

**UPAYA PENINGKATAN EFEKTIVITAS BELAJAR TOLAK PELURU GAYA
O'BRIEN MELALUI MODIFIKASI BOLA PLASTIK
SISWA SMK**

Ardianus Radia, Victor G. Simanjuntak, H. Kaswari

Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Email : Ardianus_r@yahoo.com

Abstrak: Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan Untuk mengetahui peningkatan efektivitas belajar tolak peluru gaya O'brien melalui penggunaan modifikasi media bola plastik yang di isi pasir pada siswa kelas XI Akutansi SMK Santa Monika. Metode yang digunakan peneliti adalah deskriptif bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), bertujuan untuk memecahkan masalah-masalah melalui penerapan langsung di kelas atau lapangan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Akutnasi Sekolah Menengah Kejuruan Santa Monika Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 35 orang siswa. Instrument pengumpulan data menggunakan lembar observasi pengamatan kepada siswa melalui :1) Tes: digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil tolak peluru gaya O;brien siswa. 2) Observasi: digunakan untuk mendapatkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar siswa meningkat dari 46% pada kondisi awal menjadi 54% pada pertemuan pertama siklus I dan meningkat menjadi 65% pada pertemuan kedua siklus I sedangkan pada siklus II pertemuan pertama meningkat menjadi 83% dan pada pertemuan kedua siklus kedua meningkat menjadi 91%.

Kata Kunci : Efektivitas Tolak Peluru Gaya O'Brien, Modifikasi Bola Plastik

Abstract: The Classroom action research is aimed to know the increasing of the efektifity of learning shot put on students of 11th grade of Santa Monica. The method used by the researcher is descriptive. The form of research used is Classroom Action Research, which is aimed to solve problems through direct application in the classroom or field. The subject sample used in this research is the 11th grade students of Santa Monica Vocational School which has the number of 35 students. The instrument used in collection the data is an observation sheet through; 1) Test: used to get data about the result of shot put; 2) Observation: used to get the of teacher and students activity during the teaching learning process. The result of the research shows that the result of the learning increase from 46% in the early condition to 54% in the first meeting of the first cycle and to 65% in the second meeting of the first cycle. Meanwhile, it increase to 83% in the first meeting of the second cycle and 91% int the second meeting of the scond cycle.

Key words: The efektifity of shot put O'Brien Style, the modification of the plastic Ball.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan yang begitu luhur akan dicapai setelah melalui proses yang cukup lama, boleh jadi berpuluh puluh tahun bahkan sepanjang hidup, karena pendidikan itu berkelanjutan, turun temurun dan tidak akan pernah habis.

Tujuan dalam proses pembelajaran ini ialah ingin menciptakan perubahan yang bersifat positif serta membangun. Perubahan yang diharapkan itu ialah pada siswa itu sendiri terutama pada aktivitas tolak peluru gaya O'brien antara lain perubahan dalam efektivitas penggunaan modifikasi media pembelajaran menggunakan bola kasti.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada materi tolak peluru gaya O'brien di Sekolah Menengah Kejuruan Santa Monika Siswa kelas XI Akutansi, pembelajaran di kelas tersebut masih kurang efektif dalam belajar tolak peluru gaya O'brien. Kurang efektifnya proses pembelajaran disebabkan keterbatasan sarana pembelajaran yang tidak sesuai dengan jumlah siswa yang ada selain itu sebagian besar siswa hanya menguasai cara melempar. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran penjas pada materi tolak peluru gaya O'brien belum maksimal. Hal ini di dukung dengan data yang dimiliki peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung, ada 4 orang siswa yang terlambat datang ke lapangan untuk mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan alasan bangun kesiangan, ban motor pecah dan beberapa alasan yang peneliti rasa tidak bisa dibuktikan dan terasa terlalu mengada – ada, karena hampir setiap pelajaran olahraga mereka selalu beralasan yang sama, bahkan jumlah siswa yang terlambat hampir selalu meningkat pada tiap pertemuannya.

Kesulitan yang dialami dalam melakukan tolakan adalah pada saat memegang peluru karena peluru terlalu berat, pada saat melakukan tolakan, dan awalan serta kurang percaya diri. Pada saat melakukan tolakan kurang mampu menjaga keseimbangan badan. Oleh sebab itu, dalam upaya peningkatan efektivitas belajar tolak peluru gaya O'brien pada siswa kelas XI Akutansi, peneliti menyimpulkan untuk mencoba melakukan modifikasi media pembelajaran yang aman, murah, mudah didapat, dan menarik, sehingga dapat meningkatkan aktivitas dan efektivitas belajar tolak peluru gaya O'brien. Media yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani di SMK Santa Monika masih sangat terbatas dan kurang mampu untuk membangkitkan semangat para peserta didik terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Keterbatasan sarana yang dimiliki oleh sekolah harus membuat guru untuk lebih aktif, kreatif, dan inovatif dalam menyikapi keterbatasan sarana yang dimiliki oleh sekolah tersebut, guru harus lebih banyak menggunakan metode-metode pembelajaran, agar para peserta didik memahami materi pembelajaran meski hanya menggunakan media yang dimodifikasi.

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui peningkatan efektivitas belajar tolak peluru gaya O'brien melalui penggunaan modifikasi media bola plastik yang di isi pasir pada siswa kelas XI Akutansi SMK Santa Monika Kabupaten Kubu Raya.

METODE

Menurut Beni Ahmad Saebani (2008 : 43) metode penelitian berbeda dengan metodologi penelitian. Metode penelitian adalah metode yang digunakan dalam aktivitas penelitian. Sedangkan metodologi penelitian adalah ilmu tentang berbagai metode dalam penelitian. Sedangkan menurut Musfiqon (2012 : 14) metode penelitian merupakan langkah dan cara dalam mencari, merumuskan, menggali data, menganalisis, membahas dan menyimpulkan masalah dalam penelitian. Metode dalam penelitian ini lebih bersifat praktis dan aplikatif, bukan sebuah cara yang bersifat teoritis-normatif sebagaimana dalam konsep metodologi.

Metode penelitian yang di gunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Reseach*, karena Penelitian Tindakan Kelas mengarah pada ; (1) Peserta didik atau siswa; (2) tenaga pendidik atau pengajar atau guru pendidikan jasmani yang sedang mengajar; (3) materi atau pokok bahasan pembelajaran; (4) media atau peralatan pembelajaran; (5) strategi dan metode pembelajaran; (6) evaluasi, asesmen atau hasil penilaian; (7) lingkungan pembelajaran, baik yang bersifat fisik maupun non fisik; (8) pengelolaan pendidikan jasmani. (Nur Hidayah, 2013 : 5). Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan salah satu jenis penelitian tindakan yang dilaksanakan oleh praktisi pendidikan (khususnya guru, dosen, atau instruktur) dalam proses pembelajaran di kelas. McNiff (dalam Suyanto,1997) mengemukakan bahwa PTK adalah bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pengembangan kurikulum, pengembangan sekolah, pengembangan keahlian mengajar, dan sebagainya. Senada dengan pendapat di atas, Raka Joni, (1998) mengartikan penelitian tindakan kelas sebagai suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya itu, serta memperbaiki kondisi di mana praktik-praktik pembelajaran tersebut dilakukan. Penelitian tindakan kelas di sini merupakan kegiatan secara siklus, berupa rangkaian kegiatan yang akan kembali ke asal, yaitu dalam siklus Iskandar (2013 : 213).

Subjek penelitian adalah subjek yang diambil dan dijadikan sumber data dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:125). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI Akutansi SMK Santa Monika Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 35 orang .

Sumber data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Siswa, untuk mendapatkan data tentang tolak peluru gaya O'brien melalui modifikasi media bola plastik yan diisi pasir pada siswa kela XI Akutansi SMK Santa Monika Kabupaten Kubu Raya. 2). Guru, sebagai peneliti bersama kolabolator , untuk melihat efektivitas pembelajaran tolak peluru gaya O'brien melalui modifikasi media bola plastik yang diisi pasir pada siswa kelas XI Akutansi SMK Santa Monika Kabupaten Kubu Raya tahun ajaran 2013/2014.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari: 1). Tes,yang digunakan untuk memperoleh data tentang kemampuan tolak peluru siswa. 2). Observasi, dugunakan untuk memperoleh data tentang efektivitas penggunaan bola plastik yang diisi pasir terhadap kemampuan tolak peluru gaya O'brien siswa dan aktivitas guru selama pembelajaran berlangsung. Berikut ini adalah tabel teknik dan alat pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian tindakan kelas ini.

Tabel 1
Teknik dan alat pengumpulan data

No.	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrument
1.	Siswa	Hasil penggunaan media yang dimodifikasi menggunakan bola plastik yang di isi pasir pada tolak peluru gaya membelakangi	Test Praktik	Test keterampilan tolak peluru gaya membelakangi (O'brien)
2.	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan tolak peluru gaya membelakangi (O'brien)	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar Observasi

Analisis data untuk nilai individu siswa, yang dikatakan tuntas jika siswa mendapat nilai minimal 75 dan presentase ketuntasan siswa dalam pembelajaran tolak peluru minimal 85% dari jumlah siswa yang ada mendapat nilai lebih atau sama dengan 75.

Untuk menjawab hipotesis tindakan dalam penelitian ini, data yang diperoleh dihitung menggunakan rumus nilai akhir (NA) untuk nilai perorangan dan rumus presentase untuk criteria ketuntasan kelas (P), adapun rumus NA dan P adalah sebagai berikut:

$$NA = \frac{NT}{NM} \times 100$$

Keterangan :

NA = Nilai Akhir

NT = Nilai Tes

NM = Nilai Maksimum

100 = Nilai ideal

(Nurhasan, 2001:120)

$$P = \frac{\text{jumla h siswa yang tuntas}}{\text{banyaknya siswa}} \times 100\%$$

Kriteria Ketuntasan:

$P < 85$ = ketuntasan tidak tercapai

$P \geq 85$ = ketuntasan tercapai

Tahap Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal,yaitu langkkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. 1) Peneliti dan kolabolator melihat kondisi awal gerak tolak peluru yang dilakukan oleh siswa. 2) Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam melakukan tolak peluru. 3) Peneliti dan kolabolator menyiapkan materi tentang tolak peluru

Tahap tindakan/Pelaksanaan (*action*)

Pelaksanaan tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. 1) Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi gerakan tolak peluru yang dilakukan oleh siswa. 2) Peneliti dan kolabolator memberi masukan gerak tolak peluru pada siswa melalui modifikasi media pembelajaran.

Tahap Observasi (*observation*)

Observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Kejadian tersebut diamati atau diobservasi oleh peneliti utama dan kolabolator. 1) Peneliti dan kolabolator mengamati proses pelaksanaan pembelajaran gerak tolak peluru. 2) Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penelitian terhadap kemampuan siswa.

Tahapan refleksi (*reflecting*)

Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan pembelajaran tolak peluru melalui modifikasi media pembelajaran dan hasil tindakan yang diberikan.

Perencanaan Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini direncanakan menggunakan 2 siklus, dimana setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Siklus tersebut digunakan untuk melihat peningkatan efektivitas pembelajaran tolak peluru gaya O'brien yang dimodifikasi menggunakan bola plastik di isi pasir.

Tahapan Pelaksanaan Siklus 1

Tahap perencanaan (*planning*). **1)** Peneliti melakukan analisis di sekolah tempat penelitian untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan di sampaikan kepada siswa dalam materi atletik khususnya tolak peluru gaya O'brien. **2)** Membuat rencana pembelajaran yang mengacu kepada penelitian tindakan kelas (PTK). **3)** Penyusunan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian, serta menyiapkan alat bantu yang digunakan untuk melaksanakan pembelajaran. **4)** Menyusun alat evaluasi setelah melakukan proses pembelajaran tolak peluru gaya O'brien yang dimodifikasi menggunakan bola plastik yang di isi dengan pasir.

Tahap pelaksanaan (*action*). **1)** Menjelaskan kegiatan pembelajaran tolak peluru gaya O'brien kepada siswa. **2)** Melakukan pemanasan untuk menyiapkan kondisi fisik dan mental siswa. **3)** Pembagian kelompok kecil. **4)** Melakukan latihan yang mengarah pada pembelajaran tolak peluru. **5)** Menarik kesimpulan. **6)** Penilaian selama proses pembelajaran dan setelah proses pembelajaran.

Tahap observasi/pengamatan (*observation*)

Pengamatan dilakukan terhadap ; **1)** Aktivitas pembelajaran. **2)** Efektifitas penggunaan modifikasi media pembelajaran

Tahap refleksi (*reflecting*)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak dari tin dakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus berikutnya.

Tabel. 2
Presentase Target Capaian

Aspek yang Diukur	Presentase target yang akan Dicapai			Teknik pengukuran
	Kondisi awal	Siklus 1	Siklus 2	
	15%	65 %	85%	Pengamatan terhadap efektifitas pembelajaran tolak peluru yang dimodifikasi.

Tahapan Pelaksanaan Siklus 2

Pada siklus 2 ini perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang di capai pada siklus 1 sebagai upaya untuk perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani.

Tahap Perencanaan (planning). Dalam perencanaan ini 1) peneliti mempersiapkan dan membuat perencanaan tentang segala hal yang sudah dilakukan pada siklus 1. 2) Mengkaji dan menganalisis proses pembelajaran yang sudah diterapkan pada siklus 1, kemudian membuat model pembelajaran yang akan pada siklus ke 2.

Tahap Pelaksanaan (action). Adapun tahapan yang perlu dilakukan dalam pelaksanaan ini antara lain: 1) Pemanasan yang dimodifikasi yang sesuai dengan tolak peluru. 2) Latihan secara berkelompok, dan perorangan. 3) Pendinginan dan pendalaman kembali pada materi yang sudah dilaksanakan.

Tahap pengamatan (observation). Pengamatan dilakukan selama proses pembelajaran berjalan, menggunakan lembar pengamatan yang sudah disiapkan

Tahap refleksi (reflection). Dilakukan setelah proses pembelajaran siklus ke 2 berakhir. Untuk mendapatkan hasil maka peneliti mengumpulkan data dari tahap pengamatan siklus ke 1 sampai siklus ke 2, dengan demikian peneliti dan kolaborasi dapat melihat sejauhmana peningkatan selama proses pembelajaran. Pengamatan dilakukan selama proses pembelajaran berjalan, menggunakan lembar pengamatan yang sudah disiapkan.

Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1) Tes diperlukan untuk mendapatkan data tentang efektivitas penggunaan media bola plastik yang di isi pasir pada pembelajaran tolak peluru gaya O'brien yang dilakukan oleh siswa. 2) Observasi dipergunakan sebagai teknik mengajar saat penerapan media pembelajaran berupa bola plastik yang di isi pasir menyerupai peluru yang sebenarnya.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari tes tertulis pada tiap siklusnya. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari lembar observasi yang dilakukan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Berikut ini adalah tabel teknik dan cara pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam kegiatan penelitian ini:

Table 3
Teknik dan alat pengumpulan data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrument
1.	Siswa	Hasil penggunaan media yang dimodifikasi menggunakan bola plastik yang di isi pasir pada tolak peluru gaya membelakangi	Test Praktik	Test keterampilan tolak peluru gaya membelakangi (O'brien)
2.	Siswa	Kemampuan rangkaian keterampilan tolak peluru gaya membelakangi (O'brien)	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar Observasi

Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolabolator. Penelitian ini dilakukan terdiri dari 2 orang kolabolator yaitu Wawan dan Yuvensius,S.Pd. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini di lakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan jenis data kualitatif di peroleh langsung dari observasi dan pengamatan secara langsung yang dilakukan kolabolator sebelum dan sesudah tindakan dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran dari siklus 1 dan siklus 2.

Data yang diperoleh kemudian ditabulasi untuk mempermudah dalam presentase peningkatan hasil pembelajaran tolak peluru gaya O'brien pada siswa kelas XI Akutansi SMK Santa Monika Kabupaten Kubu raya dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{jumlah skor maksimum}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Pada hasil pengamatan yang dilakukan terhadap kegiatan tolak peluru gaya O'brien sebelum kegiatan pembelajaran siklus dilakukan terlihat masih ada 19 siswa atau 54% siswa yang belum mencapai nilai KKM, dengan rata – rata hasil belajar siswa hanya 68,86, adapun nilai KKM untuk pembelajaran penjasokes adalah 70.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kolabolator dan peneliti terlihat bahwa siswa masih banyak melakukan kesalahan pada saat sikap awal pada saat menolak peluru, dan posisi badan pada saat menolak peluru. Kebanyakan siswa melakukan kesalahan dalam gerakan melempar, sementara dalam tolak peluru gerakan yang benar adalah peluru di tolak bukan dilempar.

Hasil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Siklus 1

Pertemuan pertama

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kolabolator dan peneliti terlihat bahwa siswa masih banyak melakukan kesalahan pada saat sikap awal pada saat menolak peluru, dan posisi badan pada saat menolak peluru. Kebanyakan siswa melakukan kesalahan dalam gerakan melempar, sementara dalam tolak peluru gerakan yang benar adalah peluru di tolak bukan dilempar.

Selanjutnya setelah mengetahui hasil belajar siswa pada kegiatan pra siklus, kemudian disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi dan refleksi yang sudah di tetapkan kepada siswa sehingga menghasilkan penyusunan pembelajaran tolak peluru. Pada proses akhir, tindakan dan refleksi yang di gunakan untuk mengetahui kesalahan penerapan program perencanaan dan kekurangan yang muncul di analisis untuk mengetahui hubungan penerapan strategi, pemberian materi, penerapan metode, dan pemanfaatan media dalam pembelajaran, selanjutnya apabila berbagai kesalahan dan penerapan program teridentifikasi dan di ketahui dalam penerapan pembelajaran tolak peluru dalam atletik maka nhasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun perencanaan tahap berikutnya.

Dengan demikian tahapan pra siklus yang digunakan menjadi acuan untuk melakukan pada siklus pertama secara terstruktur. Oleh sebab itu, bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan program, tindakan, observasi, dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan dalam siklus berikutnya, maka segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan saling mendukung dan membantu penyusunan program pada siklus selanjutnya.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui secara awal tingkat penguasaan teknik dasar, kerapian teknik yang dapat di capai siswa terutama untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat penguasaan siswa dalam melakukan tolak peluru gaya O'brien menggunakan modifikasi media pembelajaran. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolabolator dalam menentukan kesepakatan tentang kemampuan dasar siswa

dalam pembelajaran tolak peluru gaya O'brien sebelum menggunakan modifikasi media pembelajaran tolak peluru.

Tabel 4
Presentase Ketuntasan Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien Siswa

No	Nilai	Jumlah siswa	Presentase	Keterangan
1.	63	3	9%	Tidak tuntas
2.	69	13	37%	Tidak tuntas
3.	75	1	3%	Tuntas
4.	81	12	34%	Tuntas
5.	88	4	11%	Tuntas
6.	94	2	6%	Tuntas
Jumlah	2673	35		
Rata – rata		76,37		

Pada tabel 2 di atas secara umum penguasaan materi tolak peluru gaya O'brien siswa adalah “Cukup”, tetapi secara klasikal ketuntasan hasil belajar siswa belum tercapai, yakni sebesar 54,29% dengan perhitungan sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{jumlah siswa yang tuntas}}{\text{banyaknya siswa}} \times 100\%$$

$$P = \frac{19}{35} \times 100\%$$

$$P = 54,29\%$$

Dengan demikian masih terdapat 16 atau 45, 71% siswa yang belum tuntas, kemudian penelitian siklus 1 dilanjutkan dengan pertemuan kedua dengan hasil sebagai berikut

Pertemuan kedua

PEMBAHASAN

Pada hasil pengamatan yang dilakukan terhadap kegiatan tolak peluru gaya O'brien pada kegiatan pembelajaran siklus 1 pertemuan pertama terlihat masih ada 16 siswa atau 46% siswa yang belum mencapai nilai KKM dengan nilai rata – rata kelas 76,37. Meskipun sebagian besar siswa belum mencapai nilai KKM yang ditentukan, namun dari segi presentase siswa yang mencapai atau lebih nilai KKM mengalami peningkatan dibandingkan kegiatan pra siklus.

Pada pertemuan pertama ini, secara garis besar siswa belum memahami konsep gerakan menolak peluru. Hal ini terlihat saat mereka melakukan gerakan tersebut, mereka masih banyak melakukan gerakan yang tidak sesuai dengan apa yang telah disampaikan dan hanya 19 orang siswa melakukan tolakan secara baik dan benar dari 35 orang siswa yang melakukan.

Tabel 5
Presentase Ketuntasan Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien Siswa

No	Nilai	Jumlah siswa	Presentase	Keterangan
1.	63	3	9%	Tidak tuntas
2.	69	9	26%	Tidak tuntas
3.	75	1	3%	Tuntas
4.	81	7	20%	Tuntas
5.	88	7	20%	Tuntas
6.	94	8	22%	Tuntas
Jumlah	2820	35		
Rata – rata		80,57		

Pada pertemuan kedua rata – rata hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari 76,37 menjadi 80, 57 dengan kriteria “Baik”, amun demikian dari presentase ketuntasan belajar secara klasikal juga belum terpenuhi, masih terdapat 13 siswa yang nilainya tidak tuntas atau 37,14% sedangkan yang tuntas hanya 62,86%. Penelitian dilanjutkan dengan siklus 2.

Siklus 2

Setelah melakukan refleksi terhadap pembelajaran tolak peluru gaya O'brien pada siklus 1, diketahui ada beberapa permasalahan yang harus diperbaiki pada siklus 2 ini, adapun permasalahan tersebut adalah sebagai berikut: 1) Masih terdapat beberapa siswa yang kurang memahami cara menolak peluru dengan benar. 2) Masih adanya siswa yang kurang serius dalam mendengarkan penjelasan. 3) Masih ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan dengan serius contoh gerakan yang harus dilakukan dalam melakukan tolakan.

Berdasarkan refleksi pada hasil siklus 1 kemudian dilakukn perbaikan pembelajaran, dari tes yang dilakuakan terdapat peningkatan pada siklus 2 seperti terlihat di bawah ini :

Pertemuan pertama

Tabel 6
Presentase Ketuntasan Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien Siswa

No	Nilai	Jumlah siswa	Presentase	Keterangan
1.	63	1	2,85%	Tidak tuntas
2.	69	5	14,29%	Tidak tuntas
3.	82	8	22,86%	Tuntas
4.	88	14	40%	Tuntas
5.	94	7	20%	Tuntas
Jumlah	2938	35		
Rata – rata		84		

Pada pertemuan pertama siklus 2 ini terlihat rata – rata hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari 80,57 menjadi 84, begitu juga presentase siswa yang tuntas dari 62,86 % menjadi 82,86%. Meski demikian secara klasikal belum tercapai target minimum ketuntasan yakni 85%, sehingga penelitian dilanjutkan dengan pertemuan kedua.

Pertemuan kedua

Pembahasan

Dari hasil refleksi yang dilakukan terhadap pembelajaran pada siklus 2 pertemuan pertama, peneliti bersama kolabolator merancang rencana pembelajaran untuk pertemuan kedua guna memperbaiki permasalahan yang masih timbul pada pertemuan pertama. Setelah melaksanakan pembelajaran kemudian dilaksanakan evaluasi terhadap penguasaan dan teknik tolak peluru siswa, berikut adalah hasil yang diperoleh siswa pada pertemuan kedua siklus 2.

Pertemuan kedua dilakuan untuk memperbaiki kekurangan yang dilakukan pada pertemuan pertama, adapun hasil pada pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

Tabel 7
Presentase Ketuntasan Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien Siswa

No	Nilai	Jumlah siswa	Presentase	Keterangan
1.	63	2	5,72%	Tidak tuntas
2.	69	1	2,85%	Tidak tuntas
3.	75	3	8,57%	Tuntas
4.	82	9	25,72%	Tuntas
5.	88	14	40%	Tuntas
6.	94	6	17,14%	Tuntas
Jumlah	2938	35	100%	
Rata – rata		84		

Pada pertemuan kedua siklus 2 ini rata – rata hasil belajar siswa tidak mengalami peningkatan yakni tetap 84, tetapi secara klasikal ketuntasan hasil belajar siswa mengalami peningkatan yakni menjadi 91,43% dari sebelumnya hanya 82,86% atau meningkat sebesar 8,57%, dan secara klasikal ketuntasan belajar siswa tercapai.

Diketahui rata – rata hasil belajar siswa adalah 84, dari nilai rata – rata kelas memang tidak ada peningkatan dibandingkan pertemuan pertama, tetapi jika dilihat presentase ketuntasan hasil belajar siswa meningkat menjadi 91% atau meningkat sebesar 8% jika dibandingkan pada pertemuan pertama. Dengan nilai yang diperoleh siswa pada pertemuan kedua ini, maka bisa dikatakan bahwa pembelajaran tolak peluru menggunakan modifikasi media bola kasti cukup efektif dalam meningkatkan proses pembelajaran.

Pembahasan

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2013 / 2014, dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran siklus 1 dan 2 pada bulan Februari sampai Maret 2014. Pelaksanaan pembelajaran tolak peluru gaya O'brien sendiri dilaksanakan selama semester genap tahun ajaran 2013 / 2014.

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu siswa diperkenalkan dengan materi pelajaran tentang tolak peluru dengan kegiatan praktik dilapangan menggunakan peluru asli. Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolabolator dilapangan, kebanyakan siswa kurang sungguh – sungguh dalam melakukan gerakan, selain disebabkan dengan berat peluru yang di gunakan, juga disebabkan karena keterbatasan jumlah peluru yang digunakan sehingga ketika guru menjelaskan gerakan yang benar dalam menolak peluru banyak siswa yang tidak memperhatikan, kebanyakan siswa bermalasan – malasan dan mengobrol dengan teman – temannya sambil menunggu giliran menggunakan peluru untuk mempraktikan tolakan.

Berdasarkan refleksi yang dilakukan dari pembelajaran pra siklus, peneliti bersama kolablator menyimpulkan bahwa hasil yang kurang maksimal yang diperoleh pada kegiatan pembelajaran pra siklus disebabkan beberapa hal, pertama kurangnya sarana pendukung yaitu peluru yang jumlahnya terbatas sehingga kurang efektifnya pembelajaran, kedua siswa kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran dan guru tidak menggunakan media untuk membantu proses pembelajaran. Berdasarkan hasil refleksi tersebut maka peneliti merancang suatu pembelajaran yang sekiranya bisa mengatasi kedua permasalahan tersebut, yakni penggunaan modifikasi media menggunakan bola plastik yang di isi pasir dalam pembelajaran tolak peluru gaya O'brien. Bola plastik dipilih karena bola ini mudah diperoleh sehingga diharapkan dengan modifikasi media ini siswa akan terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Selanjutnya setelah dirancang suatu pembelajaran dengan penggunaan media bola kasti dilanjutkan dengan pembelajaran siklus 1 dan 2, dimana dalam setiap siklusnya dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Pada siklus 1 pertemuan pertama diperoleh rata – rata nilai siswa 76,73. Rata – rata nilai yang diperoleh siswa mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan nilai siswa pada pra siklus tindakan yang hanya 68,86 , selanjutnya dilaksanakan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan kedua setelah melakukan refleksi terhadap kekurangan – kekurangan yang dilakukan pada pertemuan pertama, dari hasil yang diperoleh pada pertemuan kedua ini terlihat adanya peningkatan dari pertemuan pertama dengan rata – rata nilai siswa menjadi 80,57. Namun demikian ternyata masih terdapat beberapa siswa yang tidak mengalami peningkatan dalam segi pengetahuan dan keseriusan dalam mengikuti pembelajaran hal ini tampak pada hasil yang diperoleh beberapa siswa yang cenderung tidak mengalami perubahan.

Melihat beberapa masalah yang masih dijumpai, maka penelitian dilanjutkan dengan siklus 2. Adapun hasil yang didapat untuk rata – rata hasil belajar siswa pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus 2 adalah sama yakni 84, namun demikian peningkatan hasil belajar secara individu lebih baik daripada pertemuan siklus 1, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan modifikasi media bola plastik yang di isi pasir dalam pembelajaran tolak peluru gaya O'brien cukup efektif dalam meningkatkan penguasaan siswa pada materi pembelajaran tolak peluru gaya O'brien.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab IV dapat disimpulkan sebagai berikut : 1). Perencanaan pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan kolablator dalam merancang media yang akan digunakan dalam penelitian dan disepakati untuk menggunakan modifikasi media bola plastik yang di isi pasir yang ukuran, besar serta beratnya hampir mendekati berat peluru yang sebenarnya. 2). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh kolablator terhadap kegiatan pembelajaran tolak peluru gaya O'Brien yang dilakukan peneliti dengan menggunakan modifikasi media bola plastik yang di isi pasir terlihat tidak ada lagi siswa yang hanya duduk – duduk ketika guru mempraktikan gaya yang benar dalam melakukan gaya O'Brien dengan menggunakan bola plastik, karena masing – masing siswa memiliki bola plastik yang di modifikasi. 3). Dari hasil pengamatan kolablator yang didiskusikan bersama dengan peneliti disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi media bola plastik yang di isi pasir sangat efektif dalam mengatasi keterbatasan sarana, yakni kurangnya jumlah peluru yang ada pada pembelajaran tolak peluru gaya O'Brien pada siswa kela XI Akutansi SMK Santa Monika. 4). Dari hasil pengamatan yang dilakukan kolablator dan tes yang diberikan peneliti kepada siswa kelas XI Akutansi SMK Santa Monika dapat disimpulkan

bahwa penggunaan modifikasi media bola plastik yang diisi pasir dapat meningkatkan hasil belajar serta pemahaman siswa terhadap gerak dasar tolak peluru gaya O'Brien.

Saran

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1). Guru hendaknya menggunakan metode dan media pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswa dan materi yang akan disampaikan serta memperhatikan kondisi lapangan.
- 2). Sekolah hendaknya menyediakan sarana dan prasarana belajar terutama peluru sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung sebagaimana seharusnya.
- 3). Siswa hendaknya lebih serius mengikuti pembelajaran tolak peluru gaya O'Brien

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Musfiqon. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Prestasi Pustaka.
- Hidayah, Nur. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan dan Pelaporan PTK*: Prestasi Pustaka Publisher. Jakarta
- Iskandar 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Penerbit Referensi Ciputat Mega Mall.
- Joni, T Raka. 1998. *Penelitian Tindakan Kelas*. Cipayung – Ciputat : Gunung Persada (GP) Press.
- Saebani, Ahmad Beni. 2008. *Metode Penelitian* .Bandung :Penerbit CV.Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung Alfabeta.