

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP MANDALAHAYU KOTA BEKASI

Muhammad Yudith Harun Al Rasyid

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

yudithalrasyidm21@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana upaya peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*. Penelitian ini dilakukan di SMP Mandalahayu, adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII sebanyak 1 kelas yang berjumlah 35 orang. Untuk pengolahan data penulis menggunakan instrumen penilaian berdasarkan aspek psikomotorik (50%), aspek kognitif (20%) dan aspek afektif (30%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan tolak peluru melalui pendekatan bermain kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi 60,85, nilai terendah 55,13 dan nilai tertinggi 84,63. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 10 orang atau 28,57% dari jumlah siswa kelas VII sebanyak 35 orang. Sedangkan hasil siklus I, nilai rata-rata kemampuan tolak peluru melalui pendekatan bermain kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi 72,91 nilai terendah 53,71 dan nilai tertinggi 88,96. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 22 orang atau 62,86% dari jumlah siswa kelas VII sebanyak 35 orang. Untuk hasil siklus II, nilai rata-rata kemampuan tolak peluru melalui pendekatan bermain kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi 80,17 nilai terendah 69,75 dan nilai tertinggi 90,88. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) sebanyak 29 orang atau 82,86% dari jumlah siswa kelas VII sebanyak 35 orang.

Kata Kunci: belajar, tolak peluru, pendekatan bermain

PENDAHULUAN

Berdasarkan perkembangan zaman yang didukung dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan disetiap cabang olahraga dan dalam cabang olahraga atletik, khususnya dalam tolak peluru yang mengalami kemajuan pesat yakni adanya dengan pemecahan rekor dunia baik turnamen nasional

maupun internasional. Tolak peluru merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lemparan atau tolakan yang sejauh-jauhnya. Dalam tolak peluru terdapat gaya linier, gaya ini merupakan gaya yang sering dilakukan oleh atlet pemula karena gaya ini lebih mudah dilakukan. Dengan demikian olahraga tolak peluru ini sangatlah cocok apabila diberikan dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Kemampuan gerak dasar merupakan fenomena yang selalu melekat pada masa pra remaja. Kemampuan gerak dasar berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Berkembangnya kemampuan gerak dasar sangat ditentukan oleh 2 faktor, yakni pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik.

Pembelajaran yang dilakukan secara teratur akan bermanfaat terhadap perkembangan gerak dasar anak menjadi lebih baik. Tetapi pada umumnya anak-anak jarang sekali melakukan latihan secara teratur untuk meningkatkan kemampuan geraknya. Adanya pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah merupakan salah satu sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa SMP Mandalahayu, pembelajaran atletik menekankan pada pengenalan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi. Pada materi atletik ini peneliti sudah pernah pembelajaran tolak peluru kepada siswa pada semester ganjil. Akan tetapi hasil tolak peluru siswa tersebut sangat jauh dari apa yang diharapkan. Adapun hasilnya menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa tidak dapat melakukan tolak peluru tersebut dengan baik dan benar.

Untuk itu penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai penelitian tentang upaya peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi.

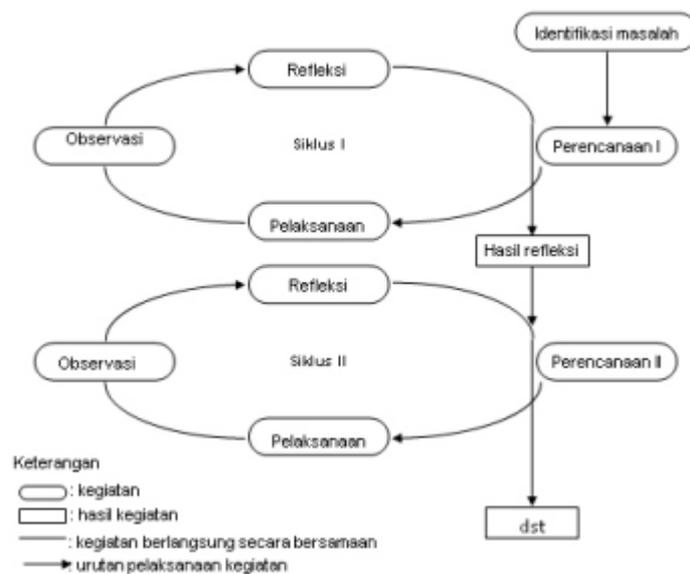
METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Classroom Action Research* (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut (Farhana et al., 2019) menjelaskan bahwa "Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya." Sedangkan menurut (Usman dkk., 2019) menyatakan bahwa "PTK adalah kolaboratif, melibatkan partisipan bersama-sama bergabung untuk mengkaji praktik pembelajaran dan mengembangkan pemahaman tentang makna tindakan". Pendekatan PTK digunakan peneliti karena kurang puas dengan hasil pembelajaran tolak peluru yang telah berlangsung. Untuk meningkatkan pembelajaran

selanjutnya, peneliti mencoba menggunakan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran tolak peluru siswa SMP Mandalahayu Kota Bekasi.

Penelitian ini dilakukan di SMP Mandalahayu Kota Bekasi. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII A sebanyak 1 kelas yang berjumlah 35 orang. Penulis hanya menggunakan satu kelas pada kelas VII A untuk lebih efektif dan memudahkan penelitian karena kegiatan pembelajaran PJOK sudah terjadwal di SMP Mandalahayu Kota Bekasi. Jika menggunakan kelas yang berbeda, pembelajaran akan sulit dilakukan karena setiap kelas berbeda jadwal dan berbeda karakteristik kelasnya.

Penelitian tindakan merupakan penelitian untuk perbaikan atau peningkatan mutu yang dalam hal ini diarahkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Perubahan atau peningkatan merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam program aksi, hal ini merupakan kunci pokok dalam suatu proses. Kolaborator dalam penelitian tindakan berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan sebagai penentu dalam penelitian sistematis yang dilakukan sehingga tercapainya tujuan sesuai yang diharapkan. Dengan demikian, tahapan akhir yang menjadi terminologi proses rancangan program aksi tergantung pada tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dan kolaborator sebagai pelaku praktis dalam penelitian ini. Berikut gambaran pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas:



Gambar 3.1. Desain Penelitian

Sumber: (Farhana dkk., 2019)

(Arikunto, 2016) mengemukakan instrumen penelitian adalah suatu alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi

sistematis dan lebih mudah. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen berupa tes tolak peluru menurut (Muhajir, 2016) dengan pelaksanaan sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan tes dilakukan di lapangan tolak peluru yang menggunakan meteran sebagai alat untuk mengukur jauhnya lemparan.
- b. Testi memulai tes dengan melakukan sikap awal sambal memegang peluru dan diletakkan di leher sambil membelakangi atau menyamping dari arah lemparan.
- c. Testi melakukan tolakan atau dorongan terhadap peluru ke arah lemparan, kemudian diukur pada saat pertama kali peluru mendarat di area lemparan.
- d. Pengukuran jarak dinyatakan dalam ukuran meter hingga batas 2 (dua) angka dibelakang koma. Testi diberi kesempatan melakukan tolakan atau dorongan sebanyak 3 (tiga) kali.
- e. Penilaian didasarkan pada unjuk kerja teknik dasar tolak peluru seperti yang terlihat di bawah ini:

Tabel 3.1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Dasar Tolak Peluru

No	Indikator	Penilaian		
		Teknik	Bentuk	Contoh
1	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik awalan tolak peluru • Melakukan teknik dorongan tolak peluru • Melakukan teknik gerak lanjutan tolak peluru • Melakukan teknik gerak akhir tolak peluru 	Tes praktik	Unjuk kerja	Lakukan tolak peluru dengan baik dan sejauh mungkin!
2	Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tahapan teknik rangkaian gerak tolak peluru mulai dari awalan, dorongan, gerak lanjut hingga gerak akhir 	Tes lisan	Tanya jawab	Jelaskan bagaimana tahapan melakukan tolak peluru!
3	Aspek Afektif	Observasi	Lembar observasi	Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran

(Muhajir, 2016)

Adapun bentuk penilaian terhadap instrumen tes tersebut adalah sebagai berikut:

a. Aspek psikomotor

Tabel 3.2. Rubrik Penilaian Psikomotorik

No	Indikator	Skor				Total Skor
		4	3	2	1	
1	Sikap awalan:					
	Sikap membelakangi arah lemparan					
	Berdiri seimbang dengan posisi peluru di leher					
2	Teknik dorongan:					
	Tangan mendorong peluru sekuat tenaga					
	Putaran badan membantu dorongan					
3	Gerak lanjutan:					
	Gerak badan memutar setelah dorongan peluru					
	Menjaga keseimbangan agar badan tidak jatuh					
4	Gerak akhir					
	Berdiri dengan kedua kaki					
	Berjalan menjauhi garis batas					
	Skor maksimal: 16					

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4. Diberikan nilai 4 jika siswa mampu memperagakan gerakan dengan baik tanpa kesulitan. Diberikan nilai 3 jika siswa mampu memperagakan dengan baik namun masih terkadang merasa kesulitan. Diberikan nilai 2 jika siswa mampu memperagakan gerakan namun hasilnya kurang baik. Diberikan nilai 1 jika siswa tidak mampu memperagakan gerakan.

$$Rumus = \frac{skor\ aktual}{skor\ maksimal} \times 50\%$$

b. Aspek kognitif

Tabel 3.3. Rubrik Penilaian Kognitif

No	Indikator	Skor				Total Skor
		4	3	2	1	
1	Mampu menjelaskan teknik awalan tolak peluru					

No	Indikator	Skor				Total Skor
		4	3	2	1	
2	Mampu menjelaskan teknik dorongan tolak peluru					
3	Mampu menjelaskan teknik gerak lanjutan tolak peluru					
	Skor maksimal: 12					

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4. Diberikan nilai 4 jika siswa mampu menjelaskan jawaban yang diajukan dengan benar dan mampu merangkai kata-kata dengan kalimat yang baik. Diberikan nilai 3 jika siswa mampu menjelaskan jawaban dengan benar namun masih kurang lancar dalam merangkai kata-kata dalam kalimat. Diberikan nilai 2 jika masih terdapat jawaban yang kurang benar. Diberikan nilai 1 jika siswa tidak mampu menjelaskan jawaban dengan benar.

$$\text{Rumus} = \frac{\text{skor aktual}}{\text{skor maksimal}} \times 20\%$$

c. Aspek afektif

Tabel 3.4. Rubrik Penilaian Afektif

No	Indikator	Ceklis
1	Disiplin	
2	Semangat	
3	Sportif	
4	Percaya diri	
5	Jujur	
	Skor maksimal: 5	

Keterangan:

Penilaian terhadap sikap yang ditunjukkan siswa selama pembelajaran berlangsung, dengan skor 1. Siswa diberikan nilai jika mampu menunjukkan sikap yang ditentukan dalam indikator tersebut selama melakukan pembelajaran tolak peluru, sesuai dengan siklusnya. Guru tinggal memberikan tanda ceklis pada kolom yang tersedia, yang menandakan bahwa siswa yang bersangkutan menunjukkan perilaku yang dimaksud dalam indikator

$$\text{Rumus} = \frac{\text{skor aktual}}{\text{skor maksimal}} \times 30\%$$

TEKNIK PENGOLAHAN DATA

Pada penelitian ini, teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan tim peneliti, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pembelajaran tolak peluru dengan cara lompat katak. Data tersebut ditunjang dengan data kualitatif guna mencari gambaran yang lebih naturalistik pada siswa dengan pendekatan bermain ini. Indikator keberhasilan penelitian ini ditentukan oleh :

Data-data dalam penelitian ini dikumpulkan kemudian diolah dan di analisis. Pengolahan dan analisis data dilakukan selama berlangsungnya penelitian sejak dari awal sampai akhir pelaksanaan tindakan. Data yang bersifat kuantitatif diperoleh dari hasil evaluasi setelah selesai pembelajaran dan selama proses pembelajaran. Sedangkan data yang bersifat kualitatif diperoleh dari hasil respon siswa melalui observasi. Data kuantitatif berasal dari tes unjuk kerja yang dilakukan pada akhir siklus. Hal ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran. Penghitungan data kuantitatif dalam penelitian ini meliputi menghitung nilai rata-rata kelas dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{fx}{n} \times 100\%$$

Dimana:

P = Prosentasi keberhasilan

f = Jumlah yang berhasil

n = Jumlah responden

100% = bilangan tetap

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tes kemampuan tolak peluru siswa pada siklus I tindakan 2 dengan pendekatan bermain yang diberikan guru dengan melakukan teknik dasar tolak peluru diperoleh hasil seperti lampiran 2, dan ringkasannya seperti tabel 4.2

Tabel 4.2
Ringkasan Hasil Siklus I Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain
Kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi

Rentang Nilai	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
> 85	Baik Sekali	Tuntas	7	20%
75 – 84	Baik	Tuntas	15	42.86%

Rentang Nilai	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
65 – 74	Cukup	Belum Tuntas	10	28.57%
55 – 64	Kurang	Belum Tuntas	3	8.57%
< 55	Sangat Kurang	Belum Tuntas	0	0.00%
TOTAL			35	100%
Nilai Maksimal			88.96	
Nilai Minimal			53.71	
Rata-rata			72.91	
KKM			75	
Tingkat Ketuntasan			62.86%	

Memperhatikan tabel 4.2 di atas setelah pelaksanaan siklus I terdapat peningkatan yang cukup signifikan, nilai rata-rata kemampuan tolak peluru melalui pendekatan bermain kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi 72,91 nilai terendah 53,71 dan nilai tertinggi 88,96. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 22 orang atau 62,86% dari jumlah siswa kelas VII sebanyak 35 orang.

Berdasarkan tes kemampuan tolak peluru siswa pada siklus II tindakan 1 dan 2 dengan pendekatan bermain, diperoleh hasil seperti lampiran 3, dan ringkasannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.3
Ringkasan Hasil Siklus II Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Kelas VII A SMP Mandalahayu Kota Bekasi

Rentang Nilai	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
> 85	Baik Sekali	Tuntas	10	28.58%
75 – 84	Baik	Tuntas	19	54.28%
65 – 74	Cukup	Belum Tuntas	6	17.14%
55 – 64	Kurang	Belum Tuntas	0	0.00%
< 55	Sangat Kurang	Belum Tuntas	0	0.00%
TOTAL			35	100%
Nilai Maksimal			90.88	
Nilai Minimal			69.75	
Rata-rata			80.17	
KKM			75	
Tingkat Ketuntasan			82.86%	

Memperhatikan tabel 4.3 di atas setelah pelaksanaan siklus II terdapat peningkatan yang cukup signifikan, nilai rata-rata kemampuan tolak peluru melalui pendekatan bermain kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi 80,17 nilai terendah 69,75 dan nilai tertinggi 90,88. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) sebanyak 29 orang atau 82,86% dari jumlah siswa kelas VII sebanyak 35 orang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, penulis dapat menarik kesimpulan terhadap penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan hasil pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain pada siswa di SMP Mandalahayu Kota Bekasi adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan penilaian aspek psikomotorik, siswa SMP Mandalahayu Kota Bekasi dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain sudah menunjukkan peningkatan penguasaan teknik dasar yang baik, hal ini dapat dilihat dari peningkatan hasil observasi awal, siklus I dan siklus II yang mengalami peningkatan secara signifikan.
2. Berdasarkan penilaian aspek kognitif, siswa SMP Mandalahayu Kota Bekasi dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain mampu menjelaskan teknik-teknik dalam tolak peluru baik dari sikap awal, teknik menolak, hingga sikap lanjutan. Meski dalam penyampaian bahasa secara lisan siswa masih menggunakan bahasa yang kurang baku, tetapi dari tes awal, siklus I dan II secara kognitif siswa mampu menjelaskan dengan cukup baik.
3. Berdasarkan penilaian aspek afektif, siswa SMP Mandalahayu Kota Bekasi dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain lebih merasa antusias karena dalam proses pembelajaran terdapat permainan yang tidak membuat bosan pembelajaran. Siswa terlihat semangat dalam pembelajaran, sportif dalam menerima hukuman jika kalah, percaya diri ketika bermain dan melakukan tolakan, serta jujur jika dalam melakukan tolakan melewati papan yang ditentukan.
4. Secara keseluruhan kemajuan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain pada siswa SMP Mandalahayu Kota Bekasi diperoleh angka ketuntasan belajar pada tes awal sebesar 28,57%. Sedangkan setelah melalui siklus I diperoleh angka ketuntasan belajar sebesar 62,86%. Kemudian setelah melalui siklus II diperoleh angka ketuntasan belajar sebesar 82,86%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Farhana, H., Awiria, & Muttaqien, N. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Harapan Cerdas.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Usman, J., Mawardi, Zein, H. M., & Rasyidah. (2019). *Pengantar Praktis Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Aceh Besar: AcehPo Publishing.