UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA TENTANG TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VI-MAPEL PENJASKESREK SD NEGERI

WARU TIMUR I KECAMATAN WARU KABUPATEN

PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

MATSURAH
14.1.01.09.0350P

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

MATSURAH
NPM.14.1.01.09.0350P

Judul :

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA TENTANG TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VI MAPEL PENJASKESREK SD NEGERI WARU TIMUR I KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal : 4 Juni 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd	**Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0727078804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

MATSURAH
NPM.14.1.01.09.0350P

Judul :

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA TENTANG TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VI MAPEL PENJASKESREK SD NEGERI WARU TIMUR I KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Tanggal : 4 Juni 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
Ketua	: Drs.Sugito, M.Pd	.....
Penguji I	: Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd	.....
Penguji II	: Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd	.....

Mengetahui
Dekan FKIP UNP Kediri

DR.Hj.Sri Panca Setyawati,M.Pd
NIDN. 0716046202

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA TENTANG TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VI MAPEL PENJASKESREK SD NEGERI WARU TIMUR I KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

MATSURAH
14.1.01.09.0350P

FKIP – Penjaskesrek

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tolak peluru gaya menyamping melalui pendekatan bermain diitandai dengan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran dan peningkatan hasil tes unjuk kerja atau nilai pembelajaran.

Subyek penelitian adalah siswa kelas VI pada SD Negeri Waru Timur I Kecamatan Waru KabupatenPamekasan tahun ajaran 2015 / 2016. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar angket, pengamatan, , dan tes unjuk kerja siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi Tolak Peluru Gaya Menyamping dapat meningkatkan hasil belajar siswa, semangat siswa, antusias siswa, suasana kelas menyenangkan dan peningkatan hasil nilai lebih baik dan meningkat.

Pada siklus I pembelajaran tolak peluru ditekankan pada teknik dasar menolak peluru gaya menyamping disertai dengan permainan yang relevan. Pada akhir pertemuan siklus I diadakan uji ketrampilan oleh siswa dalam tolak peluru gaya menyamping.Hasil yang diperoleh pada siklus I adalah sebesar 70,22% dari siswa kelas VI telah mencapai nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal(KKM) atau sebanyak 5 siswa sudah mencapai nilai diatas KKM yang ditetapkan, dan Sebanyak 4 siswa atau 45% belum mencapai nilai standar KKM yang ditetapkan.

Pada pertemuan siklus ke II pembelajaran tolak peluru gaya menyamping merupakan refleksi siklus I disertai dengan tambahan materi tolak peluru gaya menyamping dan tetap disertai juga dengan permainan yang relevan dengan materi pembelajaran tersebut. Berdasarkan hasil ketrampilan yang dilakukan pada siklus II diketahui bahwa tingkat keberhasilan pada siklus II meningkat menjadi 76,66% atau 9 siswa telah mencapai nilai KKM dan masih terdapat 0% dari siswa kelas VI yang belum mencapai nilai KKM atau sebanyak 0 siswa belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan.

Kata Kunci : Penjasorkes, Tolak Peluru Gaya Menyamping.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan kepada seluruh siswa sekolah, baik siswa putra maupun putri, mulai dari tingkat dasar sampai tingkat atas.Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi pembelajaran yang lain, karena selain pelajaran teori, siswa-siswi juga diajarkan praktek yang berupa aktifitas jasmani atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak.Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani membentuk atau membangun manusia seutuhnya dari segi lahir maupun batin. Segi lahir atau jasmani ini meliputi pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani membentuk siswa mempunyai gaya hidup berolahraga sehingga menjadi perilaku hidup yang sehat, sedangkan rehabilitasi dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh, misalnya : sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan lain-lain. Hal ini dalam pendidikan jasmani dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri dan menghilangkan egoisme. Segi batin atau rohani ini terbentuk melalui aktifitas pendidikan jasmani yang sifatnya permainan (bermain). Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu : cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam dan juga cabang olahraga atletik. Pembelajaran yang ada unsur permainannya seperti pada cabang olahraga bola besar di sekolah, siswa sangat antusias dalam mengikutinya. Hal ini merupakan modal utama atau syarat utama yang paling penting dalam pembelajaran, dengan antusias atau rasa senang tujuan pembelajaran akan mudah tercapai. Keadaan yang sebalikya, siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan pembelajaran sulit tercapai, ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktifitas. Cabang olahraga atletik terbagi dalam beberapa nomor yaitu : nomor lari, lompat dan lempar. Berlari, melompat dan juga melempar merupakan sifat alamiah manusia. Pada zaman dahulu kemampuan ini dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lainnya.

Berdasarkan sifat alamiah tersebut seharusnya pembelajaran atletik di sekolah digemari atau siswa antusias dalam mengikutinya.Nomor lempar sendiri

terbagi dalam beberapa cabang yaitu : lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan lontar martil. Nomor tolak ditiap kejuaraan baik yang bertaraf lokal maupun nasional sudah dipertandingkan, adanya kejuaraan yang bertaraf Nasional atau Kejurnas di berbagai kota dapatmenjadi pemicu cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak supaya tidak dipandang sebelah mata. Tolak peluru merupakan salah satu cabang atletik pada nomor lempar.

Tujuan dari tolak peluru adalah melakukan tolakan sejauh-jaunya secara sah dan benar menurut aturan yang ada. Gaya tolak peluru ada 2 macam, yaitu gaya *ortodox* (gaya menyamping) dan gaya obrien (gaya membelakangi). Disebut gaya *obrien* karena gaya tersebut pertama kali dilakukan oleh *Verry Obrien*. Tolak peluru merupakan cabang pembelajaran atletik yang pada umumnya pembelajaran olahraga cabang atletik kurang diminati oleh siswa. Hal ini terlihat dari kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik. Kurangnya antusias siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya dari penyajian materi yang kurang variatif sehingga menyebabkan siswa malas dalam mengikutinya. Pembelajaran atletik hanya dikenalkan sebagian atau sekilas, pembelajaran hanya berorientasi pada pembelajaran teknik, setelah itu pembelajaran dilanjutkan kegiatan yang lain, misalnya bermain sepak bola. Keadaan semacam ini sering terjadi bilamana pembelajaran teknik sudah selesai,sehingga orientai siswa tidak kepada materi pembelajaran (atletik) tetapi pada bermain sepak bola dan akibatnya kurang baik bagi cabang atletik. Pada pembelajaran atletik kurang terkesan kurang tuntas.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran atletik khusunya nomor tolak peluru, siswa kurang antusias dalam mengikutinya, baik siswa putra maupun siswa putri. Keadaan semacam ini menjadikan masalah agar bagaimana caranya pembelajaran tolak peluru dapat meningkat. Karena dengan keadaan yang demikian, tujuan pembelajaran pun pasti belum tercapai. Setelah melakukan pengamatan, hal ini disebabkan karena pembelajaran yang monoton atau pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran teknik, tidak adanyan unsur bermain dalam penyajian materi pembelajaran. Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain dapat berbentuk macam-macam permainan menolak, ini dikarenakan teknik yang utama pada teknik tolak puluru adalah teknik menolak. Pendekatan bermain diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran tolak peluru

sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan kata lain tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengambil judul yang kaitannya tentang pendekatan permainan tolak peluru dan pembelajaran atau materi pembelajaran tolak peluru. Maka judul dalam penelitian ini adalah ""Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa Tentang Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VI Mapel Penjaskesrek SD Negeri Waru Timur I Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan–Tahun Pelajaran 2015/2016 ". Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Waru Timur I Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 dikarenakan pada saat peneliti praktik Pemantapan Keterampilan Mengajar (PKM), peneliti mendapati permasalahan semacam ini, pembelajaran atletik tolak peluru siswa kurang antusias dalam mengikuti.

Pembelajaran langsung berorientasi pada pembelajaran teknik, sehingga menyebabkan siswa menjadi jenuh atau malas dalam mengikuti. Keadaaan semacam ini kemungkinan terjadi tidak hanya di sekolah yang bersangkutan, tetapi di sekolah-sekolah yang lain terjadi kondisi semacam ini.

II. METODE

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan, hasil tes siswa dan angket. Pemberian dan pengisian angket oleh siswa dilaksanakan pada pertemuan kedua (siklus kedua) setelah tindakan selesai.

1. Hasil belajar to lak peluru gaya menyamping Siswa Tes pengukuran Tes tolak peluru gaya menyamping
2. Kemampuan melakukan rangkaian tolak peluru gaya menyamping Siswa Pengukuran Tes tolak peluru gaya menyamping

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, angket siswa, dan tes hasil belajar.

1. Analisis Data Lembar Observasi

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Data ini disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

2. Analisis Data Angket

Setiap butir pertanyaan angket dikelompokkan sesuai aspek yang diamati kemudian dihitung jumlah skor pada setiap butir. Jumlah hasil skor yang diperoleh dipersentase dan dikategorikan sesuai dengan jawaban hasil angket pendapat siswa.

3. Analisis Hasil Tes Belajar

Hasil tes belajar yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai ratarata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pembahasan penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan semangat siswa, keaktifan siswa, kegembiraan siswa dan suasana kelas pun menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran (tolak peluru dengan pendekatan permainan). Pemberian permainan dalam pembelajaran tolak peluru ini sebagai variasi sebagai pembelajaran tolak peluru, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajran, seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, keseriusan dan lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan kearah teknik atau mendukung teknik yang akan dilaksanakan (tolak peluru) sehingga tolak peluru dapat menjadi alat gerak atau memacu siswa untuk bergerak dapat optimal, bukan sebaliknya siswa menjadi malas begitu melihat atau melaksanakan pembelajaran dengan materi tolak peluru.

Tabel I menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan. Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai rata-rata untuk siswa 76,66 dengan nilai tersebut dapat digolongkan bahwa nilai rata-rata untuk siswa baik, sedangkan batas nilai ketuntasan minimal dalam pembelajaran adalah 85.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat perbandingannya antara pembelajaran dengan pendekatan permainan dan tidak menggunakan pendekatan permainan, tabel 2 diatas menunjukkan nilai pada bulan Pebruari pembelajaran tolak peluru dengan teknik langkah silang tanpa pendekatan permainan dan pada bulan Pebruari pembelajaran tolak peluru dengan teknik langkah silang dengan pendekatan permainan. Pada bulan Pebruari nilai tertinggi untuk siswa putra 90 dan siswa putri 70 sedangkan pada bulan Pebruari nilai tertinggi untuk siswa putra 90 dan siswa putri 70, sedangkan untuk nilai terendah pada bulan Pebruari untuk siswa putra 70 dan untuk siswa putri 70.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi dalam hal ini tolak peluru dengan teknik langkah silang mengalami peningkatan setelah mendapatkan pendekatan permainan dari

sebelum pembelajaran tolak peluru dengan teknik langkah silang tanpa pendekatan permainan. Pembelajaraan pendidikan jasmani secara umum tidak hanya mengacu pada nilai semata, tetapi yang paling penting proses pembelajarannya. Dalam proses pembelajaran ini guru harus membuat siswa antusias, senang dan aktif dalam mengkuti pembelajaran, sehingga kebugaran dan kesehatan siswa dapat meningkat. Berdasarkan proses pembelajaran dan nilai yang diperoleh siswa, dapat dikatakan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan berhasil.

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan mendapat tanggapan yang baik dari siswa, ini tergambar dari hasil angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan. Hasil angket menunjukan bahwa siswa yang menjawab senang sebanyak 5 siswa atau 90 %, yang menyatakan biasa-biasa saja sebanyak 4 siswa atau 55 %, dan yang menyatakan tidak senang tidak ada (lampiran).

Hasil angket tersebut menunjukan bahwa mayoritas siswa sangat antusias dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan. Alasan terbanyak adalah permainan yang digunakan sebagai pendekatan pembelajaran tolak peluru menarik. Alasan berikutnya adalah pembelajaran lebih bervariasi sehingga tidak membosankan. Urutan berikutnya, beralasan bahwa penyampai materi oleh guru cukup jelas. Alasan keempat terbanyak yaitu siswa tidak kesulitan dalam mengikuti permainan. Alasan kelima terbanyak yaitu siswa tidak terlalu kesulitan dalam belajar teknik. Alasan keenam terbanyak yaitu tes yang diujikan sesuai dengan materi yang telah diajarkan. Sedangkan urutan ketujuh beralasan bahwa suasana kelas menyenangkan dan penguasaan materi oleh guru cukup baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru dengan pendekatan permainan dibandingkan pembelajaran nomor atletik lainnya, siswa menyatakan senang dengan alasan terbanyak yaitu pembelajaran lebih menarik karena adanya unsur permainan di dalamnya. Alasan lainnya siswa tidak merasa kesulitan dalam belajar teknik dan tidak merasa bosan. Pendapat dan harapan siswa tentang pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru dengan pendekatan permainan, siswa lebih senang dengan pembelajaran yang ada unsur bermainnya, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan lebih mudah dipahami, penjelasan guru cukup jelas dan siswa merasa dapat melaksanakan tes dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru gaya menyamping dapat meningkatkan hasil belajar siswa, semangat siswa, antusias siswa, suasana kelas menyenangkan dan peningkatan hasil nilai lebih baik dan meningkat.

Pada siklus I pembelajaran tolak peluru ditekankan pada teknik dasar tolak peluru gaya menyamping disertai dengan permainan yang relevan dan menyenangkan. Pada akhir pertemuan siklus I diadakan uji ketrampilan oleh siswa dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping. Hasil yang diperoleh pada siklus I adalah sebesar 70% dari siswa kelas VI SD Negeri Waru Timur I Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan telah mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) atau sebanyak 5 siswa sudah mencapai nilai di atas KKM yang ditetapkan dan sebanyak 4 siswa atau 55% belum mencapai nilai standar KKM yang ditetapkan.

Pada siklus II pembelajaran tolak peluru gaya menyamping merupakan relfeksi siklus I disertai dengan beberapa tambahan materi tolak peluru gaya menyamping dan tetap disertai juga dengan permainan yang relevan dan menyenangkan.

Berdasarkan ketrampilan yang dilakukan pada siklus II diketahui bahwa tingkat keberhasilan pada siklus II telah meningkat menjadi 100% atau 9 siswa telah mencapai nilai di atas KKM .

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman.2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Ardiani Mustikasari. http://edu-articles.com/mengenal-media-pembeljaran/

Depdiknas. 2007. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas

Djumidar. (2001: 7.44) Dasar-dasar Atletik:1-12,. PPDO2101/4 SKS/Djumidar,-----Cet.3--- Jakarta Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Depdiknas.

Herman Subarjah, dkk. (2007: 5.5) Administrasi Pendidikan Jasmani dan Organisasi Olahraga ,

PORA2312/3SKS/MODUL 1-9/Herman Subarjah—cet.2—Jakarta: Universitas Terbuka

J. Matakupan: 1995. Teori Bermain. Depdikbud Dirjen Dikdasmen, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru, Jakarta.

Jakarta: Depdikbud. Dirkendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Munasifah: (2008:45-55) Atletik Cabang Lempar, Penerbit Aneka Ilmu, Cetakan: September 2008

Nurhasan: (2007:8.3) Penilaian Pembelajaran Penjas:1-6/ PORA2313/2 SKS/Nurhasan --Cet.1--Jakarta: Universitas Terbuka, 2007.

Penjaskes. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar

Rusli Lutan. 1988. Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. Perencanaan Pembelajaran