

## Upaya Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser Pada Siswa Kelas X Sma Eklesia Kabupaten Sorong Tahun 2014

Jontua Butar Butar

SMA YPK Eklesia Kabupaten Sorong

Email: [Butar2Jontua@gmail.com](mailto:Butar2Jontua@gmail.com)

**Abstract:** *This research is a classroom action research which aims to improve students' activity and learning result in shot put through sliding square game at SMA YPK Eklesia Sorong Regency in 2014. This research consists of two cycles where each cycle consists of two meetings. The result showed that using sliding square game in learning shot put could improve the students' activeness in following teaching learning process and improve the students' learning result. The achieved result was consisted of three domains, those were affective, cognitif, and psychomotoric. The average score for those three domains was 74,95. The students' mastery on psychomotoric aspect has progressive improvement started from pre-test, cycle I and cycle II with the average score was 30%, 55% and 85%. It also followed by the improvement on the average of the distance of tolakan, those were on pretest 4,93m, cycle I 5,18m, and cycle II 5,86. The questionnaire on pretest showed that the students who were happy and very happy was 30% whereas on the post-test was 50%. The average score of cognitif aspect on post-test has also improved compared with pre-test, that was 5,83 compared to 54,23 from the maximum score 100. The average score of affective aspect was 18,90 from the total score 20.*

**Keywords:** *students' activity, students' learning result, tolak peluru, permainan persegi geser, SMA YPK Eklesia Kabupaten Sorong*

**Abstrak:** Penelitian ini berupa Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa SMA YPK Eklesia Kabupaten Sorong dalam mengikuti pembelajaran Olahraga Tolak Peluru. Objek penelitian adalah siswa SMA YPK Eklesia Kabupaten Sorong Kelas X tahun 2014. Penelitian ini terdiri dari dua siklus yang masing-masing siklus terdiri dari dua pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penerapan model permainan persegi geser dalam pembelajaran Olahraga Tolak Peluru, terbukti keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan hasil belajar mengalami peningkatan. Hasil belajar Olahraga Tolak Peluru yang dicapai adalah terdiri dari 3 domain yakni: afektif, psikomotor, dan kognitif. Skor rata-rata kelas untuk 3 domain tersebut adalah 74.95. Penguasaan siswa tentang keterampilan Olahraga Tolak Peluru (psikomotor) juga mengalami kemajuan yang progresif mulai pre-tes, siklus I dan siklus II dengan skor rata-rata kelas yang didapat adalah sebagai berikut: 30, 55 dan 85. Hal ini juga diikuti oleh peningkatan rata-rata jauhnya tolakan yaitu: pre-tes 4.93 meter, siklus I 5.18 meter, dan siklus II 5.86. Data angket pada pretes menunjukkan bahwa siswa yang merasa senang dan sangat senang sebanyak 30%, sedangkan data postes sebanyak 50%. Skor rata-rata domain kognitif saat postes juga mengalami peningkatan dibanding pretes yaitu: 5.83 saat postes dan pretes menjadi 54.23 dari skor maksimal 100. Skor rata-rata domain afektif yang dicapai adalah 18.90 dari total skor 20.

**Kata Kunci:** Upaya Peningkatan, Hasil Belajar, Tolak Peluru, dan Permainan Persegi Geser, SMA YPK Eklesia Kabupaten Sorong

### 1. Pendahuluan

Hergenhann dan Olson (2008: 144) dalam Tri Wibowo dinyatakan tentang teori *Stimulus Generation* dari Hull mengindikasikan bahwa pengalaman sebelumnya akan memengaruhi proses belajar yang sekarang; artinya belajar yang terjadi dalam kondisi yang sama akan ditransfer ke situasi belajar yang baru.

Semua materi Penjasorkes penting untuk dipelajari siswa SMP karena setiap materi memberikan pengalaman gerak yang berbeda-beda pada siswa, namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua materi pelajaran diminati, misalnya materi atletik nomor tolak peluru. Hal ini dapat dilihat dari indikasi sebagai berikut: (1) ketika guru menyampaikan keterangan bahwa pada hari ini materi pelajarannya adalah Atletik tolak peluru, selalu muncul ungkapan ketidaksukaan, (2) datang ke lapangan dan memenuhi panggilan guru untuk membentuk barisan/formasi dilakukan dengan rasa enggan atau ogah-ogahan, (3) banyak siswa yang mencuri-curi kesempatan untuk duduk-duduk, dan (4) tampak malas melakukan aktivitas pembelajaran. Hal seperti ini sangat berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes. Tolak peluru merupakan salah satu bagian dari Olahraga Atletik juga merupakan materi pelajaran yang penting, namun kurang diminati oleh siswa. Kurang berminatnya siswa terhadap materi tolak peluru ini disebabkan oleh beberapa hal di antaranya adalah: (1) proses pembelajarannya cenderung terkomando, (2) kurang memberi kebebasan terhadap siswa untuk berekspresi, (3) guru memberikan pengawasan yang ketat karena menggunakan alat yang membahayakan sehingga rawan terjadi kecelakaan, (4) proses pembelajaran cenderung berulang-ulang secara monoton, (5) miskin suasana bermain, (6) alat pembelajaran cukup berat sehingga mudah menyebabkan lelah, (7) peluru kadang terkotori oleh lumpur sehingga siswa merasa enggan memegang dan menempelkan di bahu, dan sebagainya.

Pembelajaran tolak peluru dengan cara konvensional yang kurang diminati oleh siswa seperti tersebut di atas, maka guru memandang perlu untuk mencoba memperbaikinya dengan menggunakan pendekatan lain, yakni dengan pendekatan bentuk permainan. Pendekatan baru dalam pembelajaran tolak peluru tersebut dinamakan *permainan persegi geser*. Pada pendekatan baru ini siswa dikondisikan dalam suasana bermain, yakni berlomba saling menolak bola berat dan peluru ke arah kelompok lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya kemampuan permainan persegi geser terhadap peningkatan keaktifan siswa kelas X SMA YPK Eklesia dalam mempelajari olahraga tolak peluru dan daya kemampuannya meningkatkan hasil belajar.

## **2. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Tiap siklus terdiri dari empat tahap, yakni perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Masing – masing siklus dilakukan dalam dua kali pertemuan.

Subjek penelitian adalah siswa SMA YPK Eklesia Kabupaten Sorong Kelas X tahun 2014 Provinsi Papua Barat. Alat yang digunakan dalam pembelajaran adalah rangkaian pipa paralon dan tali pelastik yang berbentuk persegi yang dapat dipindah-pindahkan, bola berat, kerucut, lingkaran lapangan, dan meteran gulung. Waktu penelitian adalah bulan Juli,

Agustus, September tahun 2014. Sementara teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan tes.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### 3.1 Deskripsi Awal (Pratindakan)

Kegiatan pratindakan dilakukan sebelum pelaksanaan proses penelitian tindakan kelas berlangsung yang dimaksudkan untuk mengetahui keadaan sebenarnya tentang kondisi pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser Pada Siswa Kelas X SMA Eklesia Kabupaten Sorong Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Hasil belajar yang diperoleh pada kegiatan pratindakan pembelajaran Tolak Peluru masih sangat rendah.

Perhatian siswa tidak terfokus pada pembelajaran, terutama pada saat guru menyampaikan materi, hal itu disebabkan oleh karena guru belum menggunakan metode pembelajaran yang tepat dalam materi Tolak Peluru.

Informasi hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa kesulitan dan kurang tertarik dalam menerima materi pembelajaran. Hal ini terbukti saat dilakukan pengamatan langsung di lapangan. Siswa terlihat acuh dan bermain sendiri ketika pembelajaran, bahkan ada beberapa siswa yang tetap asik berbicara dengan teman ketika guru menyampaikan materi. Sebagian siswa merasa takut dan canggung ketika guru memberikan materi, sehingga mereka kurang dapat memahami apa yang disampaikan oleh guru.

**Tabel 1. Ringkasan Data Hasil Pratindakan**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1.	Tuntas	6	30 %
2.	Belum tuntas	14	70 %
<b>JUMLAH</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penilaian pratindakan terhadap pembelajaran Tolak Peluru siswa masih rendah, hanya 6 siswa (30%) yang telah mampu melakukan Tolak Peluru dengan benar.

Melalui deskripsi data awal, masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang, maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar Tolak Peluru siswa kelas X SMA Eklesia Kabupaten Sorong dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan 2 siklus, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

#### 3.2 Deskripsi Hasil Siklus I

Pembelajaran Tolak Peluru pada siklus I menggunakan alat bantu pembelajaran. Siswa mengikuti pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan alat bantu berupa bok kardus. Hasil penelitian siklus I sebagai berikut:

**Tabel 2. Ringkasan Data Hasil Siklus I**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1.	Tuntas	11	55 %
2.	Belum tuntas	9	45%
<b>JUMLAH</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus I, Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser kelas X Sma Eklesia Kabupaten Sorong Tahun Pelajaran 2014/2015 adalah sebanyak 11 siswa (55%) telah mencapai KKM dan sisanya 9 siswa (45%) belum mencapai KKM. Observasi/pengamatan penelitian dilakukan selama tindakan siklus I berlangsung, yaitu peneliti mengamati proses pembelajaran. Dalam melaksanakan tindakan siklus I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan siklus I, yaitu bahwa siswa mulai tertarik karena pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser dapat dilakukan dengan mudah.

### 3.3 Deskripsi Hasil Siklus II

Pembelajaran Tolak Peluru pada siklus II merupakan tindakan lanjutan dari siklus I yang dirancang untuk memperbaiki hasil belajar dan kondisi pembelajaran siklus I. Pada siklus II ini siswa mengikuti pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser. Pengambilan data dilakukan selama pelaksanaan tindakan siklus II. Deskripsi data yang diambil setelah tindakan siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus II**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1.	Tuntas	17	85%
2.	Belum tuntas	3	15%
<b>JUMLAH</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus II, Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser kelas X SMA Eklesia Kabupaten Sorong Tahun Pelajaran 2014/2015 adalah 17 siswa (85 % ) yang telah mencapai KKM dan sisanya 3 siswa ( 15% ) sehingga pembelajaran siklus II ini dinyatakan telah berhasil.

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser kelas X berjalan lancar, suasana pembelajaran sangat kondusif dan siswa terlihat bersemangat. Proses pembelajaran, mulai dari pemanasan sampai dengan gerakan Tolak Peluru diikuti siswa dengan sungguh-sungguh.

Untuk mencatat segala aktifitas pembelajaran, peneliti menggunakan lembar observasi. Dari lembar observasi diperoleh data tentang keaktifan siswa dan keefektifan alat bantu gawang aman dalam pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser kelas X SMA Eklesia

Kabupaten Sorong Tahun Pelajaran 2014/2015. Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser telah berjalan sesuai dengan rencana yang dibuat. Alat bantu persegi geser yang digunakan oleh peneliti mampu menarik perhatian siswa, sehingga pembelajaran berlangsung secara maksimal. Hasil belajar siklus II telah menunjukkan peningkatan sesuai dengan apa yang ditargetkan, yaitu sebanyak 17 siswa (85%) telah mencapai nilai KKM. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa hasil belajar Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser telah mencapai kategori baik.

Kelebihan dan keberhasilan tindakan siklus II akan dipertahankan dan berupaya untuk meningkatkan. Untuk memperbaiki kelemahan dan kekurangan tindakan siklus II, antisipasinya adalah peneliti memberikan motivasi yang lebih dan melakukan pendekatan personal kepada siswa, agar tetap berkonsentrasi dan memperhatikan pembelajaran, sehingga tujuan dapat tercapai.

Pelaksanaan tindakan perbaikan pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser dari pratindakan, siklus I, dan siklus II diketahui dari masing-masing tindakan telah mengalami peningkatan hasil belajar.

Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari tabel-tabel yang telah disajikan, yaitu pada pratindakan, siswa yang telah mencapai nilai KKM 6 anak (30%) dan sisanya 14 anak belum mencapai nilai KKM. Pada siklus I siswa yang telah mencapai nilai KKM 11 anak (55%) dan sisanya 9 siswa belum mencapai nilai KKM. Pada siklus II sebanyak 17 anak (85%) telah mencapai nilai KKM. Dari pratindakan ke siklus I jika dibandingkan terlihat hasil belajar siswa mengalami kenaikan 5 anak (25 %), yaitu dari 6 siswa menjadi 11 siswa dan dari siklus I ke siklus II juga mengalami kenaikan 6 siswa (30%), yaitu dari 11 siswa menjadi 17 siswa. Berdasarkan hasil observasi juga nampak bahwa siswa tertarik dan antusias mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, siswa belajar dengan penuh semangat, gembira dan penuh rasa ingin tahu dalam mengikuti langkah-langkah permainan persegi geser.

Model permainan persegi geser sebagai metode pembelajaran tolak peluru dapat meningkatkan keaktifan, hasil belajar, serta minat siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari indikator sebagai berikut: Selama proses pembelajaran siswa tampak aktif, senang, dan bergairah. Hasil belajar sangat memuaskan yaitu tingkat ketuntasan klasikalnya mencapai 85%. Dari data lembar observasi siswa dari siklus I ke siklus II tampak semakin sedikit jumlah siswa yang mengungkapkan rasa ketidaksukaan, siswa yang mengikuti pembelajaran dengan ogah-ogahan, dan tidak ada siswa yang berteduh saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan data angket juga didapatkan data bahwa setelah siswa mengikuti pembelajaran tolak peluru menyatakan: mayoritas merasa berminat dan sangat berminat terhadap olahraga tolak peluru, merasa senang, merasa bermanfaat, merasa perlu diajarkan, dan mempermudah belajar tolak peluru.

## **4 Kesimpulan dan Saran**

### **4.3 Kesimpulan**

Permainan persegi geser dengan urutan kegiatan secara singkat sebagai berikut: (1) dua kelompok saling menolak dari arah berhadapan dengan alat pelajaran berupa:

bola berat ke arah sasaran berupa bola di atas cone, yang semula dengan dua lengan dan selanjutnya satu lengan, (2) berlomba menolak dengan bola berat menggunakan alat pembelajaran berupa tali dan tongkat yang dirangkai berbentuk persegi, (3) berlomba saling menolak dimulai dari garis tengah/star regu satu melakukan tolakan dilanjutkan dengan menggeser tali persegi sampai luncuran bola terjauh, regu dua membalas menolak tali persegi digeser dengan arah berlawanan dari regu satu sampai luncuran terjauh dari tolakan anggota regunya, demikian seterusnya kedua regu saling balas-membalas tolakan sampai ada salah satu tali yang dapat menyentuh tanda finis yang berada di belakang regu, (4) seperti no 3 tetapi tali persegi telah dilengkapi dengan bentangan tali dengan tinggi kira-kira 2 meter untuk mengontrol ketinggian tolakan, (5) seperti no 4 alat telah diganti dengan peluru logam, (6) Siswa latihan menolak peluru di antara 2 tali sejajar dengan jarak antar keduanya 2.14 meter yakni sama dengan garis tengah lapangan tolak peluru, pada tahap ini persegi tidak bergeser lagi, (7) siswa latihan menolak di dalam lingkaran dengan garis tengah 2.14 meter dengan kelompok yang diperkecil secara bertahap mulai: 6 orang, 4 orang, 2 orang hingga satu persatu, dan (8) siswa satu -persatu mencoba tolak peluru di lapangan yang sebenarnya, sebelum dilakukan evaluasi.

#### **4.4 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian seperti tersebut di atas maka disarankan kepada peneliti berikutnya agar dapat meningkatkan kualitas penelitiannya dengan cara peningkatan kualitas dan kuantitas tenaga, biaya, penguasaan alat teknologi komputer dan kamera/*handicamp* bagi peneliti dan kameramen, jumlah alat pembelajaran dan relevansinya dengan tujuan pembelajaran, serta jenis instrumen penelitian yang digunakan, sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik. Demikian juga dalam pemilihan waktu pelaksanaan agar mempertimbangkan keadaan cuaca sehingga keadaan cuaca tidak mengganggu kelancaran penelitian. Kepada guru Penjasorkes yang lain juga disarankan agar mengimplementasikan model permainan persegi geser ini sebagai metode mengajar olahraga tolak peluru kepada siswanya agar mutu pembelajaran Penjasorkes semakin baik.

#### **5 Daftar Pustaka**

- Abu Ahmadi., & Munawar Sholeh. (2005). *Psikologi perkembangan, untuk fakultas tarbiyah IKIP SGPLB serta para pendidik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baron, Robert.A., & Berny, Donn. (2004). *Psikologi sosial* (edisi kesepuluh). Jilid 1. (terjemahan Ratna Djuwita, dkk). England: Pearson Education, Inc. (buku asli diterbitkan tahun 2003).
- Bucher, C.A. (1983). *Foundations of physical education & sport* (6th ed). London: The C.V. Mosby Company.

- Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. (1998). *Understanding motor development infants, children, adolescents, adult* (4th ed). USA: Indiana University.
- Garcia, Clersida., & Garcia, Luis. (October 2006). A motor-development and motor-learning perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Reston. Vol 77, Iss.8; pg. 31 3pgs. Diambil 4 Mei 2010, dari <http://proquest.umi.com/pqdweb>.
- Gerungan, W.A. (2004). *Psikologi sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hergenhahn, B.R. & Olson, M.H. (1997). *An introduction to theories of learning* (5th ed). USA: Prentice-Hall, Inc.
- Hergenhahn, B.R. & Olson, M.H. (2008). *Theories of learning (Teori belajar)*. (terjemahan Tri Wibowo). USA: Prentice-Hall, Inc. (buku asli diterbitkan tahun 2008).
- Hibama S. Rahman. (2005). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Yogyakarta: PGTKI Press.
- IAAF. (1990). *Techniques of athletics and teaching progressions*. England: Hopf/MH/NS IFS Gottingen.
- IRP British Columbia. (2007). *Introdution to physical education 8 to 10*. Diambil 4 Mei 2010, dari <http://proquest.umi.com/pqdweb>.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner* (3th ed). Victoria: Deakin University.
- Krech, D., Crutchfield, R.S., & Ballachey, E.L. (1963). *Individual in sociaty a textbook of social psykology*. USA: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Lampiran II Kepmendikbud Nomor 060/U/1993 Tanggal 25 Pebruari. (1993). *Kurikulum pendidikan dasar, GBPP SLTP. Mata pelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- McGinnis. (2005). *Biomechanics of sport and exercise*. (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Menuk Hardaniwati, dkk. (2003). *Kamus pelajar sekolah lanjutan tingkat pertama*. Jakarta: Pusat Bahasa Depdiknas.
- NASPE. (2005). *Physical best activity guide: middle and high school levels*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicole., & Uyen. (2009). *Javelin*. Diambil 5 Mei 2010, dari <http://www.u.arizona.edu/~banken/javelin.html>.
- Pasca Sarjana UNY. (2008). *Pedoman tesis dan disertasi program pascasarjana UNY*. Yogyakarta: UNY.
- Permen Diknas RI Nomor 23. (2006). *Standar kompetensi lulusan untuk satuan pendidikan dasar dan menengah*. Jakarta: Mendiknas.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1976). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.

- Rosenberg, M.B., & Kaplan, H. (1982). *Sosial psychology of the self-concept*. USA: Formerly AHM Publishing Corporation.
- Schmidt, R.A., & Lee, T.D. (2005). *Motor control and learning a behavioral emphasis* (4th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R.A., & Wrisberg, C.A. (2004). *Motor learning and performance*. (3th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Seifert, K.L. & Hoffnung, R.J. (1987). *Child and adollesscent development*. USA: Houghton Mifflin Company.