
UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DENGAN PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS V SD NEGERI 1 DEMANGSARI AYAH KABUPATEN KEBUMEN

Gregorius Kristiyono dan Eddy Purnomo

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang Yogyakarta 55281

email: eddy_purnomo@uny.ac.id

Abstract

This study is concerned about determining the increase of learning basic motions of shot put through such an approach as playing with the fifth graders of SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen. This is class action research consisting of three cycles, in which the subjects were 12 students of the fifth graders of SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen. The object of the research is the improvement of learning basic motions of shot put which is measured through the students' learning seriousness (interest, motivation and participation) and the performance of the students. The instrument employed in this research was a classroom observation, questionnaires, and tests that measured their performance of the basic motions of shot put. The results show that through such an approach as playing students' basic-motions learning of shot put, which is measured through their seriousness of learning (interest, motivation and participation) and the performance of the basic motions of shot put of the fifth graders of SDN 1 Demangsari Ayah Kebumen can actually be enhanced. Based on the data of the test results of basic-motion performance of shot put on the first cycle, the average score of their performance is 69.18: students who completed their study were 41.67% and the students who did not were 58.33%. On the second cycle, the average score of their performance is 72.57: students who completed their study were 75% and students who did not were 25%. On the third cycle, the average score of the students' performance is 77.00, and all of them completed their study or 100% of them get the score above the fixed minimum completeness of criteria: that is 70.

Keywords: learning improvement, basic motion of shot put, playing approach

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan masih rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani terutama dalam materi tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 1 Demangsari, Ayah, Kabupaten Kebumen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan pendekatan bermain siswa kelas V SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri atas 3 siklus, setiap siklus 1 kali pertemuan, setiap pertemuan 70 menit. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen, yang berjumlah 12 siswa. Objek penelitian adalah peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru yang diukur dengan kesungguhan belajar siswa (minat, motivasi dan partisipasi) dan unjuk kerja siswa. Instrumen yang digunakan adalah observasi kelas, angket, dan tes unjuk kerja gerak dasar tolak peluru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar tolak peluru, diukur dengan kesungguhan belajar (minat, motivasi dan partisipasi) dan unjuk kerja keterampilan gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen. Berdasarkan data hasil tes unjuk kerja keterampilan gerak dasar tolak peluru pada siklus pertama, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 69,18, siswa yang tuntas belajar 41,67% dan siswa yang belum tuntas 58,33%. Pada siklus kedua, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 72,57, siswa yang tuntas belajar 75% dan siswa yang belum tuntas 25%. Pada siklus ketiga, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 77,00, semua siswa tuntas belajar atau 100% di atas nilai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu 70.

Kata Kunci: Pembelajaran, gerak dasar tolak peluru, pendekatan bermain.

PENDAHULUAN

Penguasaan keterampilan motorik bagi peserta didik bukan merupakan satu-satunya tujuan yang hendak dicapai oleh proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, namun ada tujuan-tujuan pendidikan lain yang harus dikembangkan dalam diri peserta didik sebagai individu utuh yang sedang berkembang. Tujuan-tujuan pendidikan tersebut adalah mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki peserta didik baik yang melibatkan aspek-aspek kognitif, afektif, psikomotor maupun sosial dalam pengertian yang lebih luas. Peran guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memegang peranan yang sangat penting, sebab pada gurulah tugas dan tanggungjawab merencanakan dan melaksanakan pengajaran disekolah. Dalam hal ini, apakah metode pembelajaran yang digunakan oleh seorang guru sesuai dengan karakteristik peserta didik atau tidak dalam mengajar? Pada kenyataannya guru dalam mengajar, kebanyakan menggunakan metode yang kurang sesuai dengan karakteristik anak, termasuk di Sekolah Dasar Negeri 1 Demangsari. Hal ini menyebabkan kurangnya kesungguhan belajar dan siswa merasa bosan dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya nomor tolak peluru.

Kemampuan gerak dasar harus mulai dikuasai sejak dini. Dimulai dengan keterampilan gerak dasar yang sederhana, terpadu dan kompleks. Penyempurnaan dan perbaikan keterampilan gerak dasar terjadi pada masa remaja. Hal ini sebagai kelanjutan dari penguasaan kemampuan gerak dasar yang sudah dimiliki dari sekolah dasar. Di sini dapat dilihat betapa pentingnya kemampuan gerak yang harus dikuasai oleh siswa. Peningkatan gerak dasar merupakan kemampuan yang dihasilkan oleh pertumbuhan yang cepat pada masa remaja. Proses belajar yang baik sebagai pendukung upaya menumbuhkan pembelajaran pada setiap pesertanya, artinya semua siswa paham dengan apa yang dipelajarinya. Dengan pendekatan bermain yang diciptakan oleh guru diharapkan kesungguhan belajar siswa meningkat dan nilai hasil belajarpun meningkat.

Upaya untuk meningkatkan kesungguhan belajar siswa dalam kemampuan gerak dasar tolak peluru untuk siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Demangsari diperlukan suatu kemasan baru dalam bentuk bermain. Bermain adalah suatu hal yang menyenangkan. Karakteristik anak yang suka bermain akan selalu mendukung adanya proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karena Sekolah Dasar Negeri 1 Demangsari tidak memiliki sarana dan prasarana pembelajaran yang lengkap, maka seorang guru dalam upaya meningkatkan pembelajaran penjasorkes dituntut untuk kreatif dalam memodifikasi sarana dan prasarana sesuai dengan perkembangan anak didik di masa sekarang. Pada pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan pendekatan bermain diharapkan mampu meningkatkan kesungguhan belajar siswa yang meliputi minat, motivasi dan partisipasi serta meningkatnya nilai unjuk kerja siswa dalam penguasaan gerak dasar tolak peluru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Demangsari, Desa Demangsari Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen Propinsi Jawa Tengah. Adapun subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Demangsari yang berjumlah 12 siswa, terdiri atas 6 siswa putra dan 6 siswa putri. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan a) teknik tes, berupa tes perbuatan yaitu tes unjuk kerja gerak dasar tolak peluru yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*). b) teknik non tes, berupa pengamatan kesungguhan belajar yang meliputi: minat, motivasi dan partisipasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Selanjutnya alat pengumpul data berupa a) lembar observasi unjuk kerja siswa dalam gerak dasar tolak peluru, b) lembar observasi kesungguhan belajar.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, maka data ditabulasi dan dihitung persentasi tiap item data angket, dianalisis hasil observasi serta membuat kesimpulan yang berupa deskriptif kuantitatif dan

Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kabupaten Kebumen

kualitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran dan pedoman observasi gerak dasar tolak peluru. Penelitian ini menggunakan 3 siklus, dan penentuan siklus ditentukan oleh hasil refleksi dari siklus pertama dan kedua. Adapun tindakan setiap siklus terdiri dari a) Perencanaan (*planning*) Sebelum benar-benar melaksanakan tindakan, peneliti melakukan persiapan terakhir (*last minute checking*), b) tindakan (*acting*). Tindakan yang dilakukan berupa pendahuluan, kegiatan inti *games*, dan penutup. c) pengamatan (*observing*), d) Refleksi (*reflecting*). Indikator keberhasilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah peningkatan kesungguhan belajar siswa yang meliputi: minat, motivasi dan partisipasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran dan peningkatan nilai unjuk kerja siswa secara keseluruhan yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan pencapaian Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Siklus Pertama

Hasil observasi siklus pertama tentang tanggapan siswa, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus Pertama

No	Pertanyaan	Tanggapan Siswa					
		Setuju		Kurang Setuju		Tidak Setuju	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
1	Guru menjelaskan dengan baik	12	100%	0	0%	0	0%
2	Guru simpatik/ menyenangkan	12	100%	0	0%	0	0%
3	Cara mengajar guru variatif	8	66,67%	4	33,33%	0	0%
4	Aktivitas pembelajaran tolak peluru menyenangkan	8	66,67%	4	33,33%	0	0%
5	Banyak kesempatan mencoba	7	58,33%	5	41,67%	0	0%
6	Suasana proses pembelajaran menyenangkan	8	66,67%	4	33,33%	0	0%
7	Banyak hal-hal yang baru dalam proses pembelajaran	6	50%	6	50%	0	0%
8	Siswa masih ingin beraktivitas, tetapi waktu telah berakhir	8	66,67%	4	33,33%	0	0%
9	Banyak praktik/ aktivitas	9	75%	3	25%	0	0%
10	Banyak memperoleh kesempatan bertanya	7	58,33%	5	41,67%	0	0%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan, bahwa a) minat siswa mengikuti pembelajaran, termasuk dalam kategori baik (B) 100%, cukup (C) dan kurang (K) 0%. (Item 1 dan 2), b) motivasi siswa mengikuti pembelajaran, termasuk dalam kategori baik (B) 66,67%, kategori cukup (C) 33,33%, dan kategori kurang 0%. (Item nomor 3). c) partisipasi siswa mengikuti pembelajaran, termasuk dalam kategori baik (B) 63,10%, kategori cukup (C) 36,90%, dan kategori kurang (K) 0%. (Item nomor 4-10).

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Observasi Kesungguhan Belajar dalam Proses Pembelajaran Siklus Pertama

Sistematis Pembelajaran	Tanya (%)	Jawab (%)	Minat (%)			Motivasi (%)			Partisipasi (%)		
			B	C	K	B	C	K	B	C	K
Pendahuluan	8,33	8,33	100	0	0	91,67	8,33	0	100	0	0
Inti	16,67	16,67	58,33	33,33	8,33	66,67	25	8,33	58,33	33,33	8,33
Penutup	8,33	8,33	58,33	41,67	0	83,33	16,67	0	75,00	25,00	0

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan, bahwa a) pada kegiatan pendahuluan, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%. b) pada kegiatan inti, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 58,33%, cukup (C) 33,33%, dan kurang (K) 8,33%. c) pada kegiatan penutup, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 58,33%, cukup (C) 41,67%, dan kurang (K) 0%. Selanjutnya bila dilihat pada a) kegiatan pendahuluan, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 91,67%, cukup (C) 8,33%, dan kurang (K) 0%. b) kegiatan inti, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 66,67%, cukup (C) 25,00%, dan kurang (K) 8,33%. c) kegiatan penutup, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 83,33%, cukup (C) 16,67%, dan kurang (K) 0%.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Observasi Unjuk Kerja Siswa Siklus Pertama

Nomor Subjek	Komponen yang Dinilai						Jumlah		Nilai Akhir
	Persiapan		Gerakan		Sikap Akhir		Skor	Nilai	
	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai			
1	2,75	68,75	2,13	53,13	2,88	71,88	7,75	193,75	64,58
2	2,88	71,88	2,50	62,50	2,88	71,88	8,25	206,25	68,75
3	2,88	71,88	2,25	56,25	2,63	65,63	7,75	193,75	64,58
4	3,00	75,00	2,63	65,63	3,13	78,13	8,75	218,75	72,92
5	3,00	75,00	2,25	56,25	3,00	75,00	8,25	206,25	68,75
6	3,13	78,13	2,63	65,63	2,88	71,88	8,63	215,63	71,88
7	2,88	71,88	2,38	59,38	3,00	75,00	8,25	206,25	68,75
8	2,88	71,88	2,50	62,50	2,38	59,38	7,75	193,75	64,58
9	3,00	75,00	2,75	68,75	3,13	78,13	8,88	221,88	73,96
10	3,00	75,00	2,63	65,63	3,00	75,00	8,63	215,63	71,88
11	3,00	75,00	2,75	68,75	3,13	78,13	8,88	221,88	73,96
12	2,88	71,88	2,50	62,50	2,50	62,50	7,88	196,88	65,63
Jumlah	35,25	881,25	29,88	746,88	34,50	862,50	99,63	2.490,63	830,21
Nilai Rata-rata	2,94	73,44	2,49	62,24	2,88	71,88	2,77	69,18	69,18
Tuntas (%)	91,67		0		75,00		41,67		
Belum (%)	8,33		100		25,00		58,33		

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa a) tahap Persiapan Gerakan, nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap persiapan mencapai 73,44. Siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar pada tahap persiapan sebanyak 11 siswa atau 91,67%. b) tahap gerakan, nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap gerakan mencapai 62,24. Siswa yang telah mencapai ketuntasan. c) tahap Akhir Gerakan, nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap akhir gerakan mencapai 71,88. Siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar pada tahap akhir gerakan sebanyak 9 siswa atau 75%.

b. Siklus Kedua

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus Kedua

No	Pertanyaan	Tanggapan Siswa					
		Setuju		Kurang Setuju		Tidak Setuju	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
1	Guru menjelaskan dengan baik	12	100%	0	0%	0	0%
2	Guru simpatik/ menyenangkan	12	100%	0	0%	0	0%
3	Cara mengajar guru variatif	10	83,33%	2	16,67%	0	0%
4	Aktivitas pembelajaran tolak peluru menyenangkan	8	66,67%	4	33,33%	0	0%
5	Banyak kesempatan mencoba	8	66,67%	4	33,33%	0	0%
6	Suasana proses pembelajaran menyenangkan	8	66,67%	4	33,33%	0	0%
7	Banyak hal-hal yang baru dalam proses pembelajaran	10	83,33%	2	16,67%	0	0%
8	Siswa masih ingin beraktivitas, tetapi waktu telah berakhir	8	66,67%	4	33,33%	0	0%
9	Banyak praktik/ aktivitas	10	83,33%	2	16,67%	0	0%
10	Banyak memperoleh kesempatan bertanya	10	83,33%	2	16,67%	0	0%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa, a) minat siswa mengikuti pembelajaran termasuk

dalam kategori baik (B) 100%, cukup (C) dan kurang (K) 0%. (Item 1 dan 2). b) motivasi siswa mengikuti pembelajaran termasuk dalam kategori baik (B) 83,33%, kategori cukup (C) 16,67%, dan kategori kurang (K) 0%. (Item nomor 3). c) partisipasi siswa mengikuti pembelajaran, termasuk dalam kategori baik (B) 73,81%, kategori cukup (C) 26,19%, dan kategori kurang (K) 0%. (Item nomor 4-10).

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Observasi Kesungguhan Belajar dalam Proses Pembelajaran Siklus Kedua

Sistematika Pembelajaran	Tanya (%)	Jawab (%)	Minat (%)			Motivasi (%)			Partisipasi (%)		
			B	C	K	B	C	K	B	C	K
Pendahuluan	8,33	8,33	100	0	0	91,67	8,33	0	100	0	0
Inti	8,33	8,33	66,67	25,00	8,33	75,00	16,67	8,33	66,67	25,00	8,33
Penutup	8,33	8,33	66,67	33,33	0	83,33	16,67	0	83,33	16,67	0

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa, a) pada kegiatan pendahuluan, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%, b) pada kegiatan inti, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 66,67%, cukup (C) 25,00%, dan kurang (K) 8,33%, dan c) pada kegiatan penutup, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 66,67%, cukup (C) 33,33%, dan kurang (K) 0%.

Selanjutnya a) pada kegiatan pendahuluan, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 91,67%, cukup (C) 8,33%, dan kurang (K) 0%, b) pada kegiatan inti, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 75,00%, cukup (C) 16,67%, dan kurang (K) 8,33%, c) pada kegiatan penutup, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 83,33%, cukup (C) 16,67%, dan kurang (K) 0%. Hal yang sama juga didapatkan bahwa, a) pada kegiatan pendahuluan, partisipasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%, b) pada kegiatan inti, partisipasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam

Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Negeri 1 Demanghari Ayah Kabupaten Kebumen

kategori baik (B) sebesar 66,67%, cukup (C) 25,00%, dan kurang (K) 8,33%, c) pada kegiatan penutup, partisipasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 83,33%, cukup (C) 16,67%, dan kurang (K) 0%.

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Observasi Unjuk Kerja Siswa Siklus Kedua

Nomor Subjek	Komponen yang Dinilai						Jumlah		Nilai Akhir
	Persiapan		Gerakan		Sikap Akhir		Skor	Nilai	
	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai			
1	3,00	75,00	2,38	59,38	3,00	75,00	8,38	209,38	69,79
2	3,00	75,00	2,63	65,63	3,13	78,13	8,75	218,75	72,92
3	3,00	75,00	2,63	65,63	2,63	65,63	8,25	206,25	68,75
4	3,00	75,00	2,75	68,75	3,25	81,25	9,00	225,00	75,00
5	3,00	75,00	3,00	75,00	3,00	75,00	9,00	225,00	75,00
6	3,00	75,00	2,63	65,63	3,25	81,25	8,88	221,88	73,96
7	3,00	75,00	2,63	65,63	2,88	71,88	8,50	212,50	70,83
8	2,88	71,88	3,00	75,00	2,88	71,88	8,75	218,75	72,92
9	3,00	75,00	2,75	68,75	3,13	78,13	8,88	221,88	73,96
10	3,00	75,00	2,75	68,75	3,13	78,13	8,88	221,88	73,96
11	3,00	75,00	2,88	71,88	3,13	78,13	9,00	225,00	75,00
12	2,88	71,88	2,75	68,75	2,63	65,63	8,25	206,25	68,75
Jumlah	35,75	893,75	32,75	818,75	36,00	900,00	104,50	2.612,50	870,83
Nilai Rata-rata	2,98	74,48	2,73	68,23	3,00	75,00	2,90	72,57	72,57
Tuntas (%)		100,00		25,00		83,33			75,00
Belum (%)		-		75,00		16,67			25,00

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa, a) tahap Persiapan Gerakan nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap persiapan mencapai 74,48, b) tahap gerakan nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap gerakan mencapai 68,23, dan c) tahap akhir gerakan nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap akhir gerakan mencapai 75,00.

c. Siklus Ketiga

Tabel 7. Rekapitulasi Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus Ketiga

No	Pertanyaan	Tanggapan Siswa					
		Setuju		Kurang Setuju		Tidak Setuju	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
1	Guru menjelaskan dengan baik	12	100,00	0	0	0	0
2	Guru simpatik/ menyenangkan	12	100,00	0	0	0	0
3	Cara mengajar guru variatif	11	91,67	1	8,33	0	0
4	Aktivitas pembelajaran tolak peluru menyenangkan	10	83,33	2	16,67	0	0
5	Banyak kesempatan mencoba	11	91,67	1	8,33	0	0
6	Suasana proses pembelajaran menyenangkan	11	91,67	1	8,33	0	0
7	Banyak hal-hal yang baru dalam proses pembelajaran	12	100,00	0	0	0	0
8	Siswa masih ingin beraktivitas, tetapi waktu telah berakhir	10	83,33	2	16,67	0	0
9	Banyak praktik/ aktivitas	10	83,33	2	16,67	0	0
10	Banyak memperoleh kesempatan bertanya	10	83,33	2	16,67	0	0

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa, a) minat siswa mengikuti pembelajaran termasuk dalam kategori baik (B) 100%, cukup (C) dan kurang (K) 0%. (Item 1 dan 2), b) motivasi siswa mengikuti pembelajaran termasuk dalam kategori baik (B) 91,67%, kategori cukup (C) 8,33%, dan kategori kurang (K) 0%. (Item nomor 3), dan c) partisipasi siswa mengikuti pembelajaran, termasuk dalam kategori baik (B) 88,10%, kategori cukup (C) 11,90%, dan kategori kurang (K) 0%. (Item nomor 4-10).

Tabel 8. Rekapitulasi Hasil Observasi Kesungguhan Belajar dalam Proses Pembelajaran Siklus Ketiga

Sistematika Pembelajaran	Tanya (%)	Jawab (%)	Minat (%)			Motivasi (%)			Partisipasi (%)		
			B	C	K	B	C	K	B	C	K
Pendahuluan	16,67	17,67	100	0	0	100	0	0	100	0	0
Inti	8,33	8,33	83,33	16,67	0	83,33	16,67	0	83,33	16,67	0
Penutup	8,33	8,33	100	0	0	100	0	0	100	0	0

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa, a) pada kegiatan pendahuluan, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%, b) pada kegiatan inti, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 83,33%, cukup (C) 16,67%, dan kurang (K) 0%, dan c) pada kegiatan penutup, minat siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%. Selanjutnya a) pada kegiatan pendahuluan, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%, b) pada kegiatan inti, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 83,33%, cukup (C) 16,67%, dan kurang (K) 0%. c) pada kegiatan penutup, motivasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%.

Hal yang sama juga dapat dijelaskan bahwa, a) pada kegiatan pendahuluan, partisipasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar

100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%, b) pada kegiatan inti, partisipasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 83,33%, cukup (C) 16,67%, dan kurang (K) 0%, dan c) pada kegiatan penutup, partisipasi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam kategori baik (B) sebesar 100%, cukup (C) 0%, dan kurang (K) 0%.

Tabel 9. Rekapitulasi Hasil Observasi Unjuk Kerja Siswa Siklus Ketiga

Nomor Subjek	Komponen yang Dinilai						Jumlah		Nilai Akhir
	Persiapan		Gerakan		Sikap Akhir		Skor	Nilai	
	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai			
1	3,25	81,25	2,63	65,63	3,13	78,13	9,00	225,00	75,00
2	3,25	81,25	2,63	65,63	3,25	81,25	9,13	228,13	76,04
3	3,25	81,25	2,63	65,63	3,00	75,00	8,88	221,88	73,96
4	3,38	84,38	2,75	68,75	3,25	81,25	9,38	234,38	78,13
5	3,25	81,25	3,00	75,00	3,13	78,13	9,38	234,38	78,13
6	3,38	84,38	2,63	65,63	3,25	81,25	9,25	231,25	77,08
7	3,25	81,25	2,75	68,75	3,13	78,13	9,13	228,13	76,04
8	3,25	81,25	3,00	75,00	3,13	78,13	9,38	234,38	78,13
9	3,38	84,38	3,00	75,00	3,25	81,25	9,63	240,63	80,21
10	3,38	84,38	3,00	75,00	3,13	78,13	9,50	237,50	79,17
11	3,38	84,38	2,88	71,88	3,13	78,13	9,38	234,38	78,13
12	3,13	78,13	2,75	68,75	3,00	75,00	8,88	221,88	73,96
Jumlah	39,50	987,50	33,63	840,63	37,75	943,75	110,88	2.771,88	923,96
Nilai Rata-rata	3,29	82,29	2,80	70,05	3,15	78,65	3,08	77,00	77,00
Tuntas (%)		100,00		41,667		100,00			100,00
Belum Tuntas (%)		0		58,33		0			0

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa, a) tahap Persiapan Gerakan nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap persiapan mencapai 82,29, b) tahap Gerakan nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap gerakan mencapai 70,05, dan c) tahap Akhir Gerakan nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap akhir gerakan mencapai 78,65.

PEMBAHASAN

Pada penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru di SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen, melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kesungguhan belajar siswa yang meliputi minat, motivasi, dan partisipasi, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Hal tersebut dapat mempercepat peningkatan kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar tolak peluru. Namun demikian untuk menambah dan memperbaiki kemampuan dalam penguasaan gerak dasar

tolak peluru, siswa harus mempelajari dan melatih kemampuannya di luar jam pelajaran sekolah.

Penyampaian gerak dasar tolak peluru dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang baru bagi siswa. Sebab selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi gerak dasar tolak peluru disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik dasar gerak dasar tolak peluru tanpa adanya permainan-permainan apaun yang mendukung kemampuan gerak dasar tolak peluru. Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan pendekatan bermain diharapkan dapat membantu siswa dalam mencapai keberhasilan atau ketuntasan belajar.

Peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan pendekatan bermain ternyata membuat siswa tidak merasa jenuh, sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa karena siswa melakukan dengan penuh kegembiraan tugas yang diberikan guru. Siswa tidak ada lagi ada yang bosan, semua siswa antusias dan senang mengikuti pembelajaran dan merasa jam pelajaran pendidikan jasmani terlalu sebentar. Hal ini tidak seperti biasanya, terutama apabila akan mengikuti pembelajaran gerak dasar tolak peluru, siswa kurang merespon positif.

Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan rancangan yang dibuat dan menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu *games* atau permainan. Untuk itu, guru dituntut kreativitasnya untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Jika memperhatikan hasil angket yang telah diberikan siswa, dan hasil observasi guru dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kesungguhan belajar yang meliputi minat, motivasi, dan partisipasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Kesungguhan belajar yang ada dalam diri siswa mampu meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar tolak peluru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil, sebagai berikut:

1. Melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kesungguhan belajar yang meliputi minat, motivasi, partisipasi dan penguasaan gerak dasar pada pembelajaran gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen.
2. Proses peningkatan minat, motivasi, partisipasi dan penguasaan gerak dasar tolak peluru diawali dengan permainan menolak bola dengan posisi duduk, posisi berdiri, dan posisi berdiri dengan lutut serta permainan menolakan bola ke daerah sasaran melewati net/rintangan. Proses ini dilakukan pada siklus pertama sebanyak satu kali pertemuan. Pada siklus pertama ini, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 69,18, siswa yang tuntas belajar 41,67% dan siswa yang belum tuntas 58,33%.
3. Proses peningkatan minat, motivasi, partisipasi dan penguasaan gerak dasar tolak peluru pada siklus kedua dengan permainan menolakan bola diarahkan pada ban bekas yang digantung dan permainan berlomba menolakan bola ke arah sasaran angka, yang dilakukan sebanyak satu kali pertemuan. Pada siklus kedua ini, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 72,57, siswa yang tuntas belajar 75% dan siswa yang belum tuntas 25%.
4. Proses peningkatan minat, motivasi, partisipasi dan penguasaan gerak dasar tolak peluru pada siklus ketiga dengan permainan menolakan bola diarahkan pada ban bekas yang digantung dan permainan menolakan bola ke daerah sasaran melewati net/rintangan, yang dilakukan sebanyak satu kali pertemuan. Pada siklus ketiga ini, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 77,00, semua siswa yang tuntas belajar atau 100% di atas nilai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu 70. Dengan demikian, di akhir siklus ketiga ini nilai rata-rata tes unjuk kerja siswa ada peningkatan 4,43 dari siklus kedua atau

7,82 dari siklus pertama. Ketuntasan belajar ada peningkatan 25% dari siklus kedua atau 58,33% dari siklus pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaefuddin. (1992). *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: CV Baru.
- Amung Ma'mum & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Arma Abdoellah & Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- BNSP. (2007). *Panduan Penilaian Kelompok Mata Pelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Jerver J. (1976) *Australian Track and Field Coaching*. Canberra: Rothmans National Sport Foundation.
- Deny Setiawan, dkk. (2007). *Pemantapan Kemampuan Mengajar (PKM) Program D2 PENDOR*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- IAAF (2000) *Pedoman mengajar Lari, Lompat dan Lempar*. Jakarta:RDC
- Siti Rahayu Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Udin S. Winataputra, dkk. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ulrich Jonath dan Rolf Krempel. (1995). *Werfen und Mehrkampf*. Hamburg: Rororo Sport.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.