

**PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR ATLETIK TOLAK PELURU MELALUI
METODE INQUIRY DENGAN MEDIA TV-VCD PADA SISWA
KELAS VI SD NEGERI KROPAK I KECAMATAN
BANTARAN KABUPATEN PROBOLINGGO**

Tuminah

SD Negeri Kropak I Kec. Bantaran Kab. Probolinggo

tuminahtuminah@gmail.com

Diterima 2022-01-24 di kirim 2022-02-03

ABSTRAK

Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar penting, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan anak usia sekolah hingga menjelang akil balig atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika mereka baru lahir hingga usia 5 tahunan. Dalam pembelajaran tolak peluru, masih banyak siswa yang belum bisa memenuhi target pembelajaran, khususnya dalam segi teknik dan hasil tolakan. Hal ini disebabkan oleh banyak hal, diantaranya adalah siswa tidak mendapatkan gambaran yang nyata tentang teknik dasar tolak peluru, sehingga siswa kurang menguasai teknik-teknik tersebut. Selain itu metode dan media yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran kurang efektif. Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Peningkatan Prestasi Belajar Atletik (tolak Peluru Melalui Metode Inquiry dengan Media TV-VCD Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Kropak I Kec. Bantaran Kab Probolinggo. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dengan masing-masing siklus dilakukan selama 2 kali pertemuan. Evaluasi pembelajaran dilakukan pada tahapan akhir tiap-tiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai hasil tes siswa pada siklus kedua terjadi peningkatan dibandingkan dengan siklus pertama, yaitu 64,55 pada siklus I menjadi 81,3 pada siklus II dengan perolehan nilai tertinggi juga meningkat dari 76 pada siklus I menjadi 92 pada siklus II. Ketuntasan belajar juga mengalami peningkatan. Pada siklus I ada 16 siswa dari 22 siswa masih belum tuntas, dan pada siklus II semua siswa tuntas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa Metode Inquiry dengan Media TV-VCD dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap prestasi belajar Atletik tolak peluru siswa kelas VI SD Negeri Kropak I Kec. Bantaran Kab Probolinggo.

Kata Kunci: *Prestasi belajar, Tolak peluru, Metode Inquiry, Media TV-VCD*

PENDAHULUAN

Beratnya beban belajar di sekolah menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk. Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah anak kurang bergerak, di rumah keadaannya juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung anak-anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asyik

dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak-anak semakin menurun.

Pendidikan Jasmani meliputi aspek olahraga dan kesehatan. Jadi pengamatan terhadap anak dapat dilakukan baik dari segi motorik maupun kognitif. Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang olahraga, diantaranya atletik yang merupakan induk dari semua cabang olahraga. Atletik juga terdiri dari berbagai nomor lomba dan salah satunya adalah tolak peluru. Dalam pembelajaran tolak peluru, masih banyak siswa yang belum bisa memenuhi target pembelajaran, khususnya dalam segi teknik dan hasil tolakan. Hal ini disebabkan oleh banyak hal,

diantaranya adalah siswa tidak mendapatkan gambaran yang nyata terkait dengan teknik dasar tolak peluru, sehingga siswa kurang menguasai teknik-teknik tersebut. Selain itu metode dan media yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran dirasa kurang efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penelitian di SD Negeri Kropak I pada kelas VI, desa Kropak, Bantaran, Kabupaten Probolinggo. Subjek Penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri Kropak I Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo Tahun 2017/2018 dengan jumlah siswa 22 orang.

Pengumpulan data dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung dalam keseluruhan siklus yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang diajukan. Sedangkan teknik analisis datanya adalah dengan membandingkan nilai rata-rata siswa pada siklus I dan siklus II. Selain itu, nilai siswa juga dikelompokkan dalam 2 kategori yaitu Tuntas dan Tidak Tuntas. Pengelompokan nilai dan kategori yang dimaksud adalah: siswa dengan nilai tes 0 – 69 masuk dalam kategori tidak tuntas dan siswa dengan nilai tes 70 – 100 masuk dalam kategori tuntas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Siklus Pertama

Siklus pertama dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis tanggal 8 dan 15 Maret 2018 di lapangan dengan jumlah siswa 22 orang. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Proses pembelajaran mengacu pada RPP yang telah disiapkan. Kegiatan pengamatan dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan pembelajaran. Pada siklus ini metode inquiry dilaksanakan dengan

menggunakan media TV-VCD. Tindakan yang dilakukan adalah:

- a. Menjelaskan kegiatan pembelajaran secara umum
- b. Guru memutar video tolak peluru
- c. Guru menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar tolak peluru
- d. Guru mengamati dan memberikan bantuan jika ada siswa yang kesulitan dalam melakukan teknik tolak peluru

Pada akhir kegiatan diadakan tes kinerja untuk mengukur tingkat pemahaman (daya serap) siswa terhadap materi pelajaran yang telah diterimanya.

1. Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan pembelajaran sehingga secara langsung kegiatannya untuk menjaga kevalidan hasil penelitian.

Hasil pengamatan adalah perilaku siswa selama kegiatan diskusi dalam pembelajaran dengan menggunakan metode inquiry dan media TV-VCD. Kegiatan pengamatan meliputi partisipasi dan ketepatan gerak.

Aspek yang masih kurang adalah siswa masih kurang fokus dalam pembelajaran. Siswa yang kesulitan dalam mempraktekkan teknik dasar tolak peluru cenderung takut untuk mencoba. guru melakukan motivasi dan dorongan agar semua siswa lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran:

Pada akhir siklus pertama diadakan tes kinerja untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mempraktekkan teknik tolak peluru. Hasil tes pada siklus pertama terlihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Tes Siklus I

| NO | NAMA | ASPEK YANG DINILAI | | | | | | NILAI | KETUN TASAN |
|-------------|-------------------------|--------------------|---|---|---|---|-------|-------|----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | S | | |
| 1 | M. WAHYUDI | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 76 | Tuntas |
| 2 | MUFIDA | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 17 | 68 | Remidial |
| 3 | ANIS ROTUN H. | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 17 | 68 | Remidial |
| 4 | ASIA FALENTINE | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 60 | Remidial |
| 5 | ACHMAD RIFALDI | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 6 | AFNI ZUHROIDAH | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 13 | 52 | Remidial |
| 7 | DEWI MASITOH | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 8 | DEVI MERLINDA | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 14 | 56 | Remidial |
| 9 | FATHUR ROZI | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 | 60 | Remidial |
| 10 | IIN BELA OKTAVIA | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 11 | HUSNUL KHOTIMAH | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 16 | 64 | Remidial |
| 12 | LAILATUS SAADA | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 56 | Remidial |
| 13 | MOH. SAMSUL HARIYONO | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 17 | 68 | Remidial |
| 14 | MOCH. TAUFIQ | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 13 | 52 | Remidial |
| 15 | NADILA ROMADHONA | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 16 | M. GESI | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 17 | 68 | Remidial |
| 17 | MANISA | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 16 | 64 | Remidial |
| 18 | MASMUDI | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 15 | 60 | Remidial |
| 19 | NITA ANITA | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 16 | 64 | Remidial |
| 20 | SAIFUL | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 14 | 56 | Remidial |
| 21 | SUCI AMANDA | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 22 | YULI AGUSTIN | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 17 | 68 | Remidial |
| JUMLAH | | | | | | | 355 | 1420 | KKM |
| RATA - RATA | | | | | | | 16,14 | 64,55 | 70 |

Keterangan Aspek yang Dinilai:

1. Teknik meletakkan peluru di bawah telinga
2. Teknik awalan sebelum menolak
3. Teknik menolak peluru
4. Teknik akhir setelah menolak
5. Hasil tolakan

Dari tabel hasil tes di atas dengan dapat dilihat nilai rata-rata kelas mencapai 64,55 dengan perolehan nilai tertinggi mencapai 76 dan nilai terendah 52. Siswa yang memperoleh nilai tes memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebanyak 6 dari 22 siswa atau mencapai 27,27%, sedangkan siswa yang nilai ulangnya di bawah

kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebanyak 16 dari 22 siswa atau mencapai 72,73%. Melihat indikator keberhasilan yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu nilai rata-rata kelas 80 atau 85% siswa sudah mencapai nilai KKM, maka penelitian ini belum berhasil karena itu penelitian ini dilanjutkan ke siklus kedua.

Refleksi

Dalam pembelajaran pada siklus ini diperoleh data dari hasil pengamatan sebagai berikut:

- a. Sebagian siswa masih kesulitan mempraktekkan teknik dasar tolak peluru sehingga muncul rasa takut dan malas mencoba.
- b. Guru perlu memberikan motivasi dan dukungan bagi siswa khususnya mereka yang masih merasa kesulitan dalam pembelajaran ini.
- c. Sebagian siswa sangat antusias dalam pembelajaran, sehingga perlu dilanjutkan dalam pembelajaran selanjutnya.
- d. Nilai keberanian pada diri beberapa siswa masih kurang, sehingga perlu ditingkatkan lagi

Siklus Kedua

Pelaksanaan pembelajaran siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 22 dan 29 Maret 2018

Tabel 4.2 Hasil Tes Siklus II

| NO | NAMA | ASPEK YANG DINILAI | | | | | | NILAI | KETUN TASAN |
|----|----------------|--------------------|---|---|---|---|----|-------|----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | S | | |
| 1 | M. WAHYUDI | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 22 | 88 | Tuntas |
| 2 | MUFIDA | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 19 | 76 | Tuntas |
| 3 | ANIS ROTUN H. | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 20 | 80 | Tuntas |
| 4 | ASIA FALENTINE | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 5 | ACHMAD RIFALDI | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 23 | 92 | Tuntas |
| 6 | AFNI ZUHROIDAH | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 18 | 72 | Tuntas |
| 7 | DEWI MASITOH | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 22 | 88 | Tuntas |
| 8 | DEVI MERLINDA | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 9 | FATHUR ROZI | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 72 | Tuntas |

di lapangan dengan jumlah siswa 22 orang. dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Proses pembelajaran mengacu pada rencana pembelajaran yang telah disusun dengan memperhatikan revisi pada siklus pertama, sehingga kekurangan yang terjadi pada siklus pertama tidak terulang lagi pada siklus kedua.

Pada tahap akhir siklus II diadakan tes kinerja untuk mengetahui daya serap siswa terhadap materi setelah mengikuti pembelajaran pada siklus kedua.

Pengamatan

Dalam pertemuan kedua pada siklus ini diadakan tes kinerja untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mempraktekkan teknik tolak peluru. Hasil tes pada siklus ini terlihat pada tabel berikut:

| | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------|---|---|---|---|---|-------|------|--------|
| 10 | IIN BELA OKTAVIA | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 23 | 92 | Tuntas |
| 11 | HUSNUL KHOTIMAH | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 21 | 84 | Tuntas |
| 12 | LAILATUS SAADA | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 13 | MOH. SAMSUL HARIYONO | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 22 | 88 | Tuntas |
| 14 | MOCH. TAUFIQ | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 15 | NADILA ROMADHONA | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 23 | 92 | Tuntas |
| 16 | M. GESI | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 21 | 84 | Tuntas |
| 17 | MANISA | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 | 72 | Tuntas |
| 18 | MASMUDI | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 20 | 80 | Tuntas |
| 19 | NITA ANITA | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 21 | 84 | Tuntas |
| 20 | SAIFUL | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 20 | 80 | Tuntas |
| 21 | SUCI AMANDA | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 23 | 92 | Tuntas |
| 22 | YULI AGUSTIN | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 21 | 84 | Tuntas |
| JUMLAH | | | | | | | 447 | 1788 | KKM |
| RATA - RATA | | | | | | | 20,32 | 81,3 | 70 |

Keterangan Aspek yang Dinilai:

1. Teknik meletakkan peluru di bawah telinga
2. Teknik awalan sebelum menolak
3. Teknik menolak peluru
4. Teknik akhir setelah menolak
5. Hasil tolakan

Dari tabel hasil tes di atas dengan dapat dilihat nilai rata-rata kelas mencapai 81,3 dengan perolehan nilai tertinggi mencapai 92 dan nilai terendah mencapai 72. Semua siswa memiliki nilai diatas KKM dengan tingkat ketuntasan 100%. Melihat indikator keberhasilan yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu nilai rata-rata kelas 80 atau 85% siswa sudah mencapai nilai KKM, maka penelitian ini sudah berhasil dan bisa dihentikan tanpa melakukan siklus pembelajaran selanjutnya.

1. Refleksi

Dengan penelitian ini, banyak siswa merasa senang dengan metode dan media pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Oleh karena itu metode dan media semacam ini perlu digunakan lagi pada pembelajaran-pembelajaran lainnya. Suasana pembelajaran juga menyenangkan dan memberikan banyak kesempatan kepada siswa untuk aktif dalam proses pembelajaran. Metode dan media pembelajaran ini terbukti efektif digunakan dalam proses pembelajaran

PEMBAHASAN

Memperhatikan uraian hasil penelitian pada siklus I dan siklus II di atas, penelitian ini mengalami peningkatan dalam beberapa aspek mulai dari siklus I hingga siklus II.

Hal ini dapat terlihat dalam tabel dibawah ini yang menjelaskan rekap hasil tes siklus I dan siklus II.

Tabel 4.3 Rekap Hasil Tes Siklus I dan Siklus II

| NO | NAMA | NILAI | |
|-----------------|----------------------|----------|-----------|
| | | SIKLUS I | SIKLUS II |
| 1 | M. WAHYUDI | 76 | 88 |
| 2 | MUFIDA | 68 | 76 |
| 3 | ANIS ROTUN H. | 68 | 80 |
| 4 | ASIA FALENTINE | 60 | 72 |
| 5 | ACHMAD RIFALDI | 72 | 92 |
| 6 | AFNI ZUHROIDAH | 52 | 72 |
| 7 | DEWI MASITOH | 72 | 88 |
| 8 | DEVI MERLINDA | 56 | 72 |
| 9 | FATHUR ROZI | 60 | 72 |
| 10 | IIN BELA OKTAVIA | 72 | 92 |
| 11 | HUSNUL KHOTIMAH | 64 | 84 |
| 12 | LAILATUS SAADA | 56 | 72 |
| 13 | MOH. SAMSUL HARIYONO | 68 | 88 |
| 14 | MOCH. TAUFIQ | 52 | 72 |
| 15 | NADILA ROMADHONA | 72 | 92 |
| 16 | M. GESI | 68 | 84 |
| 17 | MANISA | 64 | 72 |
| 18 | MASMUDI | 60 | 80 |
| 19 | NITA ANITA | 64 | 84 |
| 20 | SAIFUL | 56 | 80 |
| 21 | SUCI AMANDA | 72 | 92 |
| 22 | YULI AGUSTIN | 68 | 84 |
| RATA - RATA | | 64,55 | 81,27 |
| NILAI TERTINGGI | | 76 | 92 |
| NILAI TERENDAH | | 52 | 72 |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata nilai hasil tes siswa pada siklus kedua terjadi peningkatan dibandingkan dengan

siklus pertama untuk rata-rata kelas, yaitu 64,55 pada siklus I menjadi 81,3 pada siklus II dengan perolehan nilai tertinggi juga meningkat dari 76 pada siklus I menjadi 92 pada siklus II. Ketuntasan belajar juga mengalami peningkatan. Pada siklus I ada 16 siswa dari 22 siswa masih belum tuntas, dan pada siklus II semua siswa tuntas.

Menurut peneliti hal ini disebabkan karena materi pada siklus kedua merupakan lanjutan dari materi siklus pertama. Dengan meningkatnya persentase ketuntasan belajar siswa yang melebihi indikator keberhasilan dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa target ketercapaian prestasi siswa sudah tercapai, karena itu penelitian dihentikan sampai siklus kedua.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penerapan metode inquiry dengan media TV-VCD dalam pembelajaran atletik (tolak peluru) dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Kropak I Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Pembelajaran dengan menggunakan metode inquiry dan media TV-VCD dapat disimpulkan penerapan metode inquiry dengan media TV-VCD dalam pembelajaran atletik (tolak peluru) dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Kropak I Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo semester genap tahun pelajaran 2017/2018. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan menjadi sangat efektif dan menyenangkan jika para siswa diberikan lebih banyak kesempatan untuk melatih gerakan-gerakan yang dipelajarinya. Metode yang tepat akan membantu tercapainya tujuan pembelajaran, baik di dalam maupun di luar kelas.

SARAN

Untuk meningkatkan mutu hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat dilakukan melalui penggunaan strategi yang dapat melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran. Untuk itu disarankan pihak guru hendaknya meningkatkan kemampuan mengelola pembelajaran dengan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat dan menyenangkan bagi siswa. Lembaga pendidikan hendaknya memfasilitasi dan mendukung kreatifitas dari guru guna peningkatan kualitas pendidikannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Berns, Robert G, and Ericson, Patricia M. (2002). Contextual Teaching and Learning.
- Blanchard, Alan. 2001. Contextual Teaching and Learning. B. E. S. T. USA.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2015. Pedoman Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Tingkat Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Depdiknas, 2003, Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Depdiknas
- IAAF, 2015. Competition Rules 2015-2015.
- Mahendra, Agus. 2003. Falsafah Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan Nasional
- Muhadjir, 2015, Bugar Jasmaniku, Bekasi: Ganeca Exact
- Ngalim Purwanto. M, 2003, Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik, Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Roji, 2004, Pendidikan Jasmani, Jakarta : Erlangga
- Winata Putra Udin, 1994, Strategi Belajar Mengajar, Jakarta : Universitas Terbuka
- Wahyono, Hari. 2005. Metodologi Penelitian Tindakan Kelas. Malang. Universitas Kanjuruhan
- Wikipedia, <http://id.wikipedia.org>