

Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Permainan Persegi Geser Siswa SMP Negeri 3 Kota Sorong

Muhammad Saleh
SMP Negeri 3 Kota Sorong
Email: salehjas5@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berupa Penelitian Tindakan Kelas bertujuan untuk mencari upaya peningkatan aktifitas dan hasil belajar siswa SMPN 3 Kota Sorong dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru. Penelitian Tindakan Kelas ini berlangsung selama dua siklus. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII-D SMPN 3 Kota Sorong, Propinsi Papua Barat tahun pelajaran 2021-2022. Disimpulkan bahwa model pembelajaran dengan permainan persegi geser sangat baik digunakan untuk mengajarkan tolak peluru karena terbukti dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran dan mempercepat dalam mencapai hasil belajar. Hasil belajar olahraga tolak peluru yang dicapai adalah 3 domein yakni: keterampilan, pengetahuan, dan sikap/perilaku. Demikian juga data angket yang diperoleh dari hasil postes cenderung lebih baik dan meningkat dibanding pretes.

Kata kunci: permainan persegi geser, tolak peluru, hasil belajar.

This research is a classroom action research aims to find ways increased activity and student learning outcomes SMPN 3 Kota Sorong in the following study shot put. Class Action Research lasted for two cycles. This research was conducted at class VIII-D SMPN 3 Kota Sorong, West Papua Province in the academic year 2021-2022. It was concluded that the learning model with sliding square the game very well be used to teach the shot put because it is proven to increase the activity of students in the learning process and accelerate in achieving learning outcomes. Shot put sports learning outcomes achieved was 3 domains namely: skills, knowledge, and attitudes / behaviors. Likewise, questionnaire data obtained from the results tend to be better postes and increased compare tothepretes.

Key words: square game slide, shot put, learning outcomes

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 06 Desember 2023

Disetujui : 06 Juni 2024

Tersedia secara *Online* 2024

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Dalam sistem pendidikan, guru memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif dan meningkatkan mutu pendidikan (Buchari 2018). Mutu pembelajaran, selain ditentukan oleh metode dan teknik yang dipilih oleh guru, serta cara pengorganisasian siswa juga sangat ditentukan oleh partisipasi siswa (Suparman, 2002: 1). Sekolah juga merupakan suatu organisasi yang bergerak dibidang pendidikan, yang merupakan salah satu faktor penentu mutu sumber daya manusia (Dudun Supriadi, 2017). Dalam pembelajaran Penjasorkes biasanya guru menggunakan berbagai macam metode di antaranya adalah: demonstrasi, penugasan, drill, timbal balik, bagian ke keseluruhan, keseluruhan ke bagian, dan sebagainya. Namun demikian, dalam materi-materi tertentu guru dituntut dapat membuat metode pengajaran yang dapat membangkitkan semangat dan peran aktif siswa dalam pembelajaran.

Menurut Permen Diknas RI NO 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah (2006: 26) untuk Penjasorkes SMP/MTs adalah: (1) mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan, olahraga serta atletik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, (2) mempraktikkan senam lantai dan irama dengan alat dan tanpa alat, (3) mempraktikkan teknik renang dengan gaya dada, gaya bebas, dan gaya punggung, (4) mempraktikkan teknik kebugaran dengan jenis latihan beban menggunakan alat sederhana, (5) mempraktikkan kegiatan-kegiatan di luar kelas seperti melakukan perkemahan, penjelajahan alam sekitar, dan piknik, (6) memahami budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari seperti perawatan tubuh serta lingkungan, mengenal berbagai penyakit dan cara pencegahannya serta menjauhi narkoba.

Setiap materi pelajaran seperti tersebut di atas memiliki kompetensi dasar yang berbeda-beda, dan antara yang satu dengan lainnya memiliki kemudahan dan kesulitan yang berbeda-beda pula. Semua siswa hendaknya mendapatkan pengalaman gerak dari semua materi pelajaran Penjasorkes. Pengalaman gerak yang dimiliki siswa akan banyak bermanfaat ketika siswa tersebut telah dewasa, apalagi siswa tersebut harus merespon berbagai macam keterampilan gerak dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Pengalaman gerak yang dikuasai di masa lalu akan dapat membantu mempermudah penguasaan keterampilan gerak baru yang memiliki kesamaan dengan pengalaman yang telah dikuasai sebelumnya. Hal ini sesuai yang disampaikan oleh Hergenhann dan Olson (2008: 144) dalam Tri Wibowo dinyatakan tentang teori *Stimulus Generation* dari Hull bahwa 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 kepada siswa. Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua materi pelajaran diminati oleh siswa, 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 Atletik tolak peluru, selalu muncul ungkapan ketidaksukaan dari siswa, (2) datang ke lapangan dan memenuhi panggilan guru dilakukan dengan rasa enggan atau ogah-ogahan, (3) banyak siswa yang mencuri-curi kesempatan untuk duduk-duduk saat proses pembelajaran berlangsung, dan (4) tampak malas melakukan aktivitas pembelajaran. Hal seperti ini sangat berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes. Tolak peluru adalah salah satu bagian dari Olahraga Atletik dan merupakan materi pelajaran yang penting, namun kurang diminati

oleh siswa. Kurang minatnya siswa terhadap materi tolak peluru ini dapat disebabkan oleh beberapa hal di antaranya adalah: (1) proses pembelajarannya cenderung terkomando, (2) kurang memberi kebebasan siswa untuk berekspresi, (3) pengawasan guru yang ketat karena menggunakan alat yang berat dan membahayakan sehingga rawan terjadi kecelakaan, (4) proses pembelajaran cenderung berulang-ulang secara monoton, dan (5) miskin suasana bermain.

Pembelajaran tolak peluru dengan cara konvensional yang selama ini dilakukan kurang diminati oleh siswa. Hal ini berakibat rendahnya hasil belajar siswa terhadap materi tolak peluru. Berdasarkan data hasil belajar siswa pada tahun-tahun sebelumnya nilai rata-rata kelas dari ujian utama cenderung berada di sekitar kriteria ketuntasan minimal (KKM) dan sering di bawah KKM. Penilaian kepada siswa sering dilanjutkan dengan mengadakan perbaikan (*remedial*) agar semua dapat mencapai KKM.

Pembelajaran tolak peluru dengan metode konvensional yang kurang diminati oleh siswa seperti tersebut di atas diubah dengan menggunakan pendekatan baru, yakni dengan pendekatan bentuk permainan. Pendekatan baru dalam pembelajaran tolak peluru tersebut dinamakan *metode permainan persegi geser*. Pada pendekatan baru ini siswa dikondisikan dalam suasana bermain, yakni berlomba jauh-jauhan menolak antara kelompok satu dengan kelompok dua. Tolakan anggota kelompok terjauh diikuti dengan menggeser tali persegi milik kelompok tersebut sampai luncuran peluru terjauh. Kelompok lain membalas melakukan tolakan hingga luncuran peluru terjauh dari kelompok tersebut diikuti oleh pergeseran tali kelompok. Demikian seterusnya antara kelompok satu dengan kelompok dua saling bergantian menolak sampai ada salah satu tali persegi menyentuh tanda finis yang berada di belakang kelompok. Hal ini dapat dicontohkan sebagai berikut jika setelah terjadi tolak-menolak antara kelompok satu dengan kelompok dua tali persegi perlahan-lahan bergeser menuju ke arah kelompok satu yang akhirnya menyentuh tanda finis kelompok tersebut maka kelompok satu dinyatakan sebagai kelompok kalah. Alat pembelajaran yang digunakan adalah buah kelapa, bola bekas yang diisi pemberat, dan tanda-tanda lapangan berupa *cone*, kardus, ban bekas dan *cone* penyangga. Sebelum memanfaatkan alat permainan *persegi geser* dalam pembelajaran, maka dilakukan perlombaan pendahuluan yaitu menolak buah kelapa dan bola berat ke arah bola yang telah ditata di atas penyangga dari jarak tertentu. Kelompok yang dapat menjatuhkan bola dari penyangga lebih banyak dibanding dengan regu lawan dinyatakan sebagai regu pemenang.

Olahraga tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar pada olahraga Atletik. Menurut *IAAF Coaches Education And Certification System* (1990: 77) olahraga Atletik nomor lempar biasanya mempunyai ciri-ciri yang sama untuk semua nomor, yakni di antaranya adalah: awalan (*start*), gerakan atau membentuk momentum (*movement or momentum building*), tolakan atau posisi daya ledak (*throwing or power position*), saat lepas (*delivery*), dan pemulihan (*recovery*). Setiap tahapan tolak ini sangat mempengaruhi hasil tolakan. Siswa harus dikenalkan tahap-tahap ini dengan benar agar dapat melakukan tolakan dengan baik.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terhadap materi tolak peluru dengan pendekatan permainan persegi geser berbasis pada kegiatan bermain dan kompetisi. Desain penelitian tindakan terdiri dari empat komponen yang merupakan suatu siklus dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini direncanakan berlangsung dua siklus. Siklus pertama terdiri dari dua pertemuan, dan siklus kedua terdiri dari dua pertemuan. Penelitian ini dilakukan pada mata pelajaran Penjasorkes nomor tolak peluru, kelas VIII-D SMPN 3 Kota Sorong

semester ganjil tahun pelajaran 2021/2022 dengan jumlah siswa 32 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi terhadap guru yang dituangkan dalam lembar observasi guru (LOG), observasi terhadap siswa dituangkan dalam lembar observasi siswa (LOS), catatan harian, angket, dokumen foto, lembar pengamatan psikomotor dan afektif, serta tes kognitif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan pengalaman guru beberapa tahun sebelumnya dalam mengajar materi tolak peluru di SMPN 3 Kota Sorong menggunakan metode konvensional tampak minat siswa rendah. Hal ini dapat dilihat adanya indikator sebagai berikut: siswa melakukan kegiatan dengan rasa enggan, ketika proses pembelajaran sedang berlangsung banyak siswa yang mencuri-curi kesempatan untuk beristirahat/berteduh di bawah pohon, muncul ungkapan atau perkataan dari siswa yang bermakna kurang berminat terhadap olahraga tolak peluruserta pencapaian hasil belajar tolak peluru juga rendah.

Pembahasan

Setelah dilakukan tindakan kelas melalui pendekatan permainan persegi geser dalam mengajar tolak peluru maka terjadi peningkatan-peningkatan hasil sebagai berikut:

A. Siklus Pertama

1. Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan (*planning*), peneliti bersama kolaborator mendiskusikan berbagai hal yang perlu disiapkan dalam pelaksanaan pembelajaran, di antaranya adalah: alat bantu pembelajaran yang akan digunakan, hal-hal yang harus diamati dan dicatat oleh kolaborator yang berhubungan dengan guru, siswa, dan alat. Membuat kesepakatan antara peneliti dan kolaborator tentang urutan proses pembelajaran yang akan dilakukan. Penyiapan blanko-blanko yang diperlukan untuk mempermudah pengamatan dan pencatatan.

2. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

a. Kegiatan Pendahuluan

- 1) Guru mengumpulkan siswa, memimpin berdoa, mengabsen, dan penyampaian perihal materi yang akan dipelajari.
- 2) Guru memberikan pretes kepada 32 orang siswa berupa: (1) angket dengan hasil sebagai berikut sebagian besar keadaan siswa perihal pengetahuan, minat, perasaan, persepsi siswa akan manfaat olahraga tolak peluru pada kondisi kurang. (2) Pretes keterampilan teknik tolak peluru dengan hasil sebagai berikut: rata-rata skor penguasaan teknik dan rata-rata lemparan masih rendah di bawah KKM.
- 3) Latihan pemanasan (*warming up*): (1) pada pertemuan pertama menggunakan permainan berburu rusa, yakni siswa berdasarkan jenis kelamin dibagi menjadi dua kelompok, yang mana satu kelompok berperan sebagai pemburu dan kelompok lainnya berperan menjadi rusa. Kelompok yang berperan sebagai pemburu berdiri keliling di luar lapangan yang luasnya telah diberi tanda pembatas. Sedang kelompok yang berperan sebagai rusa berdiri bertebaran di dalam lapangan. Kelompok pemburu berusaha melempar bola mengenai seluruh bagian tubuh kelompok rusa. Permainan dinyatakan selesai jika tinggal 3 rusa yang tersisa. Guru mencatat waktu penyelesaian tugas dari kelompok pemburu. Selanjutnya berganti peran kelompok pemburu menjadi rusa sebaliknya kelompok rusa menjadi pemburu. Guru mencatat waktu dari dua kelompok tersebut dalam kecepatan menyelesaikan tugas.

Kelompok yang memiliki waktu lebih singkat dalam penyelesaian tugas dinyatakan sebagai kelompok yang menang, (2) pertemuan kedua permainan berburu rusa diubah dengan permainan tanggap bencana, peraturan permainannya adalah sebagai berikut: siswa berlari keliling lapangan, apabila guru mengatakan *gempam* maka siswa harus bersikap membentuk kelompok genap lebih dari enam orang di keset sebagai simbol tanah lapang, *kebakaran* membentuk kelompok genap enam orang atau kurang di ember sebagai simbol sumber air, dan *banjir/sunami* membentuk kelompok ganjil di kerucut sebagai simbol gunung. Siswa yang tidak dapat melakukan tugas sesuai ketentuan diberi hadiah berupa lari keliling lapangan satu kali. Pemanasan dilanjutkan dengan senam kalistenik secukupnya menekankan pada gerakan penguluran dan fleksibilitas.

Pada awal permainan tahap ini masih ada siswa yang belum memahami peraturan permainan, sehingga pada permainan berburu rusa penyelesaian tugas memakan waktu yang lama, sedang pada permainan tanggap bencana sering mendapat hadiah lari keliling. Setelah guru menjelaskan ulang tentang peraturan permainannya, maka permainan dapat berjalan semakin lancar.

b. Kegiatan Inti

1) Pertemuan pertama

Sesi latihan 1, perlombaan menjatuhkan bola yang berada di atas *cone* penyangga dari jarak 5 m, 7 m dan 9 m. Alat yang digunakan semula buah kelapa, selanjutnya diganti dengan bola berat. Cara menolaknya adalah dengan dua lengan bersama-sama dari depan dada. Kelompok yang dapat menjatuhkan bola lebih banyak dibanding kelompok lawan dinyatakan sebagai kelompok menang.

Sesi latihan 2, perlombaan menolak bola berat dengan dua lengan dari depan dada dengan memanfaatkan alat persegi geser. Alat persegi dibuat dengan cara dua buah tongkat yang masing-masing panjangnya 5 m, ujung atas dan bawahnya diikatkan sebuah tali dengan panjang 15 m, sehingga apabila kedua tongkat tersebut saling dijauhkan maka akan membentuk bidang persegi panjang. Semua anggota kelompok satu melakukan tolakan dari salah satu sisi persegi panjang ke arah kelompok dua. Setelah luncuran bola terjauh dari anggota kelompok satu diketahui, maka tali persegi digeser sampai menempel bola tersebut. Selanjutnya ganti kelompok dua melakukan tolakan seperti yang dilakukan kelompok satu. Setelah diketahui luncuran bola terjauh dari anggota kelompok dua, tali persegi digeser sampai menempel dengan bola tersebut. Demikian seterusnya latihan ini dilakukan sehingga kelompok satu dan kelompok dua berganti-ganti melakukan tolakan sampai ada tali yang menyentuh tanda finis yang berada di belakang kelompok. Kelompok yang tanda finisnya tersentuh oleh tali dinyatakan sebagai kelompok kalah.

Sesi latihan 3, permainan sama seperti sesi 2, namun awalan dimulai dari atas pundak kanan dengan sikap awalan miring. Tali persegi telah diberi tiang penyangga ke atas setinggi 2 m yang dibentangkan tali dari tongkat satu ke tongkat dua. Bentangan tali di atas ini berfungsi untuk mengontrol tingginya tolakan siswa

Sesi latihan 4, alat dan peraturan permainan sama dengan sesi latihan 3. Namun dalam sesi ini ada perbedaan yakni: cara menolaknya dilakukan dengan satu lengan, sikap awal miring, dan dilakukan ancang-ancang sesaat sebelum melakukan tolakan.

Sesi latihan 5, alat masih menggunakan bola berat namun awalan sudah dimulai dengan cara melakukan awalan tolak peluru gaya menyamping. Sikap awalan tersebut adalah sebagai berikut: sikap miring, tungkai kiri lurus, lutut tungkai kanan ditekuk, pandangan ke arah samping kiri, memutar-mutar tungkai kiri sebanyak 3 kali dengan arah depan, samping, belakang kembali rapat jinjit, jingkat (*hop*) kaki kanan satu kali ke arah kiri, melakukan tolakan, dan diikuti gerak ikutan.

2) Pertemuan kedua

Sesi latihan 1, kelompok satu dan dua bergantian saling menolak menggunakan bola berat. Alat persegi geser dengan tiang ke atas untuk membentangkan tali setinggi 2 m digunakan dalam kegiatan ini. Alat persegi bergerak bolak-balik dari kelompok dua ke kelompok satu berdasarkan luncuran bola terjauh, hingga ada salah satu tali menyentuh tanda finis milik salah satu kelompok.

Sesi latihan 2, bola berat diganti dengan peluru logam dengan berat 3 kg. Alat dan peraturan permainan sama dengan sesi latihan 1, namun cara menolaknya dilakukan dengan satu lengan, sikap awal miring, berdiri kangkang, dan melakukan acang-ancang sesaat sebelum menolak. Tanda finis diperdekatkan dibanding dengan sesi-sesi latihan sebelumnya.

Sesi latihan 3, peraturan permainan dan alat pembelajaran yang digunakan masih sama dengan sesi latihan sebelumnya, namun dalam sesi ini siswa mulai diperkenalkan dengan teknik tolak peluru gaya menyamping yang benar. Teknik-teknik tersebut adalah sebagai berikut: berdiri sikap miring, tekuk lutut tungkai kanan, peluru dipegang dengan benar di atas tulang selangka di bawah dagu, memutar tungkai kiri sebanyak 3 kali dengan arah depan, samping, belakang, kembali rapat jinjit, jingkat (*hop*) kaki kanan ke arah samping kiri satu kali dengan jarak 1/2m-1m, dan selanjutnya melakukan tolakan.

Sesi latihan 4, kegiatan sama dengan sesi latihan 3 tetapi jumlah kelompok setiap giliran diperkecil, misalnya yang semula kelompok satu berjumlah 16 orang dipecah menjadi 2 kelompok yaitu 8 orang dan 8 orang. Selanjutnya dari 8 orang setiap giliran diperkecil lagi menjadi 4 orang setiap giliran. Pada sesi latihan ini alat tali persegi tidak bergeser bolak-balik lagi hanya digunakan untuk membatasi jarak antara kelompok satu dan kelompok dua. Urutan melakukan latihan kelompok satu dan dua yang semula 16 orang dipecah menjadi 4 orang dengan urutan sebagai berikut: 4 orang pertama dari kelompok satu melakukan, disusul 4 orang pertama dari kelompok dua, 4 orang kedua dari kelompok satu disusul 4 orang kedua dari kelompok dua, dan demikian selanjutnya sampai semua kelompok 4 orang tersebut melakukan.

Sesi latihan 5, diadakan evaluasi keterampilan tahap pertama di siklus I pertemuan ke-2.

3. Kegiatan Penutup

Guru memberi latihan pendinginan (*cooling down*) dengan berbagai gerakan pelepasan dan *stretching*, evaluasi berbagai hal yang dianggap kurang bagi siswa untuk dilakukan perbaikan di pertemuan berikutnya, berdoa, dan berganti pakaian.

4. Observasi

Observasi dilakukan oleh kolaborator terhadap guru dan siswa. Hal-hal yang diamati terhadap guru meliputi: kesesuaian rencana pembelajaran dengan pelaksanaan, volume suara, intonasi, artikulasi ucapan, posisi, ketercukupan dan kesesuaian alat pembelajaran, ketercapaian tujuan, serta pengelolaan waktu. Hal-hal yang diamati terhadap siswa meliputi: kesungguhan, keaktifan, perubahan tingkah laku, dan perubahan hasil belajar.

5. Evaluasi dan Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan kolaborator pada siklus I pertemuan kesatu dan kedua yang dicatat dalam Lembar Observasi Guru (LOG), Lembar Observasi Siswa (LOS), catatan harian, hasil pretes tentang angket minat dan keterampilan tolak peluru diperoleh data sebagai berikut: pertemuan kesatu hasil pretes penguasaan keterampilan tolak peluru masih rendah, demikian juga prestasi/jauhnyatolakan. Data angket minat cenderung berada pada kondisi kurang. Akhir pertemuan kedua diadakan evaluasi tahap pertama dengan hasil terjadi peningkatan penguasaan teknik dan

prestasi lemparan dibanding saat pretes. Namun hasil tersebut skor rata-rata kelas masih di bawah KKM yaitu 57.58.

Ada beberapa kelemahan yang terjadi pada siklus I pertemuan kesatu dan kedua. Pada pertemuan kesatu secara umum pelaksanaan pembelajaran belum dapat berjalan lancar, yakni masih terdapat beberapa kelemahan di antaranya adalah: guru harus sering mengulang penjelasan, persiapan alat bantu pembelajaran belum maksimal, Pembuatan tali dan pancang pembatas lapangan lambat akibatnya jalannya pembelajaran kurang maksimal, belum ditunjuk siswa khusus yang bertugas memindah tali pesegi akibatnya saling menghindar dari tugas ini, alat pembelajaran tampak berserakan setiap akhir sesi latihan, dan kolaborator berperan sekaligus sebagai kameramen.

Pertemuan kedua kelancaran proses pembelajaran telah mengalami peningkatan. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal antara lain: perbaikan persiapan alat bantu pembelajaran, Pembuatan tali dan pancang pembatas lapangan lebih cepat, alat pembelajaran tiap akhir sesi dikemas sehingga tidak berserakan, dan telah ditunjuk siswa khusus yang bertugas mengeser alat tali persegi, serta kondisi lapangan sudah agak kondusif. Pada pertemuan kedua ini pemahaman siswa akan jalannya proses pembelajaran juga semakin meningkat sehingga perpindahan tiap sesi latihan berjalan lancar.

B. Siklus Kedua

1. Perencanaan

Pada siklus kedua kegiatan hampir sama dengan siklus pertama namun ada perbedaan yaitu pada urutan sesi-sesi latihan di kegiatan inti pembelajaran. Sesi-sesi latihan lebih mengarah pada latihan teknik tolak peluru sebenarnya. Alat bantu pembelajaran yang memudahkan siswa menguasai tolak peluru disiapkan secara baik. Pengamatan kebenaran teknik tolakan pada tiap tahapan dicermati secara teliti dan segera diberikan koreksi apabila ada siswa yang melakukan kesalahan.

2. Pelaksanaan Tindakan

a. Latihan Pendahuluan

Latihan pemanasan (*warming up*), didahului dengan guru mengumpulkan siswa, berdoa, presensi, memberikan apersepsi yaitu mengingatkan kembali materi yang disampaikan pada pertemuan yang lalu dan menghubungkan dengan materi yang akan dipelajari.

Pada pertemuan ketiga pemanasan menggunakan permainan *berburu naga*. Seorang siswa bertindak sebagai pemburu, sedang siswa yang lain berderet ke belakang berpegangan pada pinggang teman yang lain sebagai naga. Siswa yang berada di posisi terdepan berperan sebagai kepala naga bertugas melindungi ekor dengan cara menghambat laju serangan pemburu. Pemburu berusaha menyerang ekor dengan cara melempar bola. Jika bola mengenai ekor tersebut maka siswa itu berganti peran menjadi pemburu dan pemburu berperan sebagai kepala naga. Siswa yang berposisi sebagai badan naga bergandengan erat agar tidak terputus ketika bergerak. Apabila ada siswa yang terputus gandengannya maka harus berganti tugas menjadi pemburu dan pemburu menjadi kepala naga.

Pada pertemuan keempat menggunakan permainan *sepak bola kolektif*, dengan peraturan permainannya adalah sebagai berikut: peraturan permainan secara umum sama seperti permainan sepak bola pada umumnya namun saat menyerang dan bertahan siswa harus bergandengan tangan 3 orang, 3 orang secara bersama-sama. Jika 3 orang tersebut gandengannya lepas maka hal tersebut dianggap melakukan pelanggaran.

b. Latihan Inti

Pertemuan ketiga

Sesi latihan 1, pada sesi latihan ini alat tali persegi masih digunakan namun tidak bergeser bolak balik. Guru mengajar teknik-teknik tolak peluru gaya samping dengan cara dibantu menggunakan aba-aba dan hitungan.

Sesi latihan 2, Alat dan aturan kegiatan hampir sama dengan sesi 1, tetapi siswa harus melakukan teknik tolak peluru berada di antara dua tali dengan jarak 2,14 m.

Sesi latihan 3, kegiatan sama dengan sesi latihan 2 namun setiap satu giliran jumlah kelompoknya diperkecil: 4 orang, 3 orang, 2 orang hingga satu-persatu. Hal ini dilakukan agar pengamatan guru terhadap kebenaran teknik lebih intensif.

Pertemuan keempat

Sesi latihan 1, siswa dibuat kelompok perdelapan orang, melakukan latihan di dalam lingkaran yang jumlahnya juga 8 buah. Luas lingkaran tersebut sama dengan lapangan tolak peluru yang sesungguhnya.

Sesi latihan 2, sama seperti sesi latihan 1 tetapi jumlah pergiliran diperkecil misal 4 orang, 3 orang, 2 orang, hingga satu persatu.

Sesi 3, siswa satu persatu melakukan tolak peluru di lapangan sebenarnya sebelum di evaluasi tahap kedua.

Sesi 4, siswa melakukan evaluasi keterampilan tolak peluru gaya samping.

Sesi 5, siswa melakukan postes dengan mengisi angket minat dan tes kognitif.

Kegiatan penutup

Guru mengumpulkan siswa dengan cara duduk santai, kaki telunjuk di tempat yang teduh, memberikan beberapa koreksi tentang kekurangan dalam melaksanakan tolak peluru, memberi anjuran agar siswa berlatih di rumah, berdoa, dan berganti pakaian.

c. Observasi

Observasi dilakukan oleh kolaborator terhadap guru dan siswa. Hal-hal yang diamati terhadap guru meliputi: kesesuaian rencana pembelajaran dengan pelaksanaan, volume suara, intonasi, artikulasi ucapan, posisi, ketercukupan dan kesesuaian alat pembelajaran, ketercapaian tujuan, serta pengelolaan waktu. Hal-hal yang diamati terhadap siswa meliputi: kesungguhan, antusiasme, perubahan tingkah laku, dan perubahan hasil belajar.

d. Evaluasi Hasil

Hasil belajar tolak peluru siswa meningkat dengan baik, antusiasme mengikuti pembelajaran meningkat, kelancaran jalannya proses pembelajaran meningkat, serta prestasi tolakan juga mengalami peningkatan dibanding dengan hasil evaluasi tahap pertama pada akhir siklus kesatu. Rata-rata skor lembar observasi guru (LOG) dan siswa (LOS) mengalami kenaikan. Hasil angket postes menuju ke arah yang lebih baik dibanding pretes.

Secara kuantitatif hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Hasil belajar siswa

Penguasaan keterampilan tolak peluru mengalami peningkatan secara signifikan dengan rata-rata skor sebagai berikut: Pretes 57,7, siklus I 69,83 dan siklus II 75,5. Prestasi tolakan dengan rata-rata sebagai berikut: pretes 4,93 meter, siklus I 5,18 meter, dan siklus II menjadi 5,86 meter. Ketuntasan klasikal tentang keterampilan tolak peluru dapat dinyatakan sebagai berikut: hasil pretes: $5/32 \times 100\% = 15,6\%$, siklus I: $20/32 \times 100\% = 62,5\%$, dan siklus II: $28/32 \times 100\% = 87,5\%$. Kenaikan skor tes kognitif cukup tinggi dengan rata-rata kelas 5,83 saat pretes dan 54,23 saat postes. Nilai akhir tolak peluru dari tiga domain yakni keterampilan (*psikomotor*), pengetahuan (*cognitive*), dan sikap/perilaku (*affektive*) rata-rata skornya adalah 74,93.

2) Perbandingan data angket pretes dan postes

Pengetahuan siswa tentang tolak peluru pada pretes 46.7% menyatakan kurang, pada postes 33% menyatakan baik. Minat siswa terhadap tolak peluru pada pretes 33% menyatakan kurang, 53,3% menyatakan cukup, sedang pada postes 40% menyatakan kurang, 37% cukup. Perasaan siswa terhadap materi tolak peluru pada pretes 70% menyatakan biasa saja, sedang pada postes 43%. Manfaat tolak peluru bagi siswa pada pretes menyatakan cukup 20%, sedang pada postes 40%. Perlu tidaknya tolak peluru diajarkan kepada siswa SMP; pada pretes 63.3% menyatakan perlu dan 23.3% sangat perlu, sedang pada postes 67% dan 13%. Kesan siswa terhadap permainan persegi geser pada pretes menyatakan 70% biasa, 30% senang sedang postes 43% biasa, 47% senang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan pendekatan permainan persegi geser dapat meningkatkan keaktifan siswa mengikuti pembelajaran yang akhirnya dapat mempercepat pencapaian hasil belajar. Peningkatan keaktifan siswa diindikasikan dengan semakin sedikitnya siswa yang mencuri-curi kesempatan untuk berteduh ketika proses pembelajaran sedang berlangsung, antusiasme siswa meningkat, dan pernyataan ketidaksukaan terhadap tolak peluru menghilang. Hasil belajar mengalami kemajuan yang progresif mulai pretes hingga evaluasi pada akhir siklus II. Prestasi tolakan juga mengalami kemajuan seiring peningkatan penguasaan teknik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bucher, C.A. (1983). *Foundations of physical education & sport* (6th ed). London: The C.V. Mosby Company.
- Buchari, Agustini. 2018. 'peran guru dalam pengelolaan pembelajaran.' *Jurnal ilmiah iqra'* 12(2):106. Doi: 10.30984/jii.v12i2.897
- Depdiknas.(2004). *Pedoman Pengembangan Instrumen dan Penilaian Psikomotor*. Jakarta ; Proyek Peningkatan Mutu SLTP.
- Dudun Supriadi. 2017. Implementasi Manajemen Inovasi dan Kreatifitas Guru dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran. *Indonesian Journal of Education Management and Administration Review*. Vol 1, No 2 2017.
- Hergenhahn, B. R dan Olson Matthew H. (2008). *Theories Of Learning (Teori Belajar)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Kemmis, Stephendan MC Taggart, Robin (eds),(1998). *The action Research Planner, Third Edition, Australia* :Deakin University Production Unit.
- IAAF Coaches Education And Certification System. (1990). *Techniques Of Athletics And Teaching Progressions*. Hopf/MH/NS IFS Gottingen.
- Lampiran II Kepmendikbud Nomor 060/U/1993 Tanggal 25 Pebruari.(1993). *Kurikulum Pendidikan Dasar, GBPP SLTP. Mata Pelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- PermenDiknas RI Nomor 23.(2006). *Standar Kompetensi Lulusan Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Mendiknas.
- Suparman, A. (2002). *Active learning, greating excitement in the classroom*. www.udel/cte/tabook/patric/htm.