

# **PENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MEDIA BOLA TENIS PADA SISWA KELAS VI MADRASAH IBTIDA'YAH PSM GAMBYOK**

**Agung Dwi Darmawan, M.Pd**  
Universitas Kahuripan Kediri  
Agung\_dwi\_pjkr08@yahoo.co.id

## **Abstrak**

Pada awal pertemuan peneliti mengajarkan teknik dan macam-macam gaya tolak peluru di Madrasah Ibtidai'yah (MI) PSM Gambyok. Tujuan pelaksanaan penelitian ini untuk mengetahui dan melihat peningkatan hasil belajar gerakan tolak peluru dengan media bola tenis pada siswa Kelas VI MI PSM Gambyok. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah Metode yang digunakan pada penelitian ini, dimana jumlah siklus yang digunakan sebanyak dua kali. Subyek pada penelitian adalah guru atau tenaga pengajar pendidikan jasmani dan peneliti itu sendiri, serta jumlah siswa yang ada dikelas tersebut sebanyak 29 siswa

**Kata Kunci:** pembelajaran yang efektif (bola tenis), tolak peluru, Penelitian Tindakan Kelas

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani sebuah proses kegiatan yang dilakukan secara terencana melalui aktivitas gerak dengan harapan memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak (Sudarsini, 2013:90). Menurut H.J.S Husdarta (2011:9) pembelajaran pendidikan jasmani bertujuan membentuk aspek psikomotor, afektif dan kognitif. Tolak peluru meru-

akan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam pendidikan jasmani, dimana mata pelajaran tolak peluru merupakan wajib diberikan pada siswa kelas VI semester I, tolak peluru itu sendiri merupakan jenis permainan dan olahraga bola kecil yang (BSNP, 2006). Madrasah Ibtidai'yah (MI) PSM Gambyok merupakan salah satu Pendidikan Formal setingkat dengan Sekolah Dasar (SD) yang mengajarkan mata pelajaran tolak peluru. Berdasarkan hasil observasi awal pada saat pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok tolak peluru di MI PSM Gambyok pada Kelas VI, bahwa siswa masih sulit mempelajari gerakan tolak peluru yang diberikan oleh pendidikan guru jasmani, hal ini tampak dari gerakan dasar tangan dan putaran yang kurang tepat yaitu pada saat melakukan tolakan dan putaran badan, khususnya pada saat melakukan tolakan gerakan siswa cenderung meakukan gerakan lemparan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerakan tolak peluru dengan media bola tenis pada siswa Kelas VI MI PSM Gambyok. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang melalui dua (2) siklus. Guru atau tenaga pengajar pendidikan jasmani MI PSM Gambyok, peneliti itu sendiri dan siswa sebanyak 29 siswa adalah subyek penelitian.

Dari penelitian yang telah dilakukan, mendapatkan hasil: (1) pada siklus pertama terdapat 11 siswa yang masih melakukan kesalahan mendasar, yaitu pada saat memegang peluru, posisi siku lengan dan ketika melakukan tolakan. (2) dan pada saat siklus kedua siswa dari 29 siswa kini hanya 3 siswa yang melakukan kesalahan mendasar, yaitu pada saat siswa melakukan tolakan. Dari penelitian yang sudah dilakukan di MI PSM Gambyok pada siswa kelas VI didapatkan bahwa media atau alat bantu belajar tolak peluru dengan menggunakan bola tenis dapat meningkatkan hasil belajar pembelajaran tolak peluru. Hal ini terlihat dari pengamatan selama proses pembelajaran dari siklus pertama dan kedua, yang semula pada siklus pertama 11 siswa melakukan kesalahan berkurang menjadi 3 siswa pada siklus kedua dan dengan dengan penelitian PTK ini juga dapat menjadi alternatif bagi guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru bagi para siswa .

## **1. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani tidak hanya seputar aktivitas motorik atau gerak tubuh belaka, pendidikan jasmani sejatinya adalah kegiatan kompleks antara gerak, sikap dan pengetahuan. Dalam pengertian pendidikan jasmani Widijoto (2007:3)

mengemukakan pendidikan jasmani merupakan aktivitas psikomotor (gerak) yang didasarkan oleh pengetahuan, dimana pada saat melakukannya terjadi respon perilaku pribadi yang berkaitan dengan sikap atau afektif.

Dalam Undang-Undang No. 2 tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan aktivitas sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar aktif untuk mengembangkan potensi fisi dan non-fisik. Pendidikan jasmani adalah satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang termasuk salah satu bagian integral dari sebuah pendidikan yang menyeluruh, dimana pendidikan jasmani sangat menonjol dalam aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat, perkembangan jasmani, sosial, psikis dan emosional yang serasi (selaras dan seimbang) (Depdiknas 2006: 131).

Dari penjelasan beberapa ahli diatas, maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah bentuk aktivitas motorik yang termasuk bagian integral dari sebuah pendidikan, dimana pendidikan jasmani bertujuan dapat mengembangkan aspek psikomotor, afektif dan kognitif siswa melalui aktivitas gerak yang dilaksanakan secara terencana.

## **2. Penelitian Tindakan Kelas**

Penelitian Tindakan Kelas atau yang sering disebut dengan PTK merupakan sebuah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru terhadap sebuah proses pembelajaran. Wijaya Kusuma (2009:9) penelitian tindakan kelas, penelitian tindakan yang diterapkan oleh guru di dalam kelas atau ruangan tertutup. Sedangkan Endang Mulyatiningsih (2011:60-63) menyebutkan karakteristik penelitian tindakan kelas sebagai berikut: 1) Tema bersifat situasional, 2) Tindakan yang diambil berdasarkan hasil, 3) Dilakukan dalam beberapa pertemuan atau yang disebut siklus, 4) Penelitian dilakukan untuk memperbaiki kinerja mengajar, 5) Tindakan dilaksanakan secara kolaboratif dan partisipatorif, dan 6) Sampel terbatas atau dalam satu kelas. Padmono (2010) menyatakan penelitian tindakan kelas adalah tindakan seorang guru terhadap terhadap proses mengajar dengan observasi atau pengamatan yang cermat terhadap tindakan yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan diatas, ditarik sebuah kesimpulan bahwa Penelitian Tindakan Kelas ialah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sebuah guru terhadap suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara kolaboratif, dimana tindakan yang dilakukan berdasarkan hasil pengamatan didalam kelas.

### 3. Prestasi Belajar

Prestasi belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2005: 895) ialah penguasaan keterampilan atau pengetahuan yang didapatkan melalui proses belajar yang dapat dilihat, diamati serta diukur. Sumadi Suryabrata (2006: 297) dapat pula didefinisikan penilaian yang diterapkan oleh guru kepada siswa atau peserta didik mengenai prestasi belajar siswa selama masa tertentu. Hutabarat (1995: 11-12), hasil belajar siswa dibagi menjadi empat (4) golongan yaitu pengetahuan, kemampuan, kebiasaan dan sikap.

Dari penjelasan beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar ialah sebuah penilaian terukur yang dapat diamati seorang guru terhadap suatu proses belajar selama masa tertentu, baik penilaian pengetahuan, kemampuan, kebiasaan dan sikap seorang siswa.

### 4. Karakteristik Anak SD atau MI (11 sampai 12 Tahun)

Sugiyanto dan Sudjarwo (1992:101), beberapa sifat sosial anak usia 10 sampai 12 tahun antara: 1) Menyenangi permainan yang terorganisir dan permainan yang aktif, 2) Minat terhadap olahraga kompetitif meningkat, 3) Tidak menyenangi kegagalan atau kesalahan, dan 4) Kondisi emosional yang tidak stabil. Anak sekolah dasar sederajat yang berusia antara 11-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif (Gunarsa, 2006).

Sedangkan menurut Wong (2008) anak usia antara 11-12 tahun merupakan masa ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri, masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri memperoleh keterampilan tertentu. Rosyid (2009:1) menyatakan ada tiga (3) ciri utama, yakni: (1) Dorongan yang besar untuk bersosialisasi dengan kelompok sebaya, (2) Dorongan perasaan ingin tahu tentang dunia sekitarnya, (3) Pertumbuhan fisik mendorong anak untuk menyenangi permainan.

Berdasarkan penjelasan ahli yang sudah dijabarkan didapat sebuah kesimpulan bahwa anak usia 11-12 tahun adalah masa aktif dalam bergerak yang didukung oleh perubahan fisik yang lebih kuat untuk mendapatkan pengetahuan serta keterampilan tertentu.

### 5. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar pada cabang atletik dengan menggunakan logam yang berbentuk bulat menyerupai bola yang terbuat dari logam, tetapi pada kegiatan penelitian ini tolak peluru yang dilakukan menggu-

nakan bola tenis dengan tujuan mempermudah dalam melakukan tolak peluru. Dengan mengganti media belajar menggunakan bola tenis membiasakan kebiasaan melempar menjadi menolak.

Tolak Peluru menurut ahli bernama Eddy, P (2011:131) adalah suatu gerakan menolak dengan mendorong suatu benda yang berbentuk bulat dengan berat sesuai peraturan yang ditetapkan terbuat dari logam (peluru) dengan sejauh-jauhnya. Lanjutnya teknik dasar tolak peluru meliputi cara memegang, sikap pada waktu akan menolak, cara menolakkan peluru, sikap badan setelah menolakkan peluru dan cara mengambil awalan.

Penjelasan mengenai berat peluru oleh Suyatno (2010: 27) untuk kelas junior putri 3 Kg dan putra 5 Kg sedangkan untuk kelas senior putra adalah 7,25 Kg dan putri 4 Kg, sedangkan. Hasil tolakan pada tolak peluru dipengaruhi oleh beberapa unsur, diantaranya adalah teknik tolak peluru dan kondisi fisik.

## 6. Pengajaran Gerakan Menolak Dengan Bola Tenis

Pada siklus pertama, tahapan yang dilakukan guru adalah sebagai berikut: 1) Satu kelas dibagi menjadi dua kelompok sama rata, dimana kelompok tersebut disebutkan kelompok kanan dan kelompok kiri, 2) Setiap anggota kelompok kanan memegang bola tenis, 3) Kelompok yang memegang bola melakukan gerakan tolakan kearah kelompok sebelah kiri, dan kelompok kiri menangkap atau mengambil bola tenis hasil tolakan kelompok kanan, 4) kemudian kelompok kiri melakukan tolakan kearah kelompok kanan, kegiatan tersebut dilakukan sampai murid bisa membedakan antara menolak dan melempar peluru, dan 5) Siswa berlomba dalam beberapa grup untuk melakukan tolakan yang terjauh. Kegiatan itu dilakukan berulang-ulang.

Pada siklus kedua guru menggunakan cara sebagai berikut: 1) Pertama-tama guru menyiapkan siswa menjadi dua barisan terlebih dahulu, 2) Kemudian, barisan yang sudah terbentuk ditetapkan sebagai kelompok kanan dan kiri, 3) Semua murid melalui aba-aba dari guru melakukan gerakan *shadow* cara menolak peluru, 4) Setiap siswa pada kelompok kanan memegang satu bola tenis, 5) Melakukan gerakan *shadow* menggunakan media bola tenis, 6) Setelah beberapa saat sekitar 10 menit melakukan *shadow* menggunakan media bola tenis, siswa yang memegang bola tenis melakukan tolakan sejauh mungkin dengan gerakan yang telah diajarkan, 7) Siswa melakukan gerakan tolak peluru dengan peluru yang sebenarnya, dan 8) Siswa melakukan secara berulang-ulang dengan memberikan permainan sesame teman untuk melepar sejauh mungkin

## **7. Media Pembelajaran**

Rusman (2009:154) peranan media dalam proses pembelajaran dapat digunakan sebagai berikut : 1) Alat untuk memperjelas bahan pembelajaran pada saat guru menyampaikan pelajaran. 2) Alat yang digunakan untuk memperjelas persoalan sebagai stimulus untuk diperbaiki oleh siswa pada saat proses belajarnya. 3) Dapat menjadi salah satu sumber belajar bagi siswa. Ibrahim dan Syaodih (2003:112) media pengajaran diartikan sebagai suatu alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau tujuan pelajaran dengan tujuan memfokuskan siswa pada guru dengan memberikan rangsangan perasaan, pikiran, perhatian dan kemampuan siswa, sehingga dapat mendorong proses belajar.

Media pembelajaran menurut Latuheru (1988:14) adalah semua alat yang didalam kegiatan belajar mengajar, dengan maksud menyampaikan pesan atau tujuan pembelajaran oleh guru kepada siswa.

Manfaat media media pembelajaran menurut Arsyad (2002: 26) adalah sebagai berikut: 1) Memperjelas transfer informasi sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan proses dan hasil belajar. 2) Meningkatkan serta mengarahkan fokus dan perhatian peserta didik atau siswa sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, interaksi yang lebih aktif langsung antara siswa dengan lingkungannya, dan memungkinkan siswa untuk belajar sendiri dan mandiri sesuai dengan keiinginan dan minatnya. 3) Mengatasi keterbatasan dalam pembelajaran baik berupa ruang, indera, dan waktu. 4) Media pengajaran dapat memberikan pengalaman kepada siswa atau peserta didik tentang peristiwa di lingkungan sekitar mereka, serta memungkinkan terjadinya interaksi langsung anatara siswa dan guru, siswa dan masyarakat, serta siswa dengan lingkungan.

Namun, pada penelitian ini bola tenis digunakan sebagai media belajar tolak peluru bukan menggantikan akan tetapi memberikan alternative cara mengajar tolak peluru kepada siswa menggunakan media lainnya. Sehingga kemungkinan siswa untuk dapat melakukan gerakan tolak peluru dengan benar semakin besar.

## **PEMBAHASAN**

Pada siklus pertama, terdapat 9 siswa (32,04%) yang tuntas dengan belajar secara individu, kemudian setelah dilakukan PTK siswa yang tuntas belajar sebanyak 18 siswa (62.06%). Kemudian hasil dari tindakan kelas siklus yang kedua, siswa yang tuntas belajar sebanyak 26 siswa (89,65%). Dari hasil tersebut, terdapat peningkatan yang cukup signifikan terhadap hasil belajar siswa setelah

dilakukan penelitian tindakan kelas.

Guru merupakan salah satu faktor keberhasilan tujuan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran yang akan diberikan, tentunya seorang guru akan menetapkan tujuan pembelajaran. Didukung kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional yang dimiliki oleh guru dalam merancang dan melaksanakannya dalam sebuah proses pembelajaran.

Dengan empat kompetensi yang harus dimiliki guru, diharapkan dapat menciptakan pembelajaran yang aktif dan bervariasi atau pembelajaran *fun and bussy*. Apabila pembelajaran *fun and bussy* telah dapat diciptakan, maka siswa akan secara sukarela akan banyak bergerak secara sukarela. Dengan banyak bergerak maka pengalaman gerak semakin banyak sehingga mendapatkan keterampilan gerak yang diharapkan. Kesulitan belajar siswa merupakan hal yang wajar muncul saat proses pembelajaran, salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan penelitian tindakan kelas.

## **KESIMPULAN**

Penelitian tindakan kelas pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola tenis dapat dijadikan alternatif peningkatan hasil belajar siswa pada mata materi tolak peluru.

### **1. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang sudah dilaksanakan, bahwa penelitian tindakan kelas dapat meningkatkan hasil belajar siswa, namun peneliti juga menyarankan:

Guru harus dapat mengembangkan media ataupun metode mengajar pada mata pelajaran tolak peluru ataupun yang lainnya

Guru harus mampu membuat para siswa merasa aman dalam setiap pelajaran yang diberikan

Diharapkan guru dapat selalu mengembangkan kompetensi yang dimiliki.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arsyad, A. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Bsnp. 2006. *Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta.

- Depdiknas, 2003, Kurikulum 2004. Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD/MI, Jakarta : Depdiknas.
- Donna L. Wong. .... et all. 2008. Buku Ajar Keperawatan Pedriatik. Cetakan pertama. Jakarta : EGC
- Eddy Purnomo. (2011). Dasar-dasar Gerakan Atletik. Yogyakarta: Alfabedia
- H.J.S Husdarta . 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung. Alfabeta.
- Hutabarat, J., 1995, (Jurnal Sumiati., 2006). Penerapan Rekayasa Nilai Untuk Mendapatkan Nilai Tambah Pada Perusahaan Sandal Wanita.
- Ibrahim, R. dan Nana Syaodih. 2003. Perencanaan Pengajaran. Jakarta: Rineka Cipta
- John D. Latuheru. (1988). Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar-Mengajar Masa Kini. Jakarta: Depdikbud.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2005. Jakarta : Pusat Bahasa, Departemen Pendidikan Nasional : Balai Pustaka.
- Kusuma, Wijaya. 2009. Mengenal Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Indeks
- Mulyatiningsih, Endang. 2011. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Rusman. 2009. *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Bandung, Mulia Pers.
- Sugianto dan Sudjarwo. 1992. *Bermain-main dan Permainan*. Badung: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sumadi Suryabrata. (2006). Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suyatno. 2010. Peran Pendidikan sebagai Modal Utama membangun Karakter Bangsa. Makalah disampaikan dalam Sarasehan Nasional. “ Pendidikan Karakter”, yang diselenggarakan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi dan Kopertis Wilayah III. Jakarta, 12 Januari.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 2 tahun 2003.
- Widijoto, H. 2007. *Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.