

PENINGKATAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MENGUNAKAN MEDIA ALAT DARI BOLA TENIS LAPANGAN PADA SISWA KELAS IX A SMP NEGERI 1 TAPIN SELATAN

Norsahadi

SMPN 1 Tapin Selatan

Surel: norsahadi3@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran Penjasorkes SMP disesuaikan dengan perkembangan siswa salah satunya adalah pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan. Permasalahan yang sering muncul pada kurangnya sarana olahraga khususnya tolak peluru. Berdasarkan permasalahan tersebut maka dilaksanakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan mengembangkan kemampuan guru, sikap siswa, pengetahuan siswa, dan keterampilan siswa dalam melaksanakan pembelajaran pada materi tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada kelas IX A SMP Negeri 1 Tapi Selatan. Untuk subjek penelitian adalah 20 siswa. Terdiri dari 12 orang laki-laki dan 8 orang perempuan. Penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas dilakukan 2 siklus, setiap siklus dilakukan dalam dua pertemuan.

Data hasil rata-rata aktivitas siswa pada siklus I pertemuan pertama 71,05 (baik) dan pada pertemuan kedua menjadi 72,95 (baik). Dan pada siklus II pertemuan pertama sebesar 75,35 (baik) sedangkan pada pertemuan kedua meningkat menjadi 76,55 (baik). Data rata-rata hasil penilaian pemahaman siswa (kognitif) siklus I pertemuan 1 rata-rata sebesar 69,20 (cukup) dan pada pertemuan 2 yaitu 70,45 (cukup) siklus II pertemuan pertama 72,85 (baik) dan pertemuan kedua 75,05 (baik). Setelah dianalisis pembelajaran tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan ini berhasil meningkat pada setiap tindakannya. Secara keseluruhan nilai yang diperoleh baik aspek sikap aktivitas siswa dan pengetahuan mengalami peningkatan.

Kata Kunci: *hasil belajar, tolak peluru, media alat bola tenis lapangan*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan pada umumnya. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan dengan gerak tubuh atau fisik. Berkaitan dengan pendidikan jasmani Nixon dan Cozens (1959) mengemukakan: "Pendidikan jasmani adalah fase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup system, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut". Volter dan Eslinger (Bucher: 1964) mengemukakan: "Pendidikan jasmani adalah fase pendidikan melalui aktivitas fisik. UNESCO yang tertera dalam International Charter of Physical Education (1974) mengemukakan: Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Ateng (1993) mengemukakan: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan

melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Kemampuan gerak dasar merupakan fenomena yang selalu melekat pada masa anak-anak. Kemampuan gerak dasar berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan anak-anak. Berkembangnya kemampuan gerak dasar sangat ditentukan oleh dua faktor, yakni pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak, dan gizi yang baik.

Pembawaan dan latihan serta gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar. Latihan yang dilakukan secara teratur akan bermanfaat terhadap perkembangan gerak dasar anak menjadi lebih baik. Tetapi pada umumnya anak-anak jarang sekali melakukan latihan secara teratur untuk meningkatkan kemampuan geraknya. Adanya pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah merupakan salah satu sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 7) bahwa, "Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia".

Banyak manfaat yang diperoleh jika seorang anak memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Hal ini karena, keterampilan gerak yang ditampilkan oleh anak sangat tergantung pada kemampuan gerak dasar yang dimilikinya. Seorang anak yang memiliki kemampuan gerak dasar baik, akan relatif lebih cepat dalam mempelajari suatu keterampilan tertentu, dibandingkan dengan anak yang kemampuan gerak dasarnya rendah. Untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus diberikan secara baik dan teratur.

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa hendaknya harus disesuaikan dengan karakteristik dan perkembangannya agar kemampuan gerak dasarnya berkembang dengan baik. Komponen-komponen kemampuan gerak dasar yang meliputi: gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif harus dikembangkan dengan bentuk pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat. Namun pada kenyataannya, para siswa seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Misalnya pembelajaran lari cepat, lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru, lempar lembing dan lain sebagainya. Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya. Dari pembelajaran keterampilan yang sebenarnya, ternyata pada siswa menengah mengalami kendala atau kesulitan. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka seorang guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai.

Memodifikasi sarana atau alat pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan

jasmani. Dalam hal ini Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 75) berpendapat, “Lakukan modifikasi peralatan, apabila peralatan diduga sebagai penghambat keberhasilan”.

Memodifikasi peralatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar dan menengah. Dengan memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, maka kesulitan atau kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat teratasi.

Melalui modifikasi peralatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani para siswa akan memperoleh suasana atau hal-hal baru. Dengan peralatan yang sederhana dan menarik perhatian siswa, maka dapat membangkitkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang menarik perhatian siswa, sehingga siswa akan lebih aktif bergerak mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Jika siswa aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan gerak dasarnya. Apakah benar melalui modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, kemampuan gerak dasar siswa akan meningkat lebih optimal? Untuk membuktikan apakah modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak, maka perlu dibuktikan melalui penelitian. Dengan kata lain bahwa sarana pembelajaran juga mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan pembelajaran.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Tolak Peluru di SMPN 1 Tapin Selatan. Kondisi nyata di sekolah, media peluru hanya tersedia 2 buah, 1 peluru untuk putri dan 1 peluru untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SMPN 1 Tapin Selatan berjumlah 20 – 25 orang. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Tolak Peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai sekarang ini belum bisa memenuhi sarana peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi yang ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 peluru untuk 2 orang). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan peluru sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Dari kondisi tersebut proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas IX A SMPN 1 Tapin Selatan banyak mengalami permasalahan yang berakibat pada hasil belajar tolak peluru hanya mencapai 25 % dari jumlah siswa 20 orang, itu diukur dari nilai hasil belajar dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 72 yang mencapai nilai 72 keatas hanya 5 anak sedang sisanya belum tuntas.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru, karena siswa dengan alat peluru yang

sebenarnya ada yang merasa takut. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik alat peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti alat peluru tersebut nampaknya bola tenis bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola tenis sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul penelitian ini “Peningkatan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siswa kelas IX A SMP Negeri 1 Tapin Selatan Tahun 2023”.

METODE

Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IX A SMPN 1 Tapin Selatan Kabupaten Tapin tahun pelajaran 2022/2023. Keseluruhan siswa kelas IX A berjumlah 20 siswa, dengan rincian anak putra sebanyak 12 siswa dan anak putri sebanyak 8 siswa.

Jenis dan Prosedur Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Esensi dari penelitian tindakan kelas terletak pada adanya tindakan dalam situasi yang alami untuk memecahkan permasalahan praktis atau untuk melaksanakan kualitas praktis (Rofiudin, 1998: 2).

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap. Kegiatan diawali dengan studi pendahuluan dan merumuskan permasalahan. Selanjutnya melaksanakan tindakan, mengadakan pengamatan, dan merefleksi tindakan. Berdasarkan refleksi dan tindakan pada siklus 1, selanjutnya dibuat perencanaan tindakan pada siklus berikutnya. Kegiatan pada siklus 2 adalah pelaksanaan tindakan berdasarkan tindakan pada siklus 1.

2. Prosedur Penelitian Tindakan

a. Siklus I

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran 1, alat-alat pengajaran yang mendukung, lembar observasi pengelolaan model pembelajaran bermain dan lembar observasi aktivitas siswa.

2) Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

Dalam siklus I pertemuan pertama bulan Agustus 2023, siswa melakukan kegiatan aktivitas jasmani atletik pada nomor tolak peluru. Pada kegiatan ini mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan model pembelajaran pendekatan bermain. Pada saat pemanasan siswa melakukan permainan Lomba Bola, seluruh siswa dibagi menjadi 5 kelompok, lalu baris bersaf. Jarak antar kelompok kurang lebih 2 meter, sedang jarak antar siswa satu dengan yang lainnya dalam satu baris kurang lebih satu meter. Setiap kelompok menunjuk satu siswa sebagai ketua regu masing-masing. Ketua regu masing-masing berdiri dihadapan kelompoknya sambil memegang satu bola dengan jarak

kurang lebih 3 meter. Setelah semua siap guru memberi aba- aba dan membunyikan peluit. Ketua regu menolak bola keanggotanya dan anggotanya segera menangkap dan menolak kembali ke ketua regu dan ketua regu menangkap dan menolak kembali ke anggota berikutnya secara berurutan hingga anggota regu terakhir dan bola kembali kepada ketua regu masing-masing. Pemenang dalam permainan ini adalah ketua regu yang berhasil paling cepat menerima bola kembali dari anggotanya yang terakhir. Demikian permainan ini dapat diulang kembali dengan mengganti ketua regu.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I pertemuan kedua siswa bermain Bola Tembak menggunakan bola tenis yaitu siswa dibagi menjadi dua regu, regu yang satu berbaris membentuk lingkaran sedangkan regu yang satunya lagi berada didalam lingkaran tersebut. Cara bermainnya anak yang membentuk lingkaran berusaha menolak bola diarahkan ke temannya yang berada didalam lingkaran, sedangkan anak yang jadi sasaran tolakan bola boleh menghindar namun apabila anak yang jadi sasaran tolak terkena bola maka anak tersebut bergabung menjadi regu yang membentuk lingkaran, begitu seterusnya sampai anak yang jadi sasaran tolakan bola habis. Dalam permainan ini menggunakan satu buah bola. Pada kegiatan inti siswa tidak langsung menggunakan peluru. Mereka tetap menggunakan bola tenis lapangan tetapi arah tolakannya sudah menggunakan teknik tolak peluru, hal itu dilakukan secara berulang-ulang biarkan mereka sambil bermain. Bagi mereka yang tolakannya tepat kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum tepat, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain. Setelah anak bisa membedakan teknik tolakan biasa dengan tolak peluru kita kenalkan dengan peluru yang sesungguhnya. Kolaborator melakukan pengamatan dan wawancara sesuai dengan cheklis yang sudah disiapkan tentang sejauh mana masing-masing siswa sudah berperan dalam pembelajaran, setelah itu kolaborator kembali mengadakan pengamatan sekaligus mengisi cheklis pengamatan yang sudah disiapkan secara klasikal tentang proses kegiatan belajar yang baru saja dilaksanakan.

3) Pengamatan (Observasi)

Dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh kolaboarator guru mata pelajaran sejenis.

4) Refleksi

Hasil angket dari siswa dalam kegiatan pembelajaran tolak peluru dianalisa bersama-sama dengan kolaborator dan juga lembar pengamatan dari guru.

b. Siklus II

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran 2, dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi, lembar evaluasi untuk siswa dan peneliti, pengolahan model pembelajaran bermain dan lempar.

2) Tahap Pelaksanaan

Dalam siklus II pertemuan pertama dilaksanakan pada bulan September 2023. Siswa bermain secara berkelompok, mereka bermain Bola Tembak dengan bola tenis lapangan tapi jumlah bola yang digunakan menjadi 2 buah agar frekwensi gerakan menolak menjadi lebih banyak. Selama

kegiatan pemanasan siswa diarahkan melakukan gerakan yang ada unsur lari dan menolak dengan menggunakan bola secara berpasangan atau kelompok. Pada kegiatan inti siswa tidak langsung menggunakan peluru. Biarkan mereka tetap menggunakan bola tenis lapangan tetapi arah tolakannya sudah menggunakan teknik tolak peluru. Hal itu dilakukan secara berulang-ulang biarkan mereka sambil bermain.

Dalam siklus II pertemuan kedua siswa secara berkelompok bermain Bola tebak menggunakan media alat dari bola tenis lapangan. Kalau teknik tolakan dengan menggunakan bola sudah benar kita lombakan untuk menolak dengan peluru yang dimodifikasi yaitu menggunakan media alat dari bola tenis yang diisi pasir dengan tolakan sejauh- jauhnya. Bagi mereka yang lemparannya jauh kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum jauh, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain. Setelah mereka paham dan bisa membedakan teknik tolakan biasa dengan tolak peluru kita kenalkan dengan peluru yang sesungguhnya. Itupun kita buat dalam bentuk bermain, faktor keamanan dan keselamatan tetap kita perhatikan. Kolaborator melakukan pengamatan dan wawancara sesuai dengan cheklis yang sudah disiapkan tentang sejauh mana masing-masing siswa sudah berperan dalam pembelajaran, setelah itu kolaborator kembali mengadakan pengamatan sekaligus mengisi cheklis pengamatan yang sudah disiapkan secara klasikal tentang proses kegiatan belajar yang baru saja dilaksanakan.

3) Pengamatan (Observasi)

Dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh kolaborator guru mata pelajaran sejenis.

4) Refleksi

Hasil data kegiatan model pembelajaran bermain dianalisa bersama kolaborator didiskusikan. Peneliti dan kolaborator membandingkan hasil motivasi dari hasil siklus II dengan hasil siklus I, serta mengetahui perubahan perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, dilakukan dengan cara pertama menentukan sumber data terlebih dahulu yaitu siswa kelas IX A SMPN I Tapin Selatan semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023, kemudian menentukan jenis data, selanjutnya memilih teknik pengumpulan data yaitu dengan observasi, tes, dan juga menentukan jenis instrumen yang digunakan.

Teknik Analisis Data

Dalam tahap ini analisis yang digunakan peneliti adalah deskripsi kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskripsi tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu partisipasi siswa dalam pembelajaran tolak peluru melalui media alat dari alat berupa bola tenis yang diisi pasir sebagai pengganti peluru yang sebenarnya.

- a. Untuk menilai tes praktek. Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperlukan rata-rata tes praktek dapat dirumuskan

$$\bar{X} = \frac{NX}{N}$$

Dengan \bar{X} = Nilai rata-rata

X = Jumlah semua nilai siswa

N = Jumlah siswa

(Sumber : Buku Penilaian Pembelajaran Penjas PORA231)

- b. Untuk ketuntasan belajar, Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu siswa telah tuntas belajar bila rata-rata siswa mencapai 72 sesuai dengan KKM di kelas tersebut dan penelitian berhasil apabila telah mencapai daya serap dari sama dengan 80 % secara klasikal. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$N = \frac{\text{Jumlah Siswa yang tuntas belajar}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100\%$$

Jumlah siswa

Hasil tersebut kemudian ditafsirkan dengan ruang kualitatif, yaitu: 82

100% - 100% = sangat baik

72% - 81% = baik

62% - 71% = cukup

< 61% = kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari survei awal sebagai berikut: (1) siswa kelas IX A SMPN 1 Tapin Selatan Semester ganjil tahun pelajaran 2022/ 2023 berjumlah 20 siswa yang terdiri atas 12 siswa putra dan 8 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran tolak peluru, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil, sebab dari jumlah siswa 20 anak yang mengalami ketuntasan dalam belajar hanya 25 % atau 5 anak dengan KKM 72 sedangkan 15 anak belum tuntas sebab mendapat nilai dibawah 72. (2) minat siswa dan tingkat ketertarikan siswa terhadap materi pembelajaran tolak peluru masih kurang, (3) model pembelajaran tolak peluru yang diterapkan selama ini masih monoton. Guru kesulitan menemukan model dan media pembelajaran yang tepat, guru kurang kreatif dalam menciptakan sarana pembelajaran. Hal ini mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan gerak siswa, (4) terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini terbukti dengan minimnya peralatan yang ada yaitu peluru hanya tersedia 2 buah dan digunakan untuk 20 siswa dalam pembelajaran, hal ini menjadi salah satu sebab yang mengakibatkan tujuan yang ingin dicapai terhambat.

SIKLUS I

1. Perencanaan

Sebelum peneliti melaksanakan penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti meminta bantuan kepada salah satu orang guru. untuk menjadi observer pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung di dalam kelas untuk membantu mengamati dan mencatat terhadap urutan kegiatan yang akan dilakukan.

Persiapan lebih lanjut untuk melaksanakan tindakan dalam proses pembelajaran tindakan kelas ini adalah:

- a) Menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk tindakan kelas.
- b) Membuat skenario pembelajaran melalui rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- c) Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati kegiatan proses pembelajaran di, yaitu:
 - 1) Lembar observasi aktivitas siswa berolahraga tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan.
 - 2) Lembar observasi aktivitas guru dalam kegiatan pembelajaran.
- d) Membuat alat bantu mengajar yang diperlukan dalam rangka mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran untuk masing-masing siklus seperti bola tenis lapangan, alat tolak peluru, dan peluit.
- e) Mendesain alat evaluasi untuk mengukur peningkatan prestasi belajar siswa serta kemampuannya memainkan tolak peluru.
- f) Menyiapkan penghargaan berupa hadiah.

2. Pelaksanaan

- a) Siklus I untuk pertemuan pertama siswa melakukan kegiatan aktivitas jasmani atletik pada nomor tolak peluru. Pada kegiatan ini mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan model pembelajaran pendekatan bermain dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan. Pada saat pemanasan siswa melakukan permainan Lomba Bola dengan menggunakan bola tenis lapangan, seluruh siswa dibagi menjadi 5 kelompok, lalu baris bersaf. Jarak antar kelompok kurang lebih 2 meter, sedang jarak antar siswa satu dengan yang lainnya dalam satu baris kurang lebih satu meter. Setiap kelompok menunjuk satu siswa sebagai ketua regu masing-masing. Ketua regu masing-masing berdiri dihadapan kelompoknya sambil memegang satu bola tenis lapangan dengan jarak kurang lebih 3 meter. Setelah semua siap, guru memberi aba-aba dan membunyikan peluit. Ketua regu menolak bola keanggotanya dan anggotanya segera menangkap dan menolak kembali ke ketua regu dan ketua regu menangkap dan menolak kembali ke anggota berikutnya secara berurutan hingga anggota regu terakhir dan bola kembali kepada ketua regu masing-masing. Pemenang dalam permainan ini adalah ketua regu yang berhasil paling cepat menerima bola kembali dari anggotanya yang terakhir. Demikian permainan ini dapat diulang kembali dengan mengganti ketua regu.
- b) Sedangkan pada siklus I pertemuan kedua, Siswa bermain Bola Tembak menggunakan media alat dari bola tenis lapangan yaitu siswa dibagi menjadi dua regu, regu yang satu berbaris membentuk lingkaran sedangkan regu yang satunya lagi berada didalam lingkaran

tersebut. Cara bermainnya anak yang membentuk lingkaran berusaha menolak bola diarahkan ke temannya yang berada didalam lingkaran, sedangkan anak yang jadi sasaran tolakan bola boleh menghindari namun apabila anak yang jadi sasaran tolak terkena bola maka anak tersebut bergabung menjadi regu yang membentuk lingkaran, begitu seterusnya sampai anak yang jadi sasaran tolakan bola habis. Dalam permainan ini menggunakan satu buah bola. Pada kegiatan inti siswa tidak langsung menggunakan peluru. Mereka tetap menggunakan bola tenis lapangan tetapi arah tolakannya sudah menggunakan teknik tolak peluru, hal itu dilakukan secara berulang-ulang biar mereka sambil bermain. Bagi mereka yang tolakannya tepat kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum tepat, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain. Setelah anak bisa membedakan teknik tolakan biasa dengan tolak peluru kita kenalkan dengan peluru yang sesungguhnya.

3. Observasi

a. Aktivitas Siswa Siklus I

Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran teknik tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus 1 pertemuan pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Frekuensi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan Pertama

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	15 %
Baik	7	35 %
Cukup	5	25 %
Kurang	5	25 %
Jumlah	20	100%

Dari tabel tanggapan siswa diatas diketahui bahwa siswa yang masuk kategori baik sekali sebanyak 3 siswa atau 15 %, kategori baik sebanyak 7 siswa atau 35 %, kategori cukup ada 5 siswa atau 25%, dan masuk kategori kurang sebanyak 5 siswa atau 25 %. Rata-rata 71.05 dengan ketuntasan klasikal 50 %.

Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran olahraga tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus 1 pertemuan kedua dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 2. Persentasi Hasil Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

Kriteria	Siklus I Pertemuan Kedua	
	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	4	20 %
Baik	9	45 %
Cukup	4	20 %
Kurang	3	15 %
Jumlah	20	100%

Dari tabel tanggapan siswa diatas diketahui bahwa siswa yang masuk kategori baik sekali sebanyak 4 siswa atau 20 %, kategori baik sebanyak 9 siswa atau 45 %, kategori cukup ada 4 siswa atau 20 %, dan masuk kategori kurang sebanyak 3 siswa atau 15 %. Rata-rata 72,95 dan ketuntasan klasikal 60 %.

b. Hasil Pengetahuan Siswa Siklus I Pertemuan Pertama

Pemahaman siswa pada aspek pengetahuan konsep (kognitif) dalam pembelajaran olahraga tolak peluru dengan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus I pertemuan pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Frekuensi Pengetahuan Siswa Siklus I Pertemuan Pertama

Kriteria	Siklus I Pertemuan Pertama	
	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	15%
Baik	3	15%
Cukup	7	35%
Kurang	7	35%
Jumlah	20	100%

Dari tabel pemahaman konsep gerak dalam pembelajaran olahraga tolak peluru dengan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus 1 diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang 7 siswa atau sebanyak 35 %, yang masuk kategori cukup sebanyak 7 siswa atau 35 %, yang masuk

kategori baik sebanyak 3 siswa atau 15 % , yang termasuk katagori baik sekali sebanyak 3 siswa atau 15 %. Rata-rata 69.20 dan ketuntsan klasikal 30%. Ini menunjukkan pemahaman siswa dalam pengetahuan konsep gerak pembelajaran tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus 1 pertemuan pertama belum memenuhi indikator sebesar rata-rata 72 dan ketuntasan klasikal 85%. Maka perlu dilanjutkan ke pertemuan berikutnya untuk meningkatkan hasil pengetahuan siswa.

b. Hasil Pengetahuan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

Persentasi pengetahuan siswa dalam pembelajaran olahraga tolak peluru dengan media alat dari bola tenis pada siklus I pertemuan kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Frekuensi Pengetahuan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

Kriteria	Siklus I Pertemuan Kedua	
	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	15 %
Baik	5	25 %
Cukup	7	35 %
Kurang	5	25 %
Jumlah	20	100 %

Dari tabel pengetahuan siswa dalam olahraga tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus 1 pertemuan kedua diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang 5 siswa atau sebanyak 25 % , yang masuk kategori cukup sebanyak 7 siswa atau 35 % , yang masuk kategori baik sebanyak 5 siswa atau 25 % , yang termasuk katagori baik sekali sebanyak 3 siswa atau 15%. Perolehan rata-rata 70 dengan ketuntasan klasikal 40 %. Ini menunjukkan pengetahuan siswa dalam pembelajaran olahraga tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus 1 pertemuan kedua belum memenuhi indikator yaitu rata-rata 72 dan ketuntasan klasikal sebesar 85 % . Maka perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4. Refleksi

Berdasarkan observasi tindakan I tersebut, peneliti dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus I pertemuan kedua telah menunjukkan hasil yang sesuai, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I pertemuan kedua, (3) appersepsi pertemuan sebelumnya untuk mengingat kembali pembelajaran sebelum dimulai kegiatan, (4) model pembelajaran yang ditetapkan oleh peneliti dan kolaborator mampu mengatur kondisi pembelajaran, sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung lebih maksimal, (5) hasil pekerjaan siswa pada pelaksanaan siklus I pertemuan kedua belum menunjukkan hasil yang maksimal, masih banyak siswa yang mendapat nilai kurang, sehingga dilanjutkan pada siklus II, (6) keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I pertemuan kedua, akan dipertahankan dan

ditingkatkan, (7) dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan I, maka disusun langkah antisipatif yakni: a) siswa diminta mengingat gerak dasar tolak peluru sesuai yang telah diajarkan, b) peneliti dan kolaborator memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan gerak dasar secara benar, c) peneliti tidak hanya berada di depan saja saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, d) peneliti dan kolaborator sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik.

SIKLUS II

1. Perencanaan

Siklus II dilakukan melalui tahapan seperti siklus I yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan siklus II didasarkan atas hasil refleksi dan evaluasi siklus I dengan kata lain kelemahan yang di temukan pada siklus I diperbaiki melalui daur ke dua (siklus II).

Persiapan lebih lanjut untuk melaksanakan tindakan dalam proses pembelajaran tindakan kelas ini adalah:

- a) Menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk tindakan kelas.
- b) Membuat skenario pembelajaran melalui rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- c) Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati kegiatan proses pembelajaran, yaitu:
 - 1) Lembar observasi aktivitas siswa berolahraga tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan.
 - 2) Lembar observasi aktivitas guru dalam kegiatan pembelajaran.
- d) Membuat alat bantu mengajar yang diperlukan dalam rangka mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran untuk masing-masing siklus seperti bola tenis lapangan, alat tolak peluru, dan peluit.
- e) Mendesain alat evaluasi untuk mengukur peningkatan prestasi belajar siswa serta kemampuannya memainkan tolak peluru.
- f) Menyiapkan penghargaan berupa hadiah.

2. Pelaksanaan

- a. Siklus II untuk pertemuan pertama siswa bermain secara berkelompok, mereka bermain Bola Tembak dengan bola tenis lapangan tapi jumlah bola yang digunakan menjadi 2 buah agar frekwensi gerakan menolak menjadi lebih banyak. Selama kegiatan pemanasan siswa diarahkan melakukan gerakan yang ada unsur lari dan menolak dengan menggunakan bola secara berpasangan atau kelompok. Pada kegiatan inti siswa tidak langsung menggunakan peluru. Biarkan mereka tetap menggunakan bola tenis tetapi arah tolakannya sudah menggunakan teknik tolak peluru. Hal itu dilakukan secara berulang-ulang biarkan mereka sambil bermain.
- b. Sedangkan pada siklus II pertemuan kedua Siswa secara berkelompok bermain Bola tembak menggunakan media alat dari bola tenis lapangan. Kalau teknik tolakan dengan menggunakan bola sudah benar kita lombakan untuk menolak dengan peluru yang dimodifikasi yaitu

menggunakan bola tenis lapangan yang diisi pasir dengan tolakan sejauh- jauhnya. Bagi mereka yang lemparannya jauh kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum jauh, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain. Setelah mereka paham dan bisa membedakan teknik tolakan biasa dengan tolak peluru kita kenalkan dengan peluru yang sesungguhnya. Itupun kita buat dalam bentuk bermain, faktor keamanan dan keselamatan tetap kita perhatikan.

3. Observasi

a. Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan Pertama

Hasil aktivitas siswa dalam pembelajaran olahragatolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis pada siklus II pertemuan pertama dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Frekuensi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan Pertama

No	Keterangan	frekuensi	persentase
1.	Baik Sekali	4	20 %
2.	Baik	10	50 %
3.	Cukup	4	20 %
4.	Kurang	2	10 %
	Jumlah	20	100 %

Dari tabel diatas maka aktivitas siswa pada pembelajaran olahraga tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan semakin meningkat dari siklus sebelumnya. Hal ini terlihat bahwa 4 siswa masuk kategori baik sekali (20 %), 10 siswa masuk kategori baik (50 %), 4 siswa masuk kategori cukup (20 %), dan 2 siswa masuk kategori kurang (10 %). Perolehan Rata-rata 75,35 dan ketuntasan klasikal 70 %.

b. Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan Kedua

Persentasi Hasil aktivitas siswa dalam pembelajaran olahraga tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus II pertemuan kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Frekuensi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan Kedua

\	Keterangan	frekuensi	Persentase
1.	Baik Sekali	4	20 %
2.	Baik	13	65 %
3.	Cukup	2	10 %

4.	Kurang	1	5 %
	Jumlah	20	100 %

Dari tabel diatas maka aktivitas siswa dalam pembelajaran olahraga tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan memperoleh tanggapan yang baik. Hal ini terlihat bahwa 4 siswa masuk kategori baik sekali (20 %), 13 siswa masuk kategori baik (65 %), 2 siswa masuk kategori cukup (10 %), dan 1 siswa masuk kategori kurang (5 %). Perolehan rata-rata 76,55 % dengan ketuntasan klasikal 85%. Berarti aktivitas siswa sudah baik dalam kegiatan pembelajaran olahraga tolak peluru.

c. Hasil Pengetahuan Siswa Siklus II Pertemuan Pertama

Frekuensi pengetahuan siswa dalam pembelajaran olahraga tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus II pertemuan pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Frekuensi Pengetahuan Siswa Siklus II Pertemuan Pertama

Kriteria	Siklus II Pertemuan Pertama	
	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	25 %
Baik	6	30 %
Cukup	6	30 %
Kurang	3	15 %
Jumlah	20	100 %

Dari tabel persentasi pengetahuan olahraga tolak peluru menggunakan media dari bola tenis lapangan siklus II pertemuan pertama diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik sekali 5 siswa atau 25 %, tergolong dalam kreteria baik 6 siswa atau sebanyak 30%, kategori cukup sebanyak 6 siswa atau 30 %, kategori kurang sebanyak 3 siswa atau 15 %. Perolehan rata-rata 72.85 dan ketuntasan klasikal 55%. Ini menunjukkan pemahaman siswa dalam konsep gerak dalam tolak peluru pada siklus II

belum memenuhi indikator walaupun hasil belajar rata-rata siswa 72.85 sudah mencapai indicator ketuntasan yang ditetapkan yaitu 72, namun ketuntasan klasikal hanya 55 % belum mencapai indicator yang ditetapkan sebesar 85 %. Maka perlu tindakan pada pertemuan kedua agar berhasil maksimal.

d. Hasil Pengetahuan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua

Frekuensi pengetahuan siswa dalam pembelajaran olahraga tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus II pertemuan kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Frekuensi Pengetahuan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua

Kriteria	Siklus II Pertemuan Kedua	
	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	6	30%
Baik	12	60 %
Cukup	1	5 %
Kurang	1	5%
Jumlah	20	100 %

Dari tabel pengetahuan konsep gerak dalam tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan pada siklus II pertemuan kedua diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik sekali 6 siswa atau 30 %, tergolong dalam kriteria baik 12 siswa atau sebanyak 60 %, kategori cukup sebanyak 1 siswa atau 5 %, kategori kurang sebanyak 1 siswa atau 5%. Ini menunjukkan pengetahuan siswa dalam konsep gerak dalam tolak peluru pada siklus II pertemuan kedua telah memenuhi indikator sebesar rata-rata 75,05 dan ketuntasan klasikal 90 % siswa termasuk dalam kriteria pemahaman yang baik dan sudah memenuhi indikator yang ditetapkan yaitu rata-rata 72 dan ketuntasan klasikal 80 %.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengetahui apa yang sudah dilakukan dan belum dilakukan dalam proses pembelajaran di kelas. Refleksi juga dilakukan untuk mengetahui hasil observasi aktivitas siswa, aktivitas guru, dan hasil belajar siswa siklus II pertemuan kedua dapat direfleksikan sebagai berikut:

- a. Aktivitas siswa dalam pembelajaran olahraga tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan terlihat sudah efektif dan maksimal. Hal ini diketahui dari aspek pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran semakin meningkat. Pada siklus II pertemuan kedua dapat diketahui siswa kurang sebanyak 1 orang atau 5 %, aktifitas siswa cukup sebanyak 2 orang atau 10 %, aktifitas siswa baik sebanyak 13 orang atau 65 %, dan siswa yang sangat baik 4 orang atau 20 %. Siklus II pertemuan kedua diperoleh rata-rata kelas dari aspek yang diamati yaitu sebesar 85 % dengan kualifikasi aktif dan yang belum mencapai rata-rata keaktifan yaitu 15 %. Sehingga frekuensi aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar siklus II pertemuan kedua melebihi 72 %.
- b. Hasil pengetahuan siswa pada siklus II pertemuan kedua diketahui hasil belajar siswa mendapat nilai kurang berjumlah 1 orang atau 5 %, siswa mendapat nilai cukup sebanyak 1 orang atau 5 %, siswa mendapat nilai baik sebanyak 12 orang atau 60 %, siswa mendapat nilai baik sekali sebanyak 6 orang atau 30 %. Pencapaian ketuntasan belajar siswa secara individu sebanyak 18 orang dengan rata-rata 90%. Siswa yang tidak tuntas belajar sebanyak 2 orang atau 10 %. Berarti penelitian ini sudah melampaui target yang diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi terhadap aktivitas siswa, aktivitas guru-siswa, hasil belajar siswa, dan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes di kelas IX A SMP

Negeri 1 Tapin Selatan Kecamatan Tapin Utara Kabupaten Tapin pada materi tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan yang dilaksanakan dalam dua siklus. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi pada penelitian ini dari siklus 1 dan siklus 2 dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Aktivitas Siswa

Aktivitas siswa pada siklus 2 meningkat dibandingkan dengan aktivitas siswa pada siklus I. Hal ini terjadi karena pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan. Data perbandingan aktivitas siswa siklus 1 dan siklus II dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Perbandingan Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus1 dan Siklus II

No	Siklus	Pertemuan	Aktivitas Siswa (dalam persentasi)			
			BS	B	C	K
1	1	1	15 %	15%	35%	35%
2		2	20%	45%	20%	15%
3	2	1	20%	50%	20%	2%
4		2	20%	65%	10%	5%

Perbandingan hasil penilaian aktivitas siswa di atas, telah terjadi peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2. Sehingga dapat dikatakan siswa sangat aktif dalam belajar. Seluruh aktivitas siswa berhubungan dengan aspek-aspek yang ingin dikembangkan dalam gerakan tolak peluru menggunakan media alat dari bola tenis lapangan yang meliputi sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi, dan percaya diri. Pada siklus 1 masih terdapat kekurangan dan diperbaiki pada siklus II, sehingga meningkat presentasinya.

Meningkatnya aktivitas siswa dalam pembelajaran disebabkan adanya ketepatan guru dalam menerapkan media alat dari bola tenis lapangan pada gerakan tolak peluru. Adapun peningkatan tersebut dapat dilihat dari perilaku siswa, aktivitasnya, minat siswa ataupun kemampuan siswa itu sendiri dalam kegiatan pembelajaran. Membangkitkan minat merupakan usaha menumbuhkan motivasi dan kesenangan siswa yang diperlukan dalam kegiatan pembelajaran. Pembelajaran dapat dikatakan sebagai upaya yang dilakukan oleh seorang guru untuk membelajarkan siswa yang belajar (Herndon,1987:11-14)

2. Pengetahuan Siswa

Pengetahuan siswa kelas IX A SMP Negeri 1 Tapin Selatan pada mata pelajaran Penjasorkes bermain tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan siklus II meningkat dibandingkan dengan siklus 1 seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Perbandingan Hasil Pengetahuan Siswa Siklus 1 dan Siklus II

No	Siklus	Pertemuan	Pengetahuan Siswa (dalam persentasi)			
			BS	B	C	K

1	1	1	15 %	15%	35 %	35%
2		2	15 %	25%	35%	25%
3	2	1	25%	30%	30%	15%
4		2	30%	60%	5%	5%

Peningkatan hasil belajar siswa siklus II meningkat dibandingkan dengan siklus 1, karena pemberian materi pelajaran oleh guru kepada siswa dilakukan secara bertahap dengan tingkatan yang sudah disesuaikan dengan kemampuan siswa dari yang mudah ke yang sulit. Sehingga siswa mudah memahami pelajaran, baik yang dilaksanakan pada pertemuan sekarang maupun pertemuan sebelumnya. Artinya pertemuan sebelumnya akan berpengaruh pada pertemuan sekarang.

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran tolak peluru selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada siklus I pertemuan pertama persentase pemahaman siswa mencapai 65% dan pada pertemuan kedua mencapai 85 % yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus II pertemuan pertama persentase pengetahuan siswa mencapai 70 % dan pada pertemuan kedua mencapai 90 % yang dinyatakan dengan kriteria sangat baik. Dengan demikian selama siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan yang kemudian dinyatakan dengan kriteria tinggi, yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi tolak peluru dengan media alat dari bola tenis lapangan selama siklus I dan siklus II meningkat. Pembelajaran yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, pasilitas, perlengkapan audio visual, juga computer. Prosedur meliputi jadwal dan metode penyampaian informasi, praktik, belajar, ujian, dan sebagainya akan meningkatkan hasil belajar (Hamalik,2008:57)

SIMPULAN

Proses pembelajaran Penjasorkes materi tolak peluru dengan menggunakan media alat dari bola tenis lapangan dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IX A SMP Negeri 1 Tapin Selatan, sehingga penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan media alat dari bola tenis lapangan dapat meningkatkan aktivitas siswa kelas IX A SMP Negeri 1 Tapin Selatan dalam proses kegiatan pembelajaran pada materi Penjasorkes tolak peluru. Terbukti dari peningkatan persiklusnya yaitu pada siklus 1 pertemuan pertama rata-rata 71,05 dan pada pertemuan kedua mencapai 72,95. Pada siklus II pertemuan pertama rata-rata 75,35 dan pertemuan kedua mencapai 76,55.
2. Penerapan media alat dari bola tenis lapangan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tolak peluru siswa kelas IX A SMP Negeri 1 Tapin Selatan. Hal ini dapat dibuktikan dari pencapaian hasil belajar siswa per siklusnya. Siklus I pertemua pertama rata-rata 69,20 dan pada pertemuan kedua rata-rata 70.45. Pada siklus II pertemuan pertama rata-rata 72.85 dan pada pertemuan kedua rata-rata 75,05 dengan ketuntasan klasikal 90 %.

DAFTAR PUSTAKA

Bahagia, Y. (2010). *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Fasilitas Perlengkapan Penjas Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga*. Jakarta.

- Depdiknas. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. (2001). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta Pusat: Universitas Terbuka Depdiknas.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Lutan, R. dan Suherman, A. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Matakupan, J. (1995). *Teori Bermain*. Depdikbud Dirjen Dikdasmen, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru, Jakarta.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lempar*. Aneka Ilmu.
- Nurhasan. (2007). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Santoso, T.H.B. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira
- Subarjah, H. dkk. (2007). *Administrasi Pendidikan Jasmani dan Organisasi Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Syarifuddin, A. dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.