

Peningkatan keterampilan dasar tolak peluru menggunakan metode bermain dan modifikasi alat

Improved basic bullet repellent skills using methods of play and tool modification

Husnawati M. Nyombali

SDN 1 Luwuk Banggai Sulteng-, Jln. Samratulangi No.204, Luwuk, Banggai Sulawesi Tengah

Husnawatimnyobali09@gmail.com

ABSTRAK

Upaya meningkatkan keterampilan dasar tolak peluru dengan menggunakan metode bermain dan alat yang di modifikasi pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk tahun pelajaran 2013/2014. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan dasar tolak peluru siswa kelas V SDN 1 Luwuk. Beberapa faktor penyebab karena kurangnya minat serta sarana dan prasarana yang memadai, sehingga melihat kondisi itu peneliti termotivasi untuk meningkatkan keterampilan dasar tolak peluru dengan menggunakan metode bermain dan alat yang di modifikasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahannya yaitu "Bagaimana upaya meningkatkan keterampilan dasar tolak peluru dengan menggunakan metode bermain dan alat yang di modifikasi pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk." Metode penelitian yang di gunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang di laksanakan di SDN 1 Luwuk tahun ajaran 2013/2014 pada siswa kelas V berjumlah 17 siswa. Penelitian ini di laksanakan pembelajaran dua siklus. Setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui tes unjuk kerja untuk memperoleh/mengukur indikator dengan metode yang di gunakan dan observasi langsung di lapangan. Berdasarkan perolehan hasil belajar siswa keterampilan dasar tolak peluru dari siklus I ke siklus II menunjukkan adanya peningkatan yang cukup berarti yakni dari rata-rata hasil belajar siklus I sebesar 68,38 % naik menjadi 80,51% pada siklus II atau naik sebesar 12,16 %, sama halnya pada ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 41,17 % pada siklus I meningkat menjadi 88,23 % pada siklus II atau mengalami peningkatan sebesar 47,06 %, sedangkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran rata-rata waktu aktif siswa selama proses pembelajaran sebesar 73,33 %, hal ini berarti siswa belajar dengan penuh antusias, dan waktu yang tidak efektif sebesar 21,67 %, jadi peningkatan keaktifan pada siswa pada siklus I dan siklus II sebesar 56,66 %.

Kata Kunci : Peningkatan, keterampilan, tolak peluru, modifikasi alat

Efforts to improve basic shot put skills by using modified playing methods and tools for fifth graders at SDN 1 Luwuk in the 2013/2014 school year. The problem in this research is that the basic skills of 5th graders at SDN 1 Luwuk are still low. Several factors caused the lack of interest as well as adequate facilities and infrastructure, so that seeing this condition, researchers were motivated to improve basic shot put skills by using modified playing methods and tools. Based on this background, the problem is "How to improve basic shot put skills by using modified playing methods and tools for fifth graders at SDN 1 Luwuk." The research method used is Classroom Action Research (CAR) which was carried out at SDN 1 Luwuk in the 2013/2014 academic year for 17 students in class V. This research was carried out in two cycles of learning. Each cycle includes planning, implementing actions, observing and reflecting. The technique of collecting data is through performance tests to obtain/measure indicators with the method used and direct observation in the field. Based on the acquisition of student learning outcomes of basic shot put skills from cycle I to cycle II, it shows a significant increase, namely from the average learning outcome in cycle I to cycle II, it shows a significant increase, namely from the average learning outcome in cycle I of 68,38% increased to 80.51% in the second cycle or increased by 12.16%, as well as the classical learning outcomes from 41.17% in the first cycle increased to 88.23% in the second cycle or increased by 47.06%, while the activeness of students in the learning process the average active time of students during the learning process is 73.33%, this means that students learn with enthusiasm, and the ineffective time is 21.67%, so the increase in student activity in cycle I and cycle II of 56.66%.

Keywords: Upgrade, skill, shot put, tool modification

PENDAHULUAN

Di dalam usaha mencerdaskan kehidupan bangsa, pendidikan memegang peranan penting guna mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas oleh karena itu, pendidikan hendaknya dapat di kelola dengan baik sehingga menghasilkan mutu pendidikan yang berkualitas. Peranan guru dalam proses pembelajaran yaitu guru memiliki wewenang untuk mengatur dan menentukan proses pembelajaran sehingga peserta didik mudah untuk menerima pembelajaran tersebut.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin pesat, arus globalisasi semakin hebat. Akibat dari fenomena ini antara lain munculnya persaingan dalam berbagai bidang di antaranya bidang olahraga, untuk menghadapinya di butuhkan sumber daya manusia yang berkualitas, salah satu cara yang di tempuh adalah melalui peningkatan mutu pendidikan. Berbicara mengenai mutu pendidikan tidak akan lepas dari kegiatan belajar mengajar di mana aktivitas belajar peserta didik menunjukkan indikator lebih baik. Untuk mencapai pokok materi belajar peserta didik yang optimal dalam bidang olahraga tidak lepas dari kondisi di mana kemungkinan peserta didik dapat belajar dengan efektif dan dapat mengembangkan daya eksplorasasinya baik fisik maupun psikis, salah satu cara meningkatkan pengetahuan olahraga melalui pendidikan jasmani yang di tempuh peserta didik di sekolah dalam lingkungan masyarakat. Berbagai macam cabang olahraga yang dapat di peajari di lingkungan sekolah, salah satunya olah raga atletik. Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (mother of sport), di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para peserta didik.

Atletik merupakan unsur olahraga terpenting pada suatu penyelenggaraan olimpiade. Hal ini dikarenakan pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga lain dapat dicapai melalui latihan nomor-nomor atletik, khususnya dalam peningkatan kondisi fisik. Nilai edukatif dari cabang atletik dapat dijadikan dukungan dalam pengembangan sumber daya manusia yang potensial di bidang olahraga. Salah satu nomor pada cabang atletik adalah tolak peluru. Dalam pencapaian prestasi maksimal dalam cabang olahraga tolak peluru ada banyak faktor yang mempengaruhi, menurut M. Sajoto (1991 : 7) untuk mencapai prestasi maksimal yang paling utama adalah pengembangan teknik dasar, pengembangan teknik yang di maksud adalah upaya melatih teknik dasar peserta didik sampai seoptimal mungkin,

artinya persiapan teknik merupakan suatu yang sangat penting untuk di rencanakan karena teknik merupakan dasar kelancaran pengembangan olahraga khususnya tolak peluru. (Destriani, Destriana, Switri, & Yusfi, 2019) dengan penelitian tentang pengembangan permainan bola voli untuk mahasiswa juga memberikan dampak yang baik terhadap hasil pembelajaran dari aspek keterampilan dalam permainan.

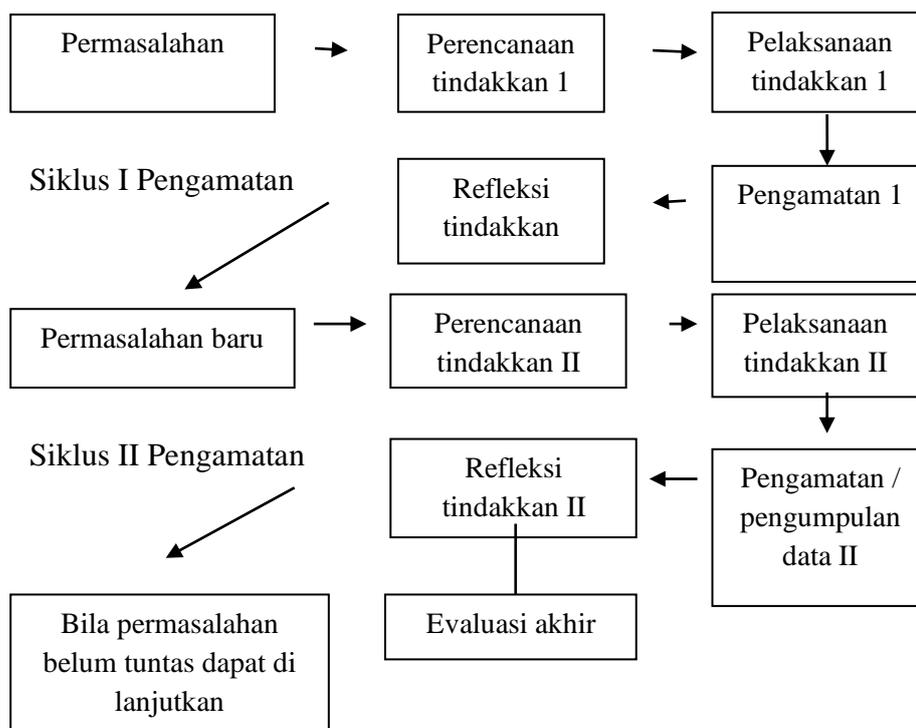
Terdapat berbagai metode pembelajaran yang telah di kembangkan, namun dalam penelitian ini metode pembelajaran yang di gunakan adalah metode bermain. Hal ini penting di karenakan tidak semua siswa menyenangi olahraga atletik khususnya olahraga tolak peluru, metode bermain merupakan suatu bentuk pembelajaran yang santai namun serius sehingga dalam proses pembelajaran peserta didik menjadi rileks dan mudah untuk memahami pembelajaran tersebut, apa lagi jika berada dalam situasi sekolah yang peserta didiknya tidak mau paham dengan arti pentingnya pendidikan sekolah, sehingga untuk memacu semangat dan minat peserta didik harus di berikan metode yang berbeda pula yaitu metode bermain, tipe pembelajaran yang paling sederhana yang menempatkan peserta didik dalam lingkungan belajar yang nyaman, aman, santai namun serius sehingga peserta didik tidak merasa tertekan dan dapat meningkatkan keaktifan dalam pembelajaran teknik dasar tolak peluru.

Selain itu fasilitas sarana dan prasarana khususnya alat untuk pembelajaran pendidikan olahraga atletik tolak peluru juga sangat penting dalam proses pengembangan pembelajaran olahraga tersebut, sesuai dengan hasil pengamatan peneliti pada saat melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SDN 1 Luwuk, bahwa nilai KKM peserta didik ada yang di bawah rata - rata karena masih ada permasalahan yang belum teratasi khususnya pada olahraga tolak peluru, salah satunya di sebabkan karena keterbatasannya sarana dan prasarana, oleh karena itu pada saat olahraga mata pelajaran tolak peluru hanya dua atau tiga orang yang mewakili untuk melakukan tolakkan di karenakan alat tolak peluru terbatas, dan juga lapangan untuk melakukan olahraga tolak peluru juga tidak relevan untuk di laksanakan olahraga tersebut, sehingga peneliti mengambil inisiatif untuk memodifikasi alat yaitu bola plastik yang besarnya sama dengan peluru di isi kerikil atau pasir sehingga menyerupai peluru namun ukuran yang berbeda. Oleh karenanya yang menjadi tolak ukur dalam penelitian ini bukan jauhnya tolakkan tetapi dasar teknik peserta didik untuk melakukan tolakan. Berdasarkan hal tersebut di lakukan penelitian yang berjudul “Peningkatan keterampilan dasar tolak peluru menggunakan metode bermain dan modifikasi alat pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk, Tahun Pelajaran 2013/2014.”

METODE

Desain atau rancangan penelitian adalah pedoman atau prosedur serta teknik dalam perencanaan penelitian yang berguna sebagai panduan untuk membangun strategi. Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), menurut Zainal Aqib (2006 : 31) yang di adopsi dari Hopkins (1993 : 48) komponen pokok dari penelitian meliputi perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi.

Desain penelitian tindakan kelas ini diambil karena peneliti berpartisipasi langsung dalam proses penelitian, mulai dari awal penelitian sampai dengan berakhirnya penelitian. Selain itu, rancangan penelitian ini diambil karena masalah yang diangkat terjadi dalam situasi nyata, yaitu “upaya meningkatkan keterampilan dasar tolak peluru dengan menggunakan metode dan alat yang di modifikasi pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk tahun 2013-2014.” Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini peserta didik menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan keterampilan dasar tolak peluru peserta didik, melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau. Adapun tahapan pelaksanaannya dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan siklus 3.1
Zainal Aqip (2006 : 31)

Penelitian ini di laksanakan di sekolah SDN 1 LUWUK kelas V, di rencanakan selama dua siklus terdiri dari empat sesi di mulai dari perencanaan, melaksanakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini di laksanakan sesuai dengan prosedur penelitian yang di tetapkan. Subyek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah peserta didik kelas SDN 1 Luwuk Tahun Pelajaran 2013/2014.

Pengumpulan data di laksanakan dengan cara mengobservasi terhadap pelaksanaan kegiatan pembelajaran keterampilan melakukan dasar tolak peluru melalui metode bermain dan alat yang di modifikasi. Dalam penelitian ini pengumpulan data adalah berupa instrumen untuk mencatat semua aktifitas peserta didik selama tindakan berlangsung . Ada tiga macam alat pengumpul data yang di gunakan yaitu; pre test, lembar observasi, dan post tes. Hasil belajar peserta didik setelah menggunakan metode bermain dan alat yang di modifikasi menggunakan Daya Serap Klasikal (DSK) dan Ketuntasan Secara Individual (KSI). (Destriana, Destriani, & Yusfi, 2021) melakukan penelitian tentang pengembangan teknik pembelajaran smash dalam pembelajaran bola voli sampai pada tahap validasi ahli dan dinyatakan bahwa pengembangan teknik pembelajaran ini layak diteruskan untuk diujicobakan. Pengumpulan data dalam penelitian ini di peroleh dari hasil tes belajar untuk memperoleh/mengukur hasil belajar keterampilan dasar tolak peluru peserta didik.

Analisis interaktif tersebut terdiri atas tiga komponen kegiatan yang satu sama lain saling terkait antara lain; reduksi data, (display) menyajikan data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memperoleh data yang di perlukan dalam pelaksanaan penelitian ini, di gunakan berbagai instrumen pengumpulan data sebagai berikut: Lembar Observasi di gunakan untuk mengumpulkan data menyangkut kegiatan guru dan aktifitas peserta didik selama berlangsungnya kegiatan belajar – mengajar. Lembar observasi kegiatan yang laksanakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi kegiatan guru dan lembar observasi aktifitas peserta didik; dan tes yang di gunakan dalam penelitian ini berupa tes praktek untuk mengukur hasil belajar peserta didik.

Pengelolaan kegiatan pembelajaran Student Teams Achievement Division, (divisi prestasi tim mahasiswa) Slavin (1995:71-73).

No.	Aspek yang di amati	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Posisi kaki saat melakukan tolakan				
2.	Posisi badan saat melakukan tolakan				
3.	Gerakan tangan				
4.	Arah peluru (sejenisnya) setelah selesai di tolak				

Jumlah skor maksimum : 16

- Keterangan: Hasil Observasi Kegiatan
- $\frac{\text{Hasil yang di peroleh} \times 100\%}{\text{Jumlah skor maksimum}}$
1. = $0 < n \leq 40\%$ —→ Tidak baik
 2. = $0 < n \leq 60\%$ —→ Kurang baik
 3. = $0 < n \leq 80\%$ —→ Cukup Baik
 4. = $0 < n \leq 100\%$ —→ Baik
1. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran Penjaskes di SDN 1 Luwuk ≥ 70 , di mana peserta didik harus memperoleh nilai 70.
 2. Kriteria ketuntasan individual di mana setiap peserta didik memperoleh $\geq 70\%$,
Ketuntasan belajar peserta didik: $\frac{\text{skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor yang di peroleh}} \times 100\%$
 3. Kriteria Ketuntasan Klasikkal, rata – rata ketuntasan belajar peserta didik sudah mencapai minimal $\geq 70\%$ dapat di cari dengan rumus:
Kriteria ketuntasan klasikal:
 $\frac{\text{jumlah peserta didik yang tuntas}}{\text{Jumlah peserta didik}} \times 100\%$
 4. Hasil aktivitas guru dan peserta didik di peroleh melalui lembar observasi yang di analisis dan di nyatakan dalam bentuk persentase nilai rata – rata dengan rumus:
Persentase nilai rata – rata (NR) = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$

Dengan kriteria taraf keberhasilan

$NR \geq 90\%$ sangat baik

$70\% \leq NR < 90\%$ baik

$50\% \leq NR < 70\%$ cukup

$30\% \leq NR < 50\%$ kurang

$10\% \leq NR < 30\%$ sangat kurang

Student Teams Achievement Division, Slavin (dalam suwiwa 2007:36).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

1. Perencanaan Siklus I

Pada tahap perencanaan pada siklus I terdiri dari beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

a. Persiapan siklus

Persiapan tindakan yang akan di lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Membuat rencana kegiatan yang memuat materi tentang metode mengajar bermain dan alat yang di modifikasi.
2. Mebuat jadwal pelaksanaan penelitian.
3. Membuat daftar nama-nama siswa yang menjadi subyek penelitian.

b. Implementasi Tindakan

Tindakan yang di lakukan secara kronologis sebagai berikut:

1. Mempersiapkan alat-alat yang akan di pergunakan sebelum belajar mengajar di mulai.
 2. Memberikan motivasi untuk mengarahkan siswa agar bersemangat dan bersedia menerima pelajaran.
 3. Menjelaskan materi dan tujuan yang akan di capai.
 4. Mengecek daftar nama-nama siswa yang menjadi subyek penelitian.
2. Aksi (tindakan) siklus I

Pelaksanaan atau tindakan pada siklus I yang di lakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Adapun tahapan yang di lakukan oleh siswa sebelum pelajaran di mulai yaitu:

- a. Siswa berbaris
- b. Mengecek nama siswa
- c. Berdoa
- d. Penyampaian materi pelajaran dan tujuan pembelajaran
- e. Pemanasan
- f. Memulai materi pembelajaran

Setelah mempersiapkan pembelajaran, peneliti menjelaskan bentuk pembelajaran yang akan di lakukan oleh siswa dan memberikan contoh cara meakukan metode pembelajaran tersebut. Adapun materi pembelajaran yang di berikan pada siswa pada siklus ini adalah metode mengajar bermain dan alat yang di modifikasi pada keterampilan dasar teknik tolak peluru.

Tabel 4.3 Bentuk kegiatan yang di berikan pada siklus I

No.	Kegiatan	Pertemuan
1.	Lakukan gerakan menolak.	1,2
2.	Lakukan gerakan menolak bertahap dari gerakan kaki bertumpu, posisi badan saat menolak, dan posisi tangan.	2,1
3.	Lakukan gerakan menolak pada target atau sasaran.	2,3
4.	Lakukan gerakan menolak dengan menggunakan gaya yang telah di tentukan pada tolak peluru.	3,1

Hal ini selama tiga kali pertemuan pada siklus I. Bentuk metode bermain dengan alat yang di modifikasi pada keterampilan dasar teknik tolak peluru ini di berikan secara bergantian pada tiap pertemuan dengan tujuan agar siswa tidak merasa jenuh atau bosan dalam belajar. (Destriani, Destriana, Switri, & Yusfi, 2019) dengan penelitian tentang pengembangan permainan bola voli untuk mahasiswa juga memberikan dampak yang baik terhadap hasil pembelajaran dari aspek keterampilan dalam permainan bola voli.

3. Observasi

Setelah proses aksi (pelaksanaan) metode latihan bermain dengan alat yang di modifikasi, di lakukan pengamatan peningkatan keterampilan dasar teknik tolak peluru pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk. Berikut di perlihatkan tabel hasil observasi keterampilan dasar teknik tolak peluru siswa kelas V SDN 1 Luwuk, setelah di laksanakan penelitian tindakan dengan melalui metode bermain dan alat yang di modifikasi pada siklus pertama dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5.Observasi Siklus 1

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian				Nilai	Jumlah	% Ketuntasan
		1	2	3	4			
1.	AB	4	4	3	4	15	93,75	Tuntas
2.	AY	1	2	2	2	7	43,75	Tidak Tuntas
3.	AG	3	2	2	3	10	62,5	Tidak Tuntas
4.	AR	3	4	4	3	14	87,5	Tuntas
5.	AR	2	2	2	2	8	50	Tidak Tuntas
6.	AL	2	1	2	1	6	37,5	Tidak Tuntas
7.	DN	3	1	2	4	10	62,5	Tidak Tuntas
8.	FR	3	2	2	3	10	62,5	Tidak Tuntas
9.	HR	4	4	3	4	15	93,75	Tuntas
10.	ID	3	2	3	2	10	62,5	Tidak Tuntas
11.	JS	3	3	3	3	12	75	Tuntas
12.	LN	3	3	3	3	12	75	Tuntas
13.	MF	2	3	2	3	10	62,5	Tidak Tuntas
14.	RT	2	2	2	4	10	62,5	Tidak Tuntas
15.	RK	3	2	2	3	10	62,5	Tidak Tuntas

16.	RF	4	4	3	4	15	93,75	Tuntas
17.	ZD	3	3	3	3	12	75	Tuntas
Jumlah							1162,5	
Rata-rata							68,38	
Siwa Tuntas							7	41,177
Siswa Tidak Tuntas							10	58,823

Di lihat dari tabel di atas setelah melalui pelaksanaan metode bermain dan alat yang di modifikasi siklus pertama menunjukkan bahwa keterampilan dasar teknik tolak peluru pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk, dari 17 siswa terdapat 7 siswa yang tuntas, sedangkan yang belum tuntas 10 siswa.

Hasil keterampilan dasar tolak peuru pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk melalui metode bermain dan alat yang di modifikasi menunjukkan bahwa ada 10 atau 58,82 % siswa yang di nyatakan belumtuntas sesuai kriteria ketuntasan individu yakni ketuntasa minimal 70 serta ketuntasan klasikal 70 %. Menurut Hartati dkk (2019:54) latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional orang-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di lakukan pada siklus I (satu), dapat di simpulkan bahwa keterampilan dasar teknik tolak peluru pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk yang di lakukan pada kegiatan penelitian sudah ada perubahan atau peningkatan melalui metode bermain dan alat yang di modifikasi namun belum memenuhi nilai standar ketuntasa secara klasikal. Keterampilan dasar teknik tolak peluru pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk sebagaimana yang di harapkan dengan mencapai target ketuntasan kasikalyakni 70 %. Dengan demi kian perlu di lanjutkan siklus ke dua melalui metode bermain dan alat yang di modifikasi,dengan memperbaiki proses yang telah di laksanakan pada siklus pertama. Hal tersebut di atas terjadi di sebabkan adanya beberapa kendala seperti siswa susah di atur, munculnya sikap egois, banyaknya siswa yang telat, kurangnya pemahaman konsep gerak beberapa siswa terhadap gerakan dasar tolak peluru.

Berdasarkan hasil siklus pertama, maka perencanaan siklus kedua yang di laksanakan tetap menggunakan metode bermain dan alat yang di modifikasi sama pada siklus pertama, namun lebih meningkatkan pengawasan yang di lakukan melalui siswa yang sudah tuntas pada siklus pertama.

1. Aksi (Pelaksanaan Tindakan)

Pelaksanaan atau tindakan pada siklus ke dua di lakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Adapun tahapan yang di lakukan oleh siswa sebelum pelajaran di mulai yaitu:

- a. Siswa berbaris, berdoa, mengabsen siswa, menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan pembelajaran
- b. Pemanasan, dan memulai materi pembelajaran

Pelaksanaan pada siklus dua tidak jauh beda pada pelaksanaan pada siklus pertama, pada siklus dua di lakukan dengan tiga kali pertemuan. Sebelum melakukan pembelajaran. Bentuk perlakuan yang di berikan pada siklus dua tidak berbeda pada siklus pertama, bentuk perlakuan yang di berikan pada siswa siklus dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Bentuk kegiatan yang di berikan pada siklus II

No.	Kegiatan	Pertemuan
1.	Lakukan gerakan menolak.	1,2
2.	Lakukan gerakan menolak bertahap dari gerakan kaki bertumpu, osisi badan saat menolak, dan posisi tangan. Lakukan gerkan menolak pada target atau sasaran.	2,1
3.	Lakukan gerkan menolak dengan menggunakan gaya yang telah di	2,3
4.	tentukan pada tolak peluru.	3,1

2. Observasi

Setelah proses aksi (pelaksanaan tindakan) tentang metode bermain dan alat yang di modifikasi pada siklus dua di lakukan pengamatan peningkatan keterampilan dasar teknik tolak peluru pada siswa kelas SDN 1 Luwuk. Berikut di perlihatkan tabel hasil observasi keterampilan dasar teknik tolak peluru kelas SDN 1 Luwuk, setelah di laksanakan penelitian tindakan dengan melalui metode dan alat yang di modifikasi pada siklus dua dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hasil Observasi Siklus II

No.	Nama Siswa	Indikator				Nilai	Jumlah	% Ketuntasan
		Penilaian						
		1	2	3	4			
1.	A B	4	4	3	4	15	93,75	Tuntas
2.	A Y	3	4	4	3	14	87,5	Tuntas
3.	A	4	4	4	4	16	100	Tuntas
4.	A R	3	3	3	3	12	75	Tuntas
5.	A	3	3	3	3	12	75	Tuntas
6.	A	3	2	2	3	10	62,5	Tidak Tuntas
7.	D	3	3	3	3	12	75	Tuntas
8.	FR	4	4	3	4	15	93,75	Tuntas
9.	HB	3	1	2	4	10	62,5	Tidak Tuntas
10.	IN	3	3	3	3	12	75	Tuntas

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian				Nilai	Jumlah	% Ketuntasan
		1	2	3	4			
11.	JE	2	3	4	4	13	81,25	Tuntas
12.	LE	2	4	3	4	13	81,25	Tuntas
13.	MF	2	3	4	4	13	81,25	Tuntas
14.	RT	3	4	4	3	14	87,5	Tuntas
15.	RK	2	4	3	4	12	75	Tuntas
16.	RF	3	3	3	3	12	75	Tuntas
17.	ZN	2	3	4	4	13	81,25	Tuntas
Jumlah							1360,75	
Rata-rata							80,51	
Siwa Tuntas							15	88,23 %
Siswa Tidak Tuntas							2	11,77%

Di lihat dari tabel di atas setelah melalui pelaksanaan metode bermain dan alat yang di modifikasi pada siklus ke dua menunjukkan bahwa keterampilan dasar teknik tolak peluru pada siswa kelas V SDN 1 Luwuk , dari 17 siswa ternyata mengalami perubahan yang cukup berarti. Indikator keberhasilan tersebut dapat di lihat dari hasil tes keterampilan dasar tolak peluru yang di lakukan selama materi berlangsung paa siklus dua menunjukkan hasil perolehan rata-rata siswa secara individual sebesar 80,51 % yang berarti ada peningkatan angka 12,13 % dari siklus sebelumnya. Dengan ketuntasan secara klasikal 88,23 % yang berarti bahwa hasil yang di capai telah memenuhi dan melampaui ketuntasan hasil belajar secara klasikal sebesar 70 % dan ketuntasan belajar secara individu sebesar 70% sebagai mana yang telah di tetapkan sebelumnya sesuai kriteria ketuntasan minimal di SDN 1 Luwuk.

Karena hasil belajar telah tercapa dan melampaui ketuntasan secara klasikal, maka siklus kedua dapat di hentikan dan tidak perlu ada lagi siklus berikutnya, akan tetapi bagi siswa yang belum tuntas di berikan pembelajaran tambahan melalui pembelajaran remedial dan pengayaan. Peningkatan keterampilan dasar tolak peluru yang di peroleh menunjukkan bahwa aktifitas guru selama proses pembelajaran telah di laksanakan dengan baik dan maksimal sejak awal hingga akhir pembelajaran. Tahapan-tahapan pembelajaran yang di laksanakan sudah sesuai dengan rencana pembelajaran yang di programkan sebelumnya.

Pada prinsipnya perhatian utama dalam pembelajaran meningkatkan keterampilan dasar tolak peluru melalui metode bermain dan alat yang di modifikasi adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif dan menyenangkan berdasarkan hasil analisa data sebagai hasil penelitian meliputi hasil peningkatan keterampilan dasar tolak peluru dan peningkatan aktivitas siswa di peroleh gambaran sebagai berikut:

1. Hasil belajar keterampilan dasar tolak peluru dengan menggunakan metode bermain dan alat yang di modifikasi Hasil belajar di peroleh dari hasil tes unjuk kerja keterampilan dasar tolak peluru yang di lakukan pada setia akhir siklus , hasil belajar siswa tersebut dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel: 4.7 Rekapitulasi Nilai Rata-rata Hasil Belajar dengan ketuntasan Hasil belajar pada I dan II

No.	Siklus I	Nilai Rat-rata	Tuntas	Tidak Tuntas
1.	I	68,38 %	41,17 %	58,82 %
2.	II	80,51 %	88,23 %	11,77 %
Peningkatan		12,13 %	47,06 %	

Melihat hasil pencapaian pada tabel 4,7 di atas menunjukkan bahwa hasil kemampuan dasar tolak peluru dari siklus I ke siklus II menunjukan adanya peningkatan yang cukup berarti yakni dari rata-rata hasil belajar siklus I sebesar 68,38 % naik menjadi 80,51 % pada siklus II atau naik sebesar 12,13 % sama halnya pada ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 41,177 % pada siklus I meningkat menjadi 88,23 % pada siklus II atau mengalami peningkatan sebesar 47,053 %. Hasil yang di peroleh tesebut telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar secara klasikal sebagaimana yang telah di tetapkan pada indikator penelitian ini sebesar 70%.

Keaktifan dan respon siswa melalui pengamatan selama melakukan aktifitas di lapangan dengan menggunakan cek list di lakukan etiap lima menit jika siswa berada atau sedang dalam keadaan aktif dan tidak aktif, siswa yang di anggap tidak aktif jika siswa tersebut melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan pembelajaran yang meliputi:

- a. Tidak mendengarkan penjelsan guru
- b. Tidak memperhatikan demonstrasi yang sedang di peragakan
- c. Tidak melakukan pemanasan seara aktif
- d. Berbicara yang tidak berhubungan dengan materi pembelajaran
- e. Menunjukkan sikap malas melakukan aktifitas

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi I dan II maka di peroleh gambaran tentang aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung, secara rinci hasil aktifitas peserta didik siswa tersebut dapat di lihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8 Aktifitas siswa

No.	Siklus	Peserta	
		Tidak Aktif	Aktif
1.	I	26,67 %	73,33 %

2.	II	16,67 %	83,33 %
Rata-rata		21,67 %	78,33 %

Tabel 4.8 di atas menunjukkan bahwa rata-rata waktu aktif siswa selama proses pembelajaran sebesar 78,33 % hal ini berarti siswa belajar dengan penuh analaisa sementara yang tidak aktif hanya sebesar 21,67 %. Hal ini menunjukkan bahwa aktifitas siswa sudah efektif karena siswa di hadapkan dengan kegiatan-kegiatan nyata dan mengikuti tahapan tertentu. Aktifitas siswa sangat maksimal dalam proses pembelajaran yang di berikan, hal ini dapat di lihat dari rata-rata peningkatan keaktifan siswa pada siklus I dan siklus II sebesar 56,66 %. Hal ini berarti siswa sangat tertarik dan antusias sehingga mengalami perubahan yang cenderung meningkat..

KESIMPULAN

Aktifitas siswa kelas V SDN 1 Luwuk dalam melakukan keterampilan dasar tolak peluru melalui metode bermain dan alat yang di modifikasi secara efektif melalui peningkatan yang cukup berarti. Peningkatan hasil belajar tersebut diihat dari perolehan ketuntasan belajar secara klasikal sebesar 88,23 % sedangkan ketuntasan hasil belajar secara individual rata-rata 80,51 % atau mengalami peningkatan sebesar 12,13 % dari siklus I. Aktifitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak siklus I hingga siklus II. Hasil perolehan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, dimana pada siklus I keaktifan siswa sebesar 73,33 % sedangkan pada siklus II sebesar 83,33 %, atau mengalami peningkatan sebesar 56,66 %.

Saran dalam penelitian ini yaitu kepada kepala sekolah, untuk mencapai prestasi belajar maka di harapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ad di sekolah, bagi guru dan siswa, di harapkan kegiatan ini dapat di llukan secara berkesinambungan bila masih ada keterbatasan alat, agar proses pembelajaran tetap berlangsung sebagaimana mestinya dalam pembelajaran pendidikan jasmanai olahraga dan kesehatan dan kepada peneliti, untuk meningkatkan kemampuan dasar teknik tolak peluru siswa di sarankan menggunakan metode bermain dengan macam-macam variasi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.
- Carr, Gerry. 2000. Atletik (Edisi Terjemahan). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2021). *Development of Learning Technique Smash Volleyball Games*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.145>

- Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & Yusfi, H. (2019). *The development of volleyball games learning for students*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12605
- Dwijoyowinito, Kasiya.1993. *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan*. IKIP Semarang Prsss. Semarang
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018, September). Macro Flash-based Multimediafor Improvement The Learning Result of Volleyball Game. In International Conference on Teacher Training and Education 2018 (ICTTE 2018) (pp. 233-236). Atlantis Press.
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. Jurnal Altius. 8(1): 52-60.
- Lutan, R., (1988).Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Surakarta. UNS Press.
- Nurhasana, 2001. Tes dan Pengukuran DALAM Pendidikan Jasmani Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rifi'udin. 1997. Rancangan Penelitian Tindakan Kelas di sajikan dalam Lokarya Tingkat Lanjut Penelitian Kualitatif. Angkatan ke V tahun 1996/1997. Malang: IKIP.
- Sudijiono, Anas. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Perseda. Jakarta.
- Soepartono. (2005). Pembelajaran Atletik. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjas.
- Sugiona, 2008. Metode Penelitian Statistik Pendidikan. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Winarno Surachmad dan R. Murray, *Metedologi Pengajaran*, DepdiknasDirgen Dikti P2LPTK, Jakarta, 1961.
- Yudha M.Saputra. (2000), *Dasar – dasar keterampilan Atletik*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Zainal Aqip, 2006. *Penelitian Timdakan Kelas* untuk Guru. Bandung: Irama Wijaya.