

UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN PELURU YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI CAHAYA MADANI BANTEN

oleh :
Dayan Herdiana
STKIP MUTIAARA BANTEN
Stkip.mutiarabanten@yahoo.com

ABSTRACT

The low motivation and ability of students basic movement on the shot put are caused for we lack of the learning model variety and students nervousness of the shot-put that made from heavy and dangerous metal. To overcome these problem, the modified shot-put is made from plastic ball filled with sand. The purpose of the action class research is for increasing the motivation and the ability of students basic movement though learning process using modified shot-put. The research is conducted into cycles. In every cycle needs 3 meetings and consists of some steps : Planning, treatment, observation, and reflection. Based on the data analysis result, we find that there is the increase in motivation on learning the shot-put from 60% in 1st cycle to 95% in 2nd cycle. Forthemore the ability of students basic movement on the shot-put is increasing too from the average score 73,49 in 1st cycle to 89,19 in 2nd cycle. In conclution, the process of learning shot-put using modified shot-put can increase the motivation and ability of students basic movement on the shot-put.

Key word : *Students motivation, basic movement ability, modified shot-put.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dengan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian, bukan berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktivitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi lainnya yaitu ranah afektif dan kognitif anak. Dalam operasionalisasinya, guru pendidikan jasmani menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya.

Aktivitas gerak fisik bagi anak merupakan bagian dari kehidupan sehari-harinya. Makin muda usia anak, aktivitas gerak adalah ciri utamanya. Aktivitas gerak fisik merupakan jendela awal anak mengenal dunia luarnya. Namun demikian, dalam pendidikan jasmani aktivitas gerak tersebut mendapatkan rekayasa dari guru pendidikan jasmani. Rekayasa tersebut dimaksudkan agar aktivitas tersebut dapat diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) merupakan bentuk konkret rekayasa terhadap

aktivitas gerak anak. Lahirnya KTSP menandai langkah inovasi dalam pendidikan untuk mengembalikan fungsi dan peran pendidikan jasmani sebagai bentuk pendidikan yang dalam proses pengembangan program pembelajarannya diorientasikan pada pertumbuhan dan perkembangan gerak anak. Pembaharuan tersebut dijabarkan dalam silabus. Sama halnya dengan materi pelajaran lain. Pada awal lahirnya KTSP menimbulkan berbagai gejolak, khususnya terhadap isi dan materi pelajaran. Namun, gejolak tersebut diiringi oleh keingintahuan dari para guru pendidikan jasmani untuk memahami lebih jauh dari konsep strategis dari KTSP.

Berbeda dengan kurikulum sebelumnya, KTSP memberikan keleluasaan pada guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan kreativitas inovasi pada proses pembelajarannya. Guru memiliki keleluasaan dalam menyusun materi, langkah-langkah, metode, dan menilai hasil belajar. Melalui keleluasaan tersebut diharapkan guru dapat mengembangkan kreativitas dan inovasinya dalam merencanakan, mengelola, dan mengevaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani.

Pada situasi apapun guru pendidikan jasmani akan menggunakan aktivitas gerak fisik sebagai sarana untuk merealisasikan tujuan pembelajarannya. Dengan demikian, dalam kegiatan sehari-harinya guru pendidikan jasmani selalu bersentuhan dengan aktivitas gerak. Aktivitas fisik tersebut mendapat sentuhan tindakan didaktik-metodik guru sehingga menjadi sarana pendidikan yang dapat membantu anak untuk

mengembangkan keseluruhan kepribadiannya. Keseluruhan kepribadian tersebut merupakan proyeksi dari tujuan pendidikan jasmani. Aktivitas fisik yang telah mendapat sentuhan didaktik-metodik dalam prosesnya cenderung berhubungan dengan konsep “belajar gerak”.

Belajar gerak yang menjadi bahan penelitian penulis adalah kemampuan gerak dasar tolak peluru melalui alat yang dimodifikasi. Timbulnya pemikiran penulis tentang hal ini dilatarbelakangi oleh pengalaman penulis sendiri selama mengajar kurang lebih 18 tahun, mulai tahun 1991 sampai sekarang. Masalahnya adalah rendahnya motivasi belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru pada akhirnya menyebabkan kemampuan gerak dasarnya rendah. Hal ini dibuktikan pada nilai psikomotorik tolak peluru rata-rata hanya 57 atau sekitar 40% yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). KKM untuk KD tolak peluru adalah 70. Pembelajaran tolak peluru di SMA Negeri Cahaya Madani Banten kurang diminati siswa karena beberapa hal antara lain: (1) Fasilitas tolak peluru sangat terbatas, (2) Olahraga ini bersifat individualistik, (3) Metode pembelajaran kurang bervariasi, (4) Siswa merasa was-was dan takut pada peluru.

Oleh karena itu penulis mencoba memperbaiki pembelajaran tolak peluru menjadi indah, menarik, inovatif, kreatif dan bermakna bagi siswa, maka penulis menerapkan model pembelajaran dengan memodifikasi alat. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran efektif dan

efisien untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah *Penelitian Tindakan Kelas* (PTK), yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan motivasi belajar dan kemampuan gerak dasar siswa pada proses pembelajaran tolak peluru. Dalam tindakan penelitian ini, penulis mencoba memodifikasi alat/peluru dengan menggunakan bola plastik yang diisi pasir.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di SMA Negeri Cahaya Madani Banten (Boarding School). Subjek penelitiannya adalah kelas X.3 yang berjumlah 20 orang. Adapun perencanaannya dilakukan dengan dua siklus. Setiap siklusnya terdiri dari tiga kali pertemuan, dengan demikian penelitian ini berlangsung kurang lebih selama dua bulan.

Tahapan-tahapan penelitian dimulai dari perencanaan, tindakan dan observasi, serta refleksi yang bertujuan sebagai evaluasi dari tindakan untuk mengkaji apa yang telah dihasilkan atau yang belum berhasil sehingga dapat dijadikan bahan untuk menetapkan langkah-langkah selanjutnya sebagai acuan perencanaan siklus berikutnya.

Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang diambil adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diambil dari data hasil observasi terhadap motivasi siswa pada saat proses pembelajaran, sedangkan data kuantitatif diambil dari data hasil pengamatan performa gerak dasar siswa pada teknik tolak peluru. Dilengkapi pula jurnal harian

dan foto pelaksanaan tindakan sebagai data pendukung.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data melalui observasi adalah lembar observasi motivasi siswa yang terdiri dari berpartisipasi aktif, sesuai instruksi, sungguh-sungguh, senang gembira, dan semangat. Pengamatan motivasi siswa dilakukan dengan cara menuliskan tanda ceklis (√) pada lembar observasi motivasi. Pengamatan dilakukan tiap pertemuan sebanyak 2 siklus.

Sedangkan instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data kemampuan gerak dasar yaitu pengamatan tes performa siswa pada setiap indikator teknik tolak peluru untuk masing-masing siklus. Pada siklus I diadakan pretes I dan postes I, kemudian pada siklus II juga diadakan pretes II dan posttest II. Kemudian hasilnya dianalisis dalam pembahasan dan refleksi.

Teknik Analisis Data

Data hasil observasi diambil melalui pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator sebagai observer saat pembelajaran berlangsung dengan menghitung prosen aktivitas motivasi siswa, baik prosen pada masing-masing indikator ataupun keseluruhan dalam prosen aktivitas kelas. Sedangkan data kemampuan gerak dasarnya, dihitung prosen aktivitas kelas, rata-rata kelas, dan prosen ketuntasan belajar pada teknik tolak peluru.

Siswa telah tuntas apabila nilai yang diperoleh ≥ 70 , (KKM untuk mata pelajaran Penjasorkes adalah 70 menggunakan skala nilai 100). Perilaku siswa yang tidak tercantum dalam lembar observasi dideskripsikan dalam jurnal harian, dan kejadian atau peristiwa penting

direkam dalam foto pelaksanaan tindakan.

Pelaksanaan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai pada masing-masing siklus, dilakukan pretes yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberi tindakan. Kemudian di akhir siklus dilakukan lagi postes. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan gerak dasar siswa setelah dilakukan tindakan pada masing-masing siklus.

Penelitian tindakan kelas ini, pelaksanaannya pada masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Perencanaan di siklus I, dimulai dengan merencanakan proses pembelajaran dengan menggunakan peluru yang dimodifikasi (RPP), menentukan pokok bahasan yang akan diajarkan, membuat alat/peluru yang dimodifikasi, menyusun dan mengembangkan RPP, menyusun dan merancang instrumen motivasi, menyiapkan sumber belajar, menyusun instrumen tes performa kemampuan gerak dasar, menyiapkan lembar observasi dan jurnal harian/catatan harian.

Tindakan yang dilakukan di siklus I adalah menyajikan materi pelajaran dengan menggunakan peluru yang dimodifikasi yang mengacu pada RPP, melakukan latihan berulang-ulang, dan melakukan observasi dan evaluasi performa siswa pada setiap pertemuan.

Tahap observasi di siklus I, dilakukan pengamatan terhadap motivasi siswa dan performa kemampuan gerak dasar siswa. Temuan-temuan hasil pengamatan di lapangan direkam dalam jurnal

harian sebagai data pendukung dalam pembahasan dan refleksi.

Setelah selesai tindakan dilakukan, maka dilanjutkan pada tahap refleksi yang bertujuan sebagai evaluasi dari tindakan tersebut, yaitu mengkaji apa yang telah dihasilkan atau yang belum berhasil dituntaskan. Selain itu juga diadakan pertemuan dengan kolaborator untuk membahas hasil tes performa untuk menetapkan langkah-langkah selanjutnya di siklus II.

Pada kegiatan di siklus II merupakan pengembangan dari kegiatan yang dilakukan di siklus I, mulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi sampai tahap refleksi yang semua itu merupakan perbaikan dan penyempurnaan hasil di siklus I.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Implementasi dari penelitian ini adalah proses pembelajaran dengan menggunakan alat/peluru yang dimodifikasi untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan gerak dasar tolak peluru.

Motivasi Belajar Tolak Peluru

Untuk mengetahui motivasi belajar siswa saat proses pembelajaran berlangsung, diamati aktivitas siswa diantaranya berpartisipasi aktif, sesuai instruksi, sungguh-sungguh, senang gembira, dan semangat. Aktivitas-aktivitas tersebut digambarkan dalam tabel pada masing-masing siklus di bawah ini.

Siklus I :

Indikator	Pertemuan 1 (%)	Pertemuan 2 (%)	Pertemuan 3 (%)
Berpartisipasi aktif	10	15	15
Sesuai instruksi	10	10	15
Sungguh-sungguh	10	10	10
Senang gembira	-	5	10
Semangat	5	5	10
Aktivitas Kelas	35	45	60

Tabel 1 : Motivasi Siswa Pada Siklus I

Siklus II :

Indikator	Pertemuan 1 (%)	Pertemuan 2 (%)	Pertemuan 3 (%)
Berpartisipasi aktif	15	20	25
Sesuai instruksi	20	20	20
Sungguh-sungguh	15	15	15
Senang gembira	15	15	15
Semangat	10	15	20
Aktivitas Kelas	75	85	95

Tabel 2 : Motivasi Siswa Pada Siklus II

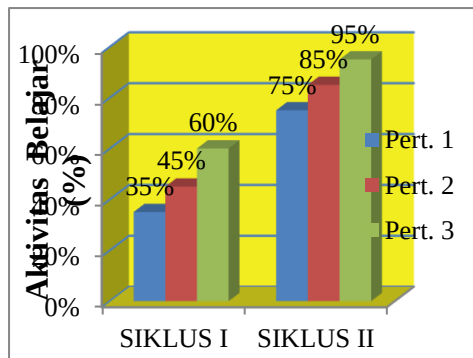
Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas, bahwa setelah proses pembelajaran dilakukan

(diberi tindakan) di siklus I dengan 3 kali pertemuan, ternyata pembelajaran dengan menggunakan peluru yang dimodifikasi dapat memberikan hasil yang cukup memuaskan, yaitu sebesar 60%. Kemudian di siklus II juga dengan 3 kali pertemuan, motivasi siswa meningkat dari 60% di siklus I menjadi 95% di siklus II. Hasil ini menunjukkan bahwa indikator keberhasilan diatas target yang telah ditetapkan yaitu $\geq 75\%$. Sehingga dapat dikatakan bahwa aktivitas kelas termasuk kategori aktif. Untuk lebih jelasnya peningkatan motivasi belajar di siklus I dan II dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Grafik 1 : Peningkatan Motivasi Belajar

Kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru

Pada awal kegiatan pembelajaran baik di siklus I maupun siklus II, siswa diberikan pretes untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberi tindakan. Hasil pretes I di siklus I, ketuntasan belajar hanya mencapai 30%. Tetapi setelah diberi tindakan, ketuntasan belajar naik menjadi 50%. Sedangkan jika dilihat dari skor nilai rata-rata kelas di siklus I 67,69 naik menjadi 73,49 di siklus II. Hasil ini menunjukkan adanya keberhasilan yang cukup signifikan karena sudah memenuhi KKM yang sudah ditetapkan yaitu 70.



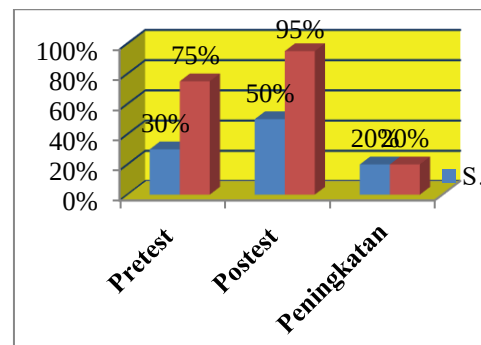
Di siklus II, hasil pretes II menunjukkan 75% telah mencapai ketuntasan belajar, dengan skor nilai rata-rata kelas mencapai 76,23. Sedangkan hasil postes II mencapai 95% telah mencapai ketuntasan, dengan skor nilai rata-rata kelas mencapai 89,19. Hasil ini dikatakan cukup berhasil karena ketuntasan belajar mencapai 95% sudah di atas target yaitu $\geq 75\%$.

Data hasil tes kemampuan gerak dasar tolak peluru di siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 : Prosentase Kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru

Siklus	Pretes	Postes	Peningkatan
I	30%	50%	20%
II	75%	95%	20%

Tabel 4: Skor Nilai Rata-rata Kelas Pada Kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru



Grafik 2 : Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru

Refleksi

Setelah proses pembelajaran berlangsung sebanyak 6 kali pertemuan yang terdiri dari 3 pertemuan di siklus I dan 3 pertemuan lagi di siklus II. Dari data tersebut di atas terlihat bahwa terdapat peningkatan motivasi dan kemampuan gerak dasar siswa sebagai wujud dari pemberian tindakan dengan memodifikasi alat/peluru. Kenyataan ini berarti proses pembelajaran dengan

Siklus	Skor Nilai Rata-rata Pretest	Skor Nilai Rata-rata Posttest	Peningkatan
I	67,69	73,49	5,80
II	76,23	89,19	12,96

menggunakan peluru yang dimodifikasi ternyata dapat menarik minat siswa untuk melakukan tolak peluru karena tidak takut peluru, tidak was-was, dan timbul keinginan untuk mencoba latihan secara berulang-ulang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis, temuan, dan pembahasan yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru bisa

- dilakukan dengan memodifikasi peluru yaitu dengan menggunakan bola plastik yang diisi dengan pasir. Proses pembelajaran dengan memodifikasi alat dapat meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru. Peningkatan motivasi belajar siswa dapat dilihat dari aktivitas belajar siswa, di siklus I dari 30% menjadi 50%. Di siklus II dari 75% menjadi 95%. Terdapat peningkatan motivasi belajar sebesar 20% baik di siklus I maupun di siklus II.
2. Proses pembelajaran dengan menggunakan peluru hasil modifikasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar. Peningkatan kemampuan gerak dasar dapat dilihat dari skor nilai rata-rata kelas, di siklus I dari 67,69 menjadi 73,49 meningkat sebesar 5,80. Sedangkan di siklus II dari 76,23 menjadi 89,19 meningkat sebesar 12,96. Ketuntasan belajar di siklus I dari 30% menjadi 50%, sedangkan di siklus II dari 75% menjadi 95%. Masing-masing di siklus I dan siklus II meningkat sebesar 20%.

Saran

Saran-saran yang dapat disampaikan dari hasil penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Proses pembelajaran dengan menggunakan peluru yang dimodifikasi bisa diterapkan pada pembelajaran tolak peluru sebagai satu model pembelajaran.
2. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan menggunakan

media yang lain agar siswa lebih termotivasi lagi.

3. Untuk penelitian lebih lanjut, perlu dikaji secara mendalam tentang sikap dan tanggapan siswa mengenai pembelajaran dengan menggunakan peluru yang dimodifikasi.
4. Pada penelitian berikutnya perlu diteliti lagi mengenai pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar tolak peluru dengan peluru yang dimodifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu., (1984), *Didaktik Metodik*, Semarang, C.V. Toha Putera.
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi (2006), *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Depdiknas, (2006), Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22 Tahun 2006; *Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta, Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Dimiyati, (1999), *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta, P.T. Rineka Cipta.
- Gerungan, W.A., (1986), *Psikologi Sosial*, Bandung, P.T. Eresco.
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta, C.V. Tambak Kusuma.

- Mahendra, Agus., (2002),
*Lingkungan dan
Sumber Belajar
Pendidikan Jasmani*,
hal. 2.
- Mendiknas, (2006), *Kurikulum
Tingkat Satuan
Pendidikan (KTSP)*,
Jakarta, Pusat
Kurikulum Balitbang,
Depdiknas.
- Muhajir, (2007), *Pendidikan Jasmani
Olahraga dan
Kesehatan Untuk SMA
Kelas X*, Bandung,
Erlangga.
- Syarifudin, (1997), *Pokok-pokok
Pengembangan
Program Pembelajaran
Pendidikan jasmani*,
Jakarta, Depdikbud.