

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Berekor Pada Siswa Sekolah Dasar

Ahlunnazar, Subagio, Kurnia Taufik

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Mandalika

nazarahlun@gmail.com

Received: Januari 2021; Accepted: Februari 2021; Published: Maret 2021

Ed: Maret 2021; 8(1): 73-78

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar turbo melalui permainan bola berekor. Metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN 2 Gunung Rajak Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 12 orang berjenis kelamin laki-laki 6 orang dan berjenis kelamin perempuan 6 orang. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan lempar turbo dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas belajar lempar turbo hanya 3 siswa. Pada siklus I meningkat menjadi 8 siswa. Siklus II meningkat menjadi 10 siswa. Permainan bola berekor memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil lempar turbo. Simpulan penelitian ini sebagai berikut: Permainan bola berekor dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa kelas IV SDN 2 Gunung Rajak Tahun Pelajaran 2019/2020. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar lempar turbo dari kondisi awal ke siklus I sebesar 42%. Dari siklus I ke siklus II sebesar 16%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 58%.

Kata Kunci: Permainan Bola Berekor, Hasil Belajar, Lempar Turbo.

Abstract

This study aims to determine the increase in learning outcomes of turbo throwing through a tail ball game. This research method uses Classroom Action Research (PTK). This research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementing action, observing, and reflecting. The research subjects were grade IV students of SDN 2 Gunung Rajak for the 2019/2020 academic year, totaling 12 boys, 6 people and 6 girls. Data collection techniques through turbo throwing ability tests and observation of the learning process. The validity of the data uses triangulation techniques. Data analysis using descriptive techniques using percentage techniques to see trends that occur in learning activities. The initial condition before the PTK was carried out, there were only 3 students who had finished learning to throw the turbo. In the first cycle increased to 8 students. Cycle II increased to 10 students. The game of tail ball made a significant contribution to the increase in turbo throwing results. The conclusions of this study are as follows: The game of tail ball can improve the learning outcomes of turbo throwing in grade IV SDN 2 Gunung Rajak students for the 2019/2020 academic year. The achievement of the learning outcomes of turbo throwing from the initial conditions to the first cycle is 42%. From cycle I to cycle II amounted to 16%. The increase in completeness of learning outcomes as a whole from the initial conditions to cycle II was 58%.

Keywords: Tail Ball Game, Learning Outcomes, Throw Turbo.

PENDAHULUAN

Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Rajak Kecamatan Sakra Barat Kabupaten Lombok Timur terdapat pembelajaran kids atletik yaitu nomer lempar kususnya lempar turbo, merupakan cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan pjok ditingkat Sekolah Dasar (SD), dan masuk kedalam KOSN (kompetisi Olahrgas Siswa Nasional). Lempar turbo merupakan modifikasi nomer lempar dengan alat yang lebih aman bagi siswa SD. Pada pembelajaran ini siswa diharapkan mampu melakukan tehnik lempar turbo dengan benar.

Berdasarkan observasi terhadap pembelajaran lempar turbo di SDN 2 Gunung Rajak peneliti menemukan bahwa hasil belajar siswa kelas IV rendah. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan siswa dalam melakukan lempar turbo yang masih belum memenuhi target yang sudah ditetapkan. Banyak siswa yang mampu melakukan lempar turbo dengan benar Berdasarkan pengamatan penelliti di SDN 2 Gunung Rajak, dalam pembelajaran lempar turbo ditemukan masalah yaitu rendahnya hasil belajar peserta didik kelas IV disebabkan karna materi lempar turbo yang pernah diajarkan secara praktik di lapangan namun tidak secara tuntas dan tidak sempurna. Maksud dari kata tidak sempurna disini yaitu kurang bersemangatnya peserta didik dalam melakukan lempar turbo Adapun gejala-gejala yang ditimbulkan. Seperti ketika peserta didik disuruh melakukan lempar turbo. Wajah mereka mengekspresikan tidak bersemangat ketika akan melempar turbo, dan keterpaksaaan dalam melakukan lemparan. belum mencapai setengah dari banyak siswa di kelas tersebut.

Menurut Khansa dkk (2016) belajar adalah suatu usaha dasar yang dilakukan individu dalam perubahan individu baik berupa latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor, untuk memperoleh tujuan tertentu. Belajar merupakan aktivitas mental yang berlangsung dalam iteraksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap (Darsono 2000). Menurut Gangne dan Bertmer sebagaimana dikutip oleh Anni (2006), belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya sebagai hasil dari pengalaman. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa proses belajar menghasilkan perubahan perilaku yang berupa pemahaman, ketrampilan dan sikap.

Sehingga dari beberapa pendapat Ahli di atas dapat kami simpulkan belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai hasil pengalaman dan melekat pada dirinya sendiri yang dilakukan dengan tenang dan tidak gelisah untuk tujuan tertentu.

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktifitas belajar (Anni, 2006), Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan yang mencakup bidang kognitif, efektif dan psikomotor (Munadi 2010), Perubahan sebagai hasil belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk yaitu perubahan pengetahuan, ketrampilan dan kecakapan individu yang belajar.

Menurut Bloom sebagaimana dikutip dalam Munadi (2010) mengklasifikasi hasil belajar dalam tiga domain, yaitu:

- a. Domain kognitif, yaitu domain yang mencakup pengetahuan dan pengembanganskill intelektual, termasuk mengidentifikasi fakta-fakta sepesifik, pola prosedur dan konsep yang mengembangkan kemampuan intelektual.
- b. Domain afektif, yaitu domain yang mencakup sikap secara emosional, perasan, nilai, apresiasi, antusiasme, motifasi dan perilaku.
- c. Domian psikomotor, yaitu domain yang mencakup gerakan fisik, kordinasi dan penggunaan skill motorik.

Hasil belajar dalam penelitian ini adalah perubahan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan lempar turbo serta perilaku siswa saat pembelajaran. Lempar turbo adalah olahraga atletik lempar lembing bagi anak SD. Lempar turbo adalah kegiatan melempar dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang diinginkan (Lumintuarso, 2008). Turbo merupakan lembing yang terbuat dari paralan 1dim dengan ujung darikayu atau karet dan ekor inprabot atau karet ,panjang turbo 40 cm dengan massa yang cukup ringan untuk anak sekolah dasar. Prosudur lempar turbo diawali dengan awalan 5 meter, kemudian anak melempar turbo tersebut.

Dalam lempar turbo, tehnik dasar yang diajarkan memiliki tahapan tahapan sebagai berikut:

- a. Lari awalan
- b. Lima langkah berirama untuk penarikan turbo
- c. Lari lima langkah
- d. Melepaskan lemparan turbo
- e. Pemulihan

Pada saat gerakan tahapan awalan, pelempar turbo mempercepat gerakan atau akselerasi. Dalam tahapan lima langkah berirama, gerakan di percepat lebih lanjut dan pelempar mempersiapkan tahapan pelepasan, dalam tahapan pelepasan turbo, dihasilkan kecepatan tambahan dan ditransfer kepada turbo sebelum dilepaskan. Dalm tahapan pemulihan, pelempar menahan dan menghindari berbuat kesalahan.

Berdasarkan uraian diatas perlu adanya permainan dalam pembelajara brtujuan utuk meningkatkan hasil lemparan dan memotivasi siswa supaya saat melakukan lemparan turbo siswa tidak mudah jenuh melainkan penuh dengan semangat. Selain itu model permainan sangat penting dikalangan anak Sekolah Dasar (SD) karena di usia itu masih senang dengan belajar sambil bermain melalui model permainan membuat siswa lebih termotivasi dan lebih aktif dalam peroses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

Pembelajaran dianggap berhasil apabila pembelajaran bisa mengakibatkan keaktifan dan menyerap materi ajar dalam proses pembelajaran. Siswa dibimbing untuk bisa secara mandiri untuk menyelesaikan masalahnya, sehubungan dengan konsep materi yang diajarkan. Permasalahan yang sering dihadapi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cara guru menyampaikan materi pembelajaran. Pada umumnya guru dalam menyampaikan materi masih monoton dan kurang kreatif. Penyampaian materi menggunakan model ceramah dan saat mendemonstrasikannya kurang bisa ditangkap oleh siswa, sehingga siswa dalam dalam melaksanakan tugas untuk menirukan akan merasa kesulitan dan juga menimbulkan kejenuhan bagi peserta didik.

Permasalahan secara umum dalam pendidikan jasmani adalah kurangnya pemahaman dan tidak menarik dan kurang aktifnya siswa dalam proses pembelajaran. Bahkan terdapat bebrapa siswa yang tidak memiliki keterampilan dalam pendidikan jasmani khususnya atletik. Selama ini proses pemebelajaran ini peroses pembelajaran belum mewujudkan adanya partisipasi aktif dari siswa. Siswa hanya sebagai objek pemebelajaran, cara guru menyampaikan materi pembelajaran belum bisa memancing siswa untuk ikut aktif berperan dalam proses pembelajaran.

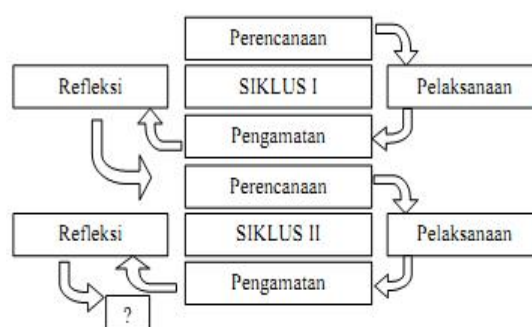
METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas berkembang dari penelitian tindakan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) menerangkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) adalah penelitian yang dilakukan oleh

guru di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya.

Ada pun penelitian yang dilakukan merupakan desain penelitian tindakan kelas menurut Suharsimi Arikunto (2010) adalah secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang di gambar dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah kemungkinan diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1 Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sumber: (Arikunto, 2006)

Keterangan:

a. Perencanaan

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, di mana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilaksanakan.

b. Pelaksanaan

Tahap kedua dari penelitian tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

c. Pengamatan

Tahap ketiga yaitu pengamatan yang dilakukan oleh pengamat.

d. Refleksi

Tahap keempat merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

Keempat tahap dalam penelitian tersebut adalah unsur untuk pembentukan suatu siklus, yaitu satu putaran kegiatan beruntun, yang kembali ke langkah semula.

Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif kualitatif. Analisis yang dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan observasi terhadap efektifitas pembelajaran dan hasil belajar, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Reduksi data yaitu mengecek dan mencatat kembali data yang dikumpulkan.

b. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data.

- c. Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan upaya pencarian makna data. Data yang terkumpul di sajikan secara sistematis dan bermakna.

Indikator Keberhasilan Tindakan

Siswa dikatakan tuntas secara individual jika mendapat nilai minimal sama dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 70. Secara klasikal tuntas belajar jika jumlah siswa tuntas mencapai 80%. Dengan rumus ketuntasan belajar sebagai berikut:

$$PK = \frac{\sum T}{\sum n} \times 100\%$$

Keterangan:

PK = Prosentase Ketuntasan

. $\sum T$ = jumlah siswa yang tuntas

. $\sum n$ = jumlah siswa dalam satu kelas

Siklus akan dihentikan apabila pencapaian keberhasilan penelitian ini sudah mencapai target yaitu 80% dari jumlah siswa (12 siswa) dapat diperoleh nilai hasil belajar lempar turbo sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 70

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pembelajaran akhir sebagian besar siswa sudah memiliki konsep atau memahami tentang pembelajaran lempar turbo melalui permainan bola berekor, setelah mempunyai semangat, motivasi, dan percaya diri yang tinggi untuk berkembang. Kriteria Ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah untuk mata pelajaran penjasorkes yaitu 70. Dan kriteria ketuntasan klasikal 80% yang sudah ditetapkan oleh peneliti, dan kemudian menurut data yang ada selama proses pembelajaran lempar turbo melalui permainan bola berekor telah memenuhi standar dengan angka mencapai 83%. Penelitian ini berhenti sampai disini pada siklus II dan tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya, karena permasalahannya sudah terjawab melalui tindakan-tindakan kelas.

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin cerdas dalam mengelola kelas. Pengelolaan kelas pada siklus I dan siklus II jauh lebih dibandingkan pada kondisi awal. Sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena pada setiap akhir siklus guru dan peneliti melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru teratasi dan tidak terulang kembali

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Penerapan pembelajaran PJOK pada materi lempar turbo melalui permainan bola berekor dapat meningkatkan hasil belajarlempar turbo pada siswa IV SDN 2 Gunung Rajak. Prosentase ketuntsan klasikal siswa minimal sebesar 80% lebih dari 83%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Suprijono, 2010. *Teori Dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: P.T. Remaja Rosdkarya:.
Catharina, Anni. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT Unnes Press.

- Suyono Ds. 2002. *IAAF: kids Athletics*. Jakarta: IAAF RDC
- Jamil,Wulid. 2014. *Penerapan pendekatan bermain bola ekor untuk meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa klas V SDN*. 3 (9):1289-1293
- Khomsin. 2008. *Ateletik 2*. Semarang : Unnes Press.
- Muhamad Surya. 2004. *Psikologi Pembelajaran Dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisyi.
- OlahragaPedia.com. (online): <https://olahragapedia.com/teknik-lempar-turbo>, Diakses tanggal 14 Januari 2020 pukul 15.20.
- Ria Lumintuarso. 2008. *Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral*. Jakarta: Depdiknas.
- Salmeto. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Malang: Rineka Cipta.
- Saniah. Umi. 2019. *Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Dengan Metode Bermain Lempar Bola*. 4(1):1-7
- Soedijono. 1993. *Menuju Pendidikan Nasional Yang Relevan Dan Bermutu*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sudji, Munadi. 2010. *Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Yudha M, Saputra. 2003. *Pembelajaran Ateletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Zainal, Aqib. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widy
- ,