

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
ORTODOK'S DENGAN MEDIA MODIFIKASI BOLA KASTI DI SDN**

**ARTIKEL ILMIAH**

**Oleh**

**HARTINLB**

**NIM: F48112034**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2015**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
ORTODOK'S DENGAN MEDIA MODIFIKASI BOLA KASTI DI SDN**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**Oleh**

**HARTINI**

**NIM: F38211034**

**Disetujui**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Wiwik Yunitaningrum, M.Pd**  
**NIP 197906042008122001**

**Ahmad Atiq, M.Pd**  
**NIP 198303042009121002**

**Mengetahui,**

**Dekan FKIP UNTAN**

**Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan**

**Dr. H. Martono, M.Pd**  
**NIP.196803161994031014**

**Prof. Dr. Victor G.Simanjuntak, M.Kes**  
**NIP.195505251976031002**

## UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOK'S DENGAN MEDIA MODIFIKASI BOLA KASTI DI SDN

**Hartini, Wiwik Yunitaningrum, Ahmad Atiq**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan

*Email : Hartini\_tini88@yahoo.com*

**Abstrak:** permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimanakah peningkatan kemampuan pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks dengan menggunakan media bola kasti pada sekolah dasar negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks dengan menggunakan media bola kasti pada siswa kelas V SDN 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas. Penelitian dilakukan dengan metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas sebanyak 41 siswa, pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, yang artinya pengambilan sampel dengan diambil semua, dengan jumlah sampel 41 siswa. Teknik penelitian ini menggunakan tes proses pelaksanaan Tolak Peluru Gaya Ortodoks yaitu penilaian pada aspek dalam melakukan gerakan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks. Analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan Penerapan Metode Media Bola Kasti terbukti dapat meningkatkan kemampuan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks.

**Kata Kunci: Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks, Media Bola Kasti.**

**Abstract :** About problem which is worked through in this research is how learning ability step-up shot put inspire orthodox with utilizing kasti's ball media on country elementary school 23 Regency Mangrove Capes Sambas. To the effect this research is subject to be know to mark sense learning ability step-up shot put inspires orthodox by use of kasti's ball media on student brazes v SDN 23 Regency Mangrove Capes Sambas. Research is done with this observational method is Observational Action. Population in observational it is Country Elementary School student 23 Regency Mangrove Capes Sambas as much 41 students, sample take utilizes to methodic *total sampling*, with the meaning taking sample by taken all, with sample amount 41 students. This observational tech utilizes to essay Shot Put performing process Orthodox Style which is estimation on aspect in do Shot Put Learning movement Orthodox Style. Analisis is data utilizes presentase's formula. This observational result menunjukkan Implement Methodics Kasti's Ball Media evident can increase Shot Put Learning ability Orthodox Style.

**Keyword : Shot Put learning Inspires Orthodox, Media Serves A Ball Kasti**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan pada umumnya. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan dengan gerak tubuh atau fisik. Berkaitan dengan pendidikan jasmani Nixon dan Cozens (1959) mengemukakan: "Pendidikan jasmani adalah phase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup system, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut". Volter dan Eslinger (Bucher: 1964) mengemukakan: "Pendidikan jasmani adalah phase pendidikan melalui aktivitas fisik.

UNESCO yang tertera dalam International Charter of Physical Education (1974) mengemukakan: Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Ateng (1993) mengemukakan: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organic, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Kemampuan gerak dasar merupakan fenomena yang selalu melekat pada masa kanak-kanak. Kemampuan gerak dasar berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerak dasar fundamental adalah gerak-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan anak-anak. Berkembangnya kemampuan gerak dasar sangat ditentukan oleh dua faktor, yakni pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak, dan gizi yang baik.

Pembawaan dan latihan serta gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar. Latihan 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. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991) bahwa, "Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia".

Banyak manfaat yang diperoleh jika seorang anak memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Hal ini karena, keterampilan gerak yang ditampilkan oleh

anak sangat tergantung pada kemampuan gerak dasar yang dimilikinya. Seorang anak yang memiliki kemampuan gerak dasar baik, akan relatif lebih cepat dalam mempelajari suatu keterampilan tertentu, dibandingkan dengan anak yang kemampuan gerak dasarnya rendah. Untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus diberikan secara baik dan teratur.

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar hendaknya harus disesuaikan dengan karakteristik dan perkembangannya agar kemampuan gerak dasarnya berkembang dengan baik. Komponen-komponen kemampuan gerak dasar yang meliputi: gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif harus dikembangkan dengan bentuk pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat. Namun pada kenyataannya, para siswa sekolah dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Misalnya pembelajaran lari cepat, lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru, lempar lembing dan lain sebagainya.

Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya. Dari pembelajaran keterampilan yang sebenarnya, ternyata pada siswa sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka seorang guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai.

Memodifikasi peralatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar. Dengan memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, maka kesulitan atau kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat teratasi. Contoh dari modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani yaitu, pembelajaran lari cepat dengan lari zigzag menggunakan bangku atau kotak, pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus atau ban bekas, pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan kardus, pembelajaran tolak peluru menggunakan bola kasti, pembelajaran lempar lembing menggunakan bola berekor dan lain sebagainya.

Melalui modifikasi peralatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani para siswa akan memperoleh suasana atau hal-hal baru. Dengan peralatan yang sederhana dan menarik perhatian siswa, maka dapat membangkitkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang menarik perhatian siswa, sehingga siswa akan lebih aktif bergerak mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Jika siswa aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan gerak dasarnya. Apakah benar melalui modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, kemampuan gerak dasar

siswa akan meningkat lebih optimal? Untuk membuktikan apakah modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak, maka perlu dibuktikan melalui penelitian. Dengan kata lain bahwa sarana pembelajaran juga mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan pembelajaran.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya. Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Tolak Peluru di SDN 13 Menukung Kabupaten Melawi.

Kondisi nyata di sekolah, media peluru hanya tersedia 2 buah, 1 peluru untuk putri dan 1 peluru untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SDN 13 Menukung Kabupaten Melawi berjumlah 35 – 41 orang. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Tolak Peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi yang ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 ( 1 peluru untuk 2 orang ). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan peluru sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Menurut Mu'arifin (2001) “Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bukan sesuatu yang asing bagi diri siswa, sebagaimana aktivitas gerak yang dilakukan dalam kesehariannya, yang merupakan perwujudan dari karakteristik mendasar dirinya, yaitu dinamis, aktif dan adaptif”. Muarifin juga menjelaskan bahwa seyogyanya Pendidikan Jasmani disikapi secara positif oleh siswa. Tetapi pada kenyataannya tidak demikian. Banyak faktor yang menyebabkan keberagaman sikap siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Faktor-faktor itu dapat dilacak dari model-model pembelajaran yang digunakan guru dalam pembelajaran.

Karakteristik gerak dasar dalam tolak peluru awalan meliputi cara memegang peluru, sikap badan saat menolak, gerakan menolak dan gerakan lanjutan dan sikap akhir.

Teknik Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodoks) bersama dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu diangkat agak ditengadahkan pandangan ke arah tolakan.



**Gambar 1 Menolakkan Peluru Dari Sikap Badan Menyamping**  
(Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992)

Pada saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan secepatnya peluru itu ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan seluruh badan ke atas serong ke depan.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru, karena siswa dengan alat peluru yang sebenarnya ada yang merasa takut. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

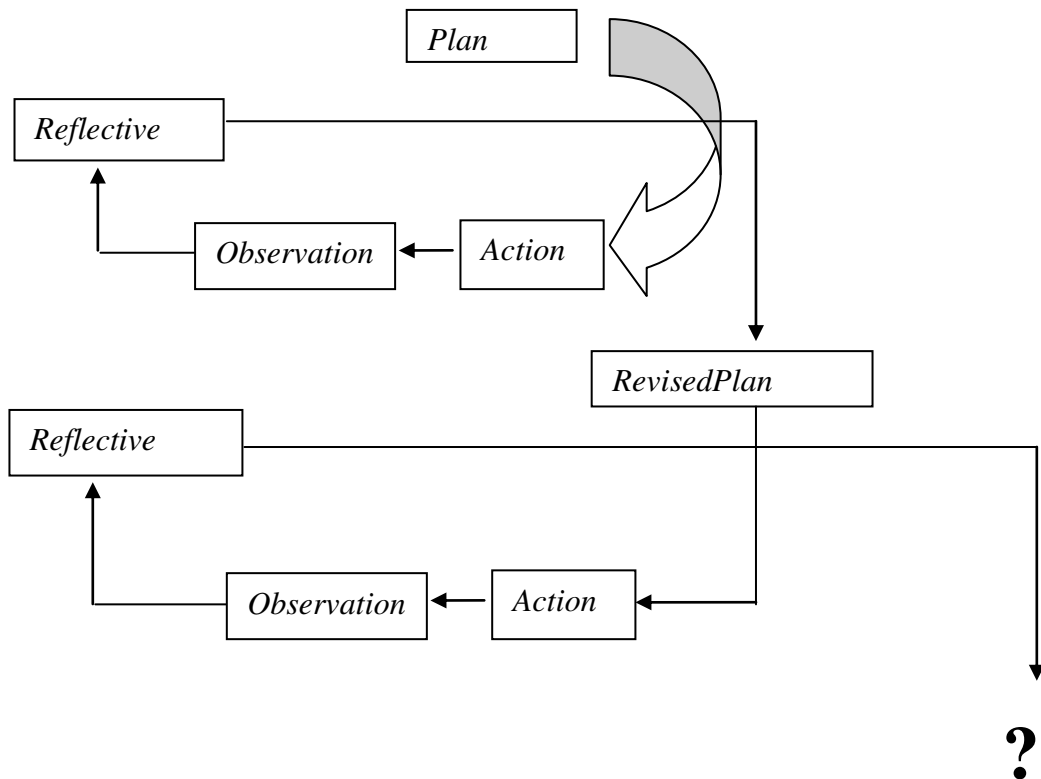
Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru tersebut nampaknya bola kasti bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola kasti sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks Menggunakan Media Bola Kasti Pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas”.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang melalui beberapa tahap. Pada tahap

penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Lewin Kemmidan Mc Taggart antara lain: (1) menyusun rencana, (2) pelaksanaan rencana kegiatan, (3) observasi, dan (4) refleksi (Soedarsono, 2001).



**Gambar: 2 Siklus Penelitian Tindakan Kelas**  
(Hopkins, dalam Tim Pelatih Proyek PGSM, 1999)

Populasi penelitian ini berjumlah 41 siswa dengan sampel penelitian adalah 41 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan), yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan guru. Teknik pengumpulan data ini, mengacu pada lima kegiatan yaitu pengumpulan data, mengembangkan strategi pengumpulan data, mengobservasi proses pembelajaran dengan menggunakan pedoman observasi, melakukan refleksi pada proses pembelajaran yang telah dilakukan melalui kegiatan diskusi, menganalisa data hasil observasi dan refleksi.

Hasil pengumpulan data dianalisis dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$



Sedangkan untuk pengkategoriana terbagi menjadi lima, yaitu : Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K) dan Sangat Kurang (SK).

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 2 tahap, yaitu : 1) tahap persiapan, dan 2) tahap pelaksanaan.

### **Tahap persiapan**

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti mengadakan persiapan antara lain: (1) peneliti melakukan observasi awal terhadap proses pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas V SDN Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas, (2) merumuskan masalah, (3) menyusun proposal, (4) pemantapan proposal dengan pembimbing, (5) mengajukan ijin melakukan penelitian di sekolah, (6) merencanakan tindakan.

### **Tahap Pelaksanaan**

Setelah persiapan dianggap matang, dilakukan tahap pelaksanaan (*action*) yang terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setelah empat langkah dilakukan berarti telah terjadi satu siklus. Jumlah siklus tergantung pada hasil analisis observasi dan refleksi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu kelas V SDN Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas. Melalui teknik pengambilan sampel yang digunakan, maka terpilihlah kelas V sebagai sampel.

Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas pada Siklus I yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 66,46 menjadi 72,59. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar 9,22%. Namun pada Siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai aktifitas Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks masih belum mencapai 75% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 41 siswa, yang tuntas 22 orang atau sebesar 53,66%, sedangkan yang tidak tuntas (TT) sebanyak 19 orang atau sebesar 46,34% saja. Berarti jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 53,66% saja. Nilai ini belum mencapai 75% dari jumlah siswa. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

**Table 1**  
**Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus I**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>Pre-Implementasi</b>	<b>Kategori</b>	<b>Siklus I</b>	<b>Kategori</b>
1	A-1	75	T	80	T
2	A-2	70	TT	76.25	T
3	A-3	70	TT	73.75	TT
4	A-4	75	T	78.75	T
5	A-5	75	T	80	T
6	A-6	68.75	TT	80	T
7	A-7	63.75	TT	70	TT
8	A-8	66.25	TT	75	T
9	A-9	75	T	80	T
10	A-10	75	T	75	T
11	A-11	62.5	TT	80	T
12	A-12	65	TT	75	T
13	A-13	63.75	TT	80	T
14	A-14	63.75	TT	70	TT
15	A-15	75	T	80	T
16	A-16	63.75	TT	70	TT
17	A-17	75	T	76.25	T
18	A-18	62.5	TT	71.25	TT
19	A-19	61.25	TT	75	T
20	A-20	63.75	TT	65	TT
21	A-21	75	T	80	T
22	A-22	66.25	TT	71.25	TT
23	A-23	62.5	TT	68.75	TT
24	A-24	63.75	TT	80	T
25	A-25	75	T	80	T
26	A-26	62.5	TT	75	T
27	A-27	62.5	TT	66.25	TT
28	A-28	66.25	TT	75	T
29	A-29	75	T	76.25	T
30	A-30	62.5	TT	68.75	TT
31	A-31	61.25	TT	61.25	TT
32	A-32	62.5	TT	75	T
33	A-33	61.25	TT	61.25	TT
34	A-34	65	TT	70	TT
35	A-35	61.25	TT	61.25	TT
36	A-36	62.5	TT	75	T
37	A-37	61.25	TT	61.25	TT
38	A-38	65	TT	75	T
39	A-39	60	TT	60	TT
40	A-40	62.5	TT	62.5	TT

41	A-41	61.25	TT	61.25	TT
<b>JUMLAH</b>		<b>2725</b>		<b>2976.25</b>	
<b>RATA-RATA</b>		<b>66.46</b>		<b>72.59</b>	
<b>Tuntas</b>		<b>10 = 24,39</b>		<b>22 = 53,66</b>	
<b>Tidak Tuntas</b>		<b>31 = 75,61</b>		<b>19 = 46,34</b>	

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{72,59 - 66,46}{66,46} \times 100 \%$$

$$P = \frac{6,13}{66,46} \times 100 \%$$

$$P = 9,22 \%$$

Pada Siklus II ini pembelajaran Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks dengan menggunakan modifikasi alat menggunakan bola kasti dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang Tuntas sebanyak 33 orang atau sebesar 80,49%, sedangkan siswa yang Tidak Tuntas sebanyak 8 orang atau sebesar 19,51%. Jadi jumlah siswa yang Tuntas adalah sebesar 80,49%, berarti hanya 19,51% siswa yang Tidak Tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah siswa.

Peningkatan hasil belajar Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat menggunakan bola kasti. dengan demikian, efektifitas dari modifikasi alat menggunakan bola kasti telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas.

**Table 2**  
**Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan Siklus II**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>Pre-Implementasi</b>	<b>Kategori</b>	<b>Siklus II</b>	<b>Kategori</b>
1	A-1	75	T	85	T

2	A-2	70	TT	85	T
3	A-3	70	TT	80	T
4	A-4	75	T	85	T
5	A-5	75	T	85	T
6	A-6	68.75	TT	85	T
7	A-7	63.75	TT	85	T
8	A-8	66.25	TT	80	T
9	A-9	75	T	85	T
10	A-10	75	T	80	T
11	A-11	62.5	TT	85	T
12	A-12	65	TT	85	T
13	A-13	63.75	TT	85	T
14	A-14	63.75	TT	73.75	TT
15	A-15	75	T	85	T
16	A-16	63.75	TT	83.75	T
17	A-17	75	T	85	T
18	A-18	62.5	TT	85	T
19	A-19	61.25	TT	80	T
20	A-20	63.75	TT	72.5	TT
21	A-21	75	T	85	T
22	A-22	66.25	TT	80	T
23	A-23	62.5	TT	83.75	T
24	A-24	63.75	TT	85	T
25	A-25	75	T	85	T
26	A-26	62.5	TT	80	T
27	A-27	62.5	TT	72.5	TT
28	A-28	66.25	TT	85	T
29	A-29	75	T	80	T
30	A-30	62.5	TT	80	T
31	A-31	61.25	TT	72.5	TT
32	A-32	62.5	TT	80	T
33	A-33	61.25	TT	70	TT
34	A-34	65	TT	80	T
35	A-35	61.25	TT	73.75	TT
36	A-36	62.5	TT	80	T
37	A-37	61.25	TT	80	T
38	A-38	65	TT	80	T
39	A-39	60	TT	60	TT
40	A-40	62.5	TT	70	TT
41	A-41	61.25	TT	80	T
<b>JUMLAH</b>		<b>2725</b>		<b>3297.5</b>	
<b>RATA-RATA</b>		<b>66.46</b>		<b>80.42</b>	
<b>Tuntas</b>		<b>10 = 24,39</b>		<b>33 = 80,49</b>	
<b>Tidak Tuntas</b>		<b>31 = 75,61</b>		<b>8 = 19,51</b>	

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus peningkatan sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{80,42 - 66,46}{66,46} \times 100 \%$$

$$P = \frac{13,96}{66,46} \times 100 \% = 21,01\%$$

### **Pembahasan**

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas senantiasa membutuhkan pembaharuan-pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif, berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang di harapkan.

Harapan yang di inginkan pada hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada siswa, selain itu untuk memberikan kemampuan pada siswa supaya mereka bisa berprestasi.

Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (pre-Implementasi) yang telah dilakukan, hanya 10 orang atau 24.39% yang Tuntas, dan 31 orang yang Tidak Tuntas atau 75.61%. Ada beberapa hal yang menyebabkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks siswa dalam hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks tergolong rendah. Faktor *pertama* yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengana metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), yang *kedua* yaitu kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang *ketiga* karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan kemampuan pada siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan

kemampuan dan prestasi siswa yaitu dengan modifikasi alat menggunakan bola kasti.

### **Hasil Evaluasi Pembelajaran Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks Menggunakan Modifikasi alat menggunakan bola kasti**

#### **Refleksi Siklus I**

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I ini adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil refleksi dari guru penjas terhadap peneliti yang melakukan *action*.
  - Pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan, pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri).
  - Pemberian simulasi yang disampaikan, membuat siswa bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan tehnik dasar Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks yang disampaikan oleh peneliti.
  - Pembelajaran hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks yang dilakukan oleh peneliti dapat meningkatkan kemampuan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks siswa, dan siswa tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan dimulai dari tehnik dasar Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks tanpa menggunakan jarak hingga dengan menggunakan jarak tempuh, dengan demikian siswa merasa mudah dan bisa melakukannya.
  - Pemahaman siswa terhadap tehnik dasar Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks, membuat mereka bersemangat untuk melakukan pembelajaran-pembelajaran, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa dipaksakan. Dengan begitu modifikasi alat menggunakan bola kasti yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa.
  - Pada gerakan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks, cara siswa menerima bola masih banyak yang kurang sempurna kontrolnya, dan juga posisi kaki pada saat menolak, melayang dan mendarat perlu diperbaiki.
  - Pada saat melakukan tes Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks siswa masih mengalami kesulitan untuk melakukan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks, sehingga pembelajaran-pembelajaran Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks dengan menggunakan modifikasi kardus harus lebih ditingkatkan lagi
  - Pembelajaran yang dilakukan peneliti perlu pengembangan, yaitu diberikannya variasi-variasi pembelajaran Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks, dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan.

- Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan peneliti yaitu, setiap tehnik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran.
- 2) Hasil refleksi terhadap siswa.
- Siswa merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti pembelajaran dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat siswa antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks. Karena senangnya, membuat mereka ingin mencoba kembali materi yang di sampaikan peneliti, karena mereka sudah merasa bisa melakukan tehnik dasar Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks.
  - Siswa merasa mudah di dalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang di sampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.
  - Siswa merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang di miliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
  - Siswa melakukan tes Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks dengan cara bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan mereka pada Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks setelah mengikuti pembelajaran yang dilakukan peneliti.
  - Siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena sistematika atau urutan-urutan pembelajaran yang dilakukan dengan jelas dan pemberian simulasi yang dilakukan guru benar dan mudah di pahami oleh peserta didik.

### **Refleksi Siklus II**

Setelah pelaksanaan pembelajaran (action) pada siklus II, peneliti dan guru penjas melakukan refleksi dan pelaksanaan pembelajaran. Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

- 1) Hasil refleksi guru penjas terhadap peneliti yang melakukan pembelajaran (action) :
  - Pembelajaran kemampuan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks yang di lakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang di berikan jelas dan dapat di terima oleh siswa.

- Pembelajaran kemampuan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks yang di lakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang di ajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa senang, bersemangat dan selalu aktif di dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran.
  - Pembelajaran yang di lakukan peneliti tidak membuat siswa kesulitan di dalam melakukan tehnik-tehnik yang di berikan, karena peneliti setiap memberikan tehnik maupun variasi selalu dengan simulasi.
  - Pembelajaran dengan modifikasi alat menggunakan bola kasti yang di lakukan peneliti dapat meningkatkan kemampuan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks, karena siswa tidak merasa kesulitan dalam mempraktekkan tehnik dan variasi-variasi yang di berikan peneliti. Dengan demikian siswa semakin aktif dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran.
  - Pembelajaran yang di lakukan peneliti dapat di tindak lanjuti, sebab pembelajaran yang di lakukan selalu mencari yang mudah di pahami oleh siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba mempraktekkan, semakin banyak siswa dalam mempraktekkan maka hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks akan semakin meningkat.
- 2) Hasil refleksi terhadap siswa
- Siswa merasa senang dalam pembelajaran kemampuan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks, karena yang di berikan peneliti banyak menggunakan variasi.
  - Siswa merasa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran yang di berikan peneliti, sebab pembelajaran di mulai dengan tehnik dasar Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks serta selalu di berikan simulasi untuk mempermudah siswa dalam menirukan tehnik yang di berikan, selain itu sarana pembelajaran yang menunjang siswa melakukan pembelajaran dengan maksimal.
  - Siswa merasa percaya diri dalam melakukan tes Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks, karena mereka yakin kemampuan dasar yang di miliki dan keaktifan mereka sudah baik, mereka juga termotivasi untuk saling mendapatkan nilai terbaik.
  - Siswa melakukan tes Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks dengan bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan kemampuannya. Mereka sangat yakin dengan melakukan tes Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks dengan bersungguh-sungguh akan menghasilkan nilai yang memuaskan.
  - siswa kelas V SDN Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas di dalam melakukan Hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks tidak merasa kesulitan.



## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, tentang pembelajaran kemampuan Tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas V SDN Negeri 23 Tanjung Bakau Kabupaten Sambas dapat ditarik kesimpulan bahwa : penerapan metode modifikasi alat menggunakan bola kasti terbukti dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 72,59, jadi peningkatannya sebesar 9,22 %. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 80,42, jadi peningkatannya sebesar 21,01 %. yang dilakukan oleh guru dalam meningkatkan Tolak peluru gaya ortodoks telah direncanakan dengan baik sehingga dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan modifikasi alat menggunakan bola kasti.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut :

- Aktivitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak dari tindakan I hingga tindakan II, hal itu dikarenakan siswa merasa senang metode modifikasi alat menggunakan bola kasti.
- Kiranya guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan di dalam usaha lebih meningkatkan kualitas pembelajaran.
- Peningkatan pembelajaran Tolak peluru gaya ortodoks melalui metode modifikasi alat menggunakan bola kasti perlu diterapkan di sekolah-sekolah oleh para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirkendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Mu'arifin. 2001. *Pengembangan Sikap Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani se-Kota Malang*. UNESA. Surabaya.

Soedarsono, FX. 2001. *Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas*. DEPDIKNAS:  
DIRJEN DIKTI.

Tim Pelatih Proyek PGSM. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action  
Research)*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.