikasi menggunakan peluru buatan. Kelemahan peserta didik yang mengakibatkan nilai rendah adalah tidak sebandingnya kekuatan otot lengan peserta didik dengan berat peluru, sehingga peserta didik merasa kesulitan dalam cara memegang peluru, sikap awal, cara menolak peluru tidak gerakan mendorong peluru tetapi melempar (ada gerakan lecutan pada pergelangan tangan) serta tidak diakhiri dengan gerakan lanjutan yang tepat.

Dari kondisi tersebut, peneliti mencoba menerapkan metode bermain dengan menolakkan peluru buatan melewati net voli pada pertemuan pertama dan bermain menolakkan peluru buatan kearah sasaran simpai berangka, dimana peserta didik tidak kesulitan terhadap berat peluru buatan

yang sesuai dengan kekuatan peserta didik. Setelah peserta didik melakukan gerakan tolak peluru dengan modifikasi peluru buatan dan metode bermain, dilakukan penilaian untuk mengambil data unjuk kerja (penilaian proses) menggunakan peluru yang sesungguhnya. Meskipun sudah terjadi peningkatan prestasi belajar, namun data penilaian belum menunjukkan hasil yang diharapkan karena rata-rata nilai unjuk kerja (psikomotorik) pada pertemuan pertama hanya 2,47 dan pada pertemuan kedua diperoleh nilai 3,19, sedangkan kriteria ketuntasan minimum yang ditetapkan adalah 3,25. Setelah dilakukan penggabungan dua pertemuan diperoleh rata-rata hasil belajar dari aspek psikomotorik 2,83, ini berarti tujuan pembelajaran berdasar indikator pencapaian KKM belum tercapai. Maka perlu dilanjutkan ke siklus II.

Pada siklus II ini peserta didik melakukan pembelajaran dengan pendekatan modifikasi menolakkan peluru buatan dengan sasaran simpai berangka melewati net voli. Setelah melakukan pembelajaran dengan modifikasi peluru buatan dan metode bermain, dilakukan penilaian unjuk kerja (penilaian proses) menggunakan peluru buatan agar memudahkan peserta didik dalam melakukan setiap gerakan. Dari penilaian unjuk kerja tersebut terjadi peningkatan prestasi belajar dengan nilai rata-rata 3,46, ini berarti tujuan KKM sudah tercapai bahkan melampaui batas KKM. Pada siklus II ini metode pembelajaran menggunakan modifikasi peluru dan bermain menolakkan peluru buatan dengan sasaran simpai berangka melewati net voli, peserta didik lebih aktif dan lebih senang dalam suasana berusaha untuk memasukkan peluru ke simpai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi dengan metode modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar (psikomotorik) peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah dilaksanakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa metode pendekatan modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar (psikomotorik)

tolak peluru gaya membelakangi kelas VIII B SMP Negeri 2 Turi Kabupaten Sleman. Proses pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi menggunakan pendekatan modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan. Guru dan peserta didik melaksanakan proses pembelajaran dengan gembira. Peserta didik aktif melaksanakan tugas-tugas yang diberikan guru dan mengamati gerakan teknik tolak peluru gaya membelakangi dan saling berdiskusi baik dalam kelompoknya maupun antar kelompok. Hasil belajar siswa di tinjau dari aspek psikomotorik meningkat ditandai dengan seluruh peserta didik mencapai ketuntasan yang ditentukan.

Saran

Dalam menerapkan pendekatan modifikasi alangkah baiknya guru perlu mempertimbangkan hal-hal berikut: (1) Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi dapat dilakukan dengan baik dan lancar. (2) Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah, sarana yang tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Gunarso.1993.*Bagaimana Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*.Surabaya;Usaha Nasional
- Eddy Purnomo dan Dapan.2011.*Dasar-dasar Gerak Atletik*.Alfamedia;Yogyakarta
- Eko Mardiyana.2009.: Upaya meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Awalan Samping melalui Model Pembelajaran dengan Pendekatan Modifikasi pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Patikraja tahun Pelajaran 2008/2009. *Skripsi UNY*;Yogyakarta
- Nur Taufik.2014. *Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Membelakangi / Gaya O'Brein*. Diambil dari http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/11/teknik-dasar-tolak-peluru-gaya_2.html. Pada tanggal 20 Oktober 2015
- Pardjono,dkk.2007.*Panduan Penelitian Tindakan kelas*.Lembaga Penelitian UNY;Yogyakarta
- Saefudin Azwar.2000.*Tes Prestasi*. Yogyakarta;Pustaka Pelajar.
- Susnadi.2014. *Teknik Tolak Peluru Gaya Membelakangi (O'Brien)*.BSE Penjas Kemendikbud. Diambil dari <http://materipenjasorkes.blogspot.com/2014/02/teknik-tolak-peluru-gaya-membelakangi.html>. Pada tanggal 20 Oktober 2015
- Syaiful Bahri.1994.*Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*.Jakarta;Rineka Cipta