

**UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
OLAH RAGA DAN KESEHATAN TENTANG LEMPAR TURBO DENGAN
MEDIA BOLA KASTI KELAS VI SD NEGERI WAIWERANG
KABUPATEN FLORES TIMUR TAHUN 2016/2017**

Martinus Aran Baka
Guru PJOK SDN Waiwerang Adonara Timur Kabupaten Flores Timur
Email: aranbakamartinus@gmail.com

Abstrak: Latar belakang di lakukannya penelitian ini adalah bahwa pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Waiwerang berjalan seret karena tidak didukung oleh fasilitas atau peralatan olahraga yang memadai. Untuk hal yang satu ini perlu adanya kreasi guru Pendidikan jasmanai untuk bisa mencari solusi mengatasi kesenjangan ini agar materi pembelajaran yang menjadi tuntutan kurikulum dapat dilaksanakan dengan baik, meskipun jauh dari harapan sebenarnya. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian tindakan. Sedangkan populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah populasi siswa kelas VI SD Negeri Waiwerang Kecamatan Adonara Timur, Kabupaten Flores Timur tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 27 orang. Prosedur penelitian yang dilakukan meliputi : Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi dan refleksi. Melalui pendekatan pembelajaran drill dan bermain lempar turbo dengan menggunakan media bola kasti siswa termotifasi untuk bergerak aktif dalam pembelajaran. Hal ini terbukti dari hasil analisa siklus satu ke siklus dua mengalami peningkatan dari segi : keaktifan, kesungguhan, kedisiplinan serta prestasi lempar melalui alat ukur. Pada pra siklus dari 27 anak tercatat Cuma 18 anak yang memperoleh nilai 7 sd 8. Atau kl =48,60 %. Sedangkan selebihnya 9 anak memperoleh nilai 6 ke bawa. Atau kisaran 33,33 %. Setelah pelaksanaan siklus satu ternyata perolehan nilai siswa mengalami kenaikan yaitu 25 anak memperoleh nilai 7 ke atas atau kisaran 92,59 %. Sisa 2 Siswa yang lain memperoleh nilai 6. Dari data ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pembelajaran turbo dengan menggunakan media bola kasti.

Kata Kunci : Efektifitas Belajar Turbo, Media Bola Kasti.

***Abstract:** In the back of this research, the implementation of the Physical and Health Physical Education Study Program in Waiwerang Elementary School was running smoothly because it was not supported by adequate sports facilities or equipment. For this one thing the creation of physical education teachers is needed to be able to find a solution to overcome this gap so that the learning material that becomes the demand of the curriculum can be implemented well, even though it is far from the actual expectations.*

The research method used is action research. Whereas the population and sample in this study were the sixth grade population of SD Negeri Waiwerang in East Adonara District, East Flores Regency in the 2016/2017 academic year which numbered 27 people. The procedures of the research conducted included: Planning, Implementation, Observation and reflection. Through the drill learning approach and playing turbo throwing using ball media, motivated students to move actively in learning. This is evident from the results of the analysis of cycle one to cycle two experienced an increase in terms of: activity, sincerity, discipline and throwing performance through a measuring instrument. In the pre-cycle of 27 children there were only 18 children who received grades 7 to 8. Or kl = 48.60%. While the remaining 9 children get a score of 6 to take. Or the range of 33.33%. After the implementation of the first cycle it turns out that the student's score has increased, namely 25 children got a score of 7 and above or a range of 92.59%. The remaining 2 other students get a value of 6. From this data, there is a significant increase in turbo learning using ball media.

Keywords: Turbo Learning Effectiveness, Cast Media.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

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 dan prasarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu

sebaliknya, sarana dan prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Lempar Turbo di SD Negeri Waiwerang Kecamatan Adonara Timur, Kondisi nyata di sekolah, halaman sekolah yang sempit sebagai tempat mengadakan olah raga serta media Peluru hanya tersedia 6 buah. Sementara siswa kelas VI di SD Negeri Waiwerang Kecamatan Adonara Timur berjumlah 27 siswa, jadi komparasi

antara jumlah peluru dan jumlah siswa adalah 1 : 5 . Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Turbo menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah dan target waktu tidak terpenuhi.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik belum mempunyai lapangan olah raga dan belum bisa memenuhi sarana peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi 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.

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 yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

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

LANDASAN TEORI

Pengertian Pembelajaran

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses pembelajaran. Apakah pembelajaran itu ? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ada baiknya di kemukakan sebuah definisi dari pembelajaran “ Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya “ (Surya:2004).

Efektivitas Belajar

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964) menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarnya. Dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Rivai (2000), mengatakan bahwa efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan

serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran.

Menurut Rivai aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah :

1. Peningkatan pengetahuan
2. Peningkatan keterampilan
3. Perubahan sikap
4. Prilaku
5. Kemampuan adaptasi
6. Peningkatan integrasi
7. Peningkatan partisipasi
8. Peningkatan interaksi cultural

Media Belajar

Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harfiah berarti, perantara atau pengantar, yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Beberapa ahli yang dikutip Sudrajat memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya, schram (1977) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran.

Lebih lanjut Sudrajat (2007) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya : (1). Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, disebabkan : (a). objek terlalu besar; (b). objek terlalu kecil; (c). objek yang bergerak terlalu lambat; (d). objek yang bergerak terlalu cepat; (e). objek yang terlalu kompleks; (f). objek yang bunyinya terlalu halus; (g). objek mengandung logam dan resiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek dapat disajikan kepada peserta didik. (2). Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya; (3). Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar; (4). Media memberikan pengalaman menyeluruh dari yang konkrit sampai yang abstrak.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Waiwerang, dengan jumlah siswa putri 13 orang dan putra 14 orang, jadi jumlah total 27 orang siswa.

Data dan sumber data pembelajaran Lempar Turbo di kelas VI menggunakan berbagai sumber data .Data tersebut adalah :

1. Daftar Nilai hasil belajar Lempar Turbo.
2. Hasil pengamatan aktifitas pembelajaran.
3. Nara sumber siswa dan guru .

Untuk mengumpulkan data penelitian, dilakukan dengan cara menentukan sumber data terlebih dahulu, kemudian jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan. Teknik pengumpulan data secara lengkap dapat dilihat pada Tabel di bawah ini :

Tabel Teknik Pengumpulan Data

No	Sumber	Jenis Data	Teknik
----	--------	------------	--------

	Data		Pengumpulan Data
1	Siswa	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Turbo	Observasi
3	Siswa	Hasil Belajar siswa	Tes Siswa melakukan Lempar Turbo

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur sejauhmana efektivitas belajar Lempar Turbo dengan menggunakan media modifikasi bola kasti, indikator dari efektivitas belajar adalah meningkatnya aktifitas dan hasil belajar siswa (Rivai: 2000), dengan kata lain bahwa untuk melihat efektif tidaknya sebuah proses pembelajaran bisa dilihat dari pencapaian hasil pembelajarannya. Berikut ini Tabel 1 Indikator Hasil Belajar Siswa.

Tabel Indikator Keaktifan Siswa

No	Aspek	Keaktifan Siswa	Kriteria
1	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Turbo.	80 - 100% 60 - 79% 40 - 59% 20 - 39% 0 - 19%	Sangat Aktif Aktif Cukup Aktif Kurang Aktif Tidak Aktif

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pra Siklus

Tabel Nilai Pra Siklus

Perolehan Nilai	Jumlah Siswa
Nilai < 75	13
Nilai > 75	14
Perolehan nilai rata- rata	73,46
Dalam Prosen	73,46 %

Tabel Keaktifan Pra Siklus

No.	Aspek Keaktifan Siswa				
	Antusias	Sungguh	Aktif	Perhatian	Gembira
1.	15	16	17	12	28
%	48	51	54	38	90
Rata 2	56,2 %				

Siklus I

Tabel Nilai Siklus 1

Perolehan Nilai	Jumlah Siswa
Nilai < 75	12
Nilai > 75	19
Perolehan nilai rata- rata	74,96
Dalam Prosen	74,96 %

Tabel keaktifan siswa pada Siklus I

No.	Aspek Keaktifan Siswa				
	Antu-	Sung-	Ak-	Perha	Gem

	sias	guh2	tif	-tian	-bira
1.	21	20	24	21	24
%	67	64	77	67	77
Rata 2	70,4%				

Siklus II

Tabel Nilai Siklus II

Perolehan Nilai	Jumlah Siswa
Nilai < 75	-
Nilai > 75	31
Perolehan nilai rata- rata	82,71
Dalam Prosen	82,71 %

Tabel Keaktifan Siswa pada Siklus II

No.	Aspek Keaktifan Siswa				
	Antusias	Sungguh	Aktif	Perhatian	Gembira
1.	30	28	27	28	30
%	96	90	87	90	96
Rata 2	91,8 %				

PEMBAHASAN HASIL

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian dengan 2 siklus penelitian pada proses pembelajaran Lempar Turbo menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua.

Tabel Aktivitas Siswa dalam Belajar Lempar Turbo.

No	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	70,4%
2	Kedua	91,8%
1	Rata-rata	81,1%

Berdasarkan hasil observasi hasil belajar siswa pada dua siklus penelitian pada pembelajaran Lempar Turbo dengan bola kasti menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua.

Nilai	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Terendah	70	70	77
Tertinggi	80	82	85
Rata-rata	73,46	74,96	82,71
Ketuntasan	46,87%	62,5%	100%

Tabel Hasil Tiap Aspek Selama 2 Siklus

No	Aspek	Hasil tiap aspek selama 2 siklus	Dalam Prosen	Siklus Peningkatan
1.	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Turbo	Pra Siklus – Siklus I Siklus I – Siklus II	56,2 menjadi 70,4 70,4 menjadi 91,8	14, 2% 21,4 %
3.	Hasil Belajar siswa	Pra Siklus – Siklus I Siklus I – Siklus II	73,46 menjadi 74,96 74,96 menjadi 82,71	1,5% 7,75%

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian Tindakan Kelas menghasilkan kesimpulan: Pertama, aktivitas siswa setelah dilakukan siklus kedua, aktivitas siswa mengalami peningkatan keaktifan rata-rata sebesar 81,1% termasuk kriteria Sangat Aktif. Kedua, mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Lempar Turbo dengan menggunakan media modifikasi bola kasti, berkategori Sangat Efektif. karena rata rata ketuntasan belajar mencapai 81,25 %. Adapaun saran yang peneliti dapat rekomendasikan yakni:

- Bagi guru perlu adanya metode yang bervariasi agar pembelajaran adapat tercapai dengan maksimal.

belajar			
---------	--	--	--

Nilai yang ada pada pra siklus disebabkan karena dalam menyampaikan materi pelajaran belum menggunakan media bola kasti. Nilai pada siklus I dikarenakan dalam pelaksanaan perbaikan sudah menggunakan media bola kasti dalam pembelajaran turbo, sehingga pembelajaran dan aktifitas siswa lebih meningkat. Akan tetapi masih ada 12 siswa yang belum berhasil, maka dilanjutkan pada siklus II. dikarenakan dalam pelaksanaan perbaikan pembelajaran dengan memberikan materi pembelajaran sudah bervariasi menggunakan media bola kasti. Sehingga pembelajaran dapat dikatakan tuntas 100%. Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus penelitian dengan 2 siklus penelitian pada proses pembelajaran Lempar Turbo menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel di bawah ini:

No	Siklus Penelitian	Ketuntasan Belajar
1	Pertama	62,5%
2	Kedua	100%
	Rata-rata	81,25%

Tabel keaktifan dari Pra Siklus ,Siklus I, dan Siklus II

No	Pembelajaran	Rata –rata Dalam %
1.	Pra Siklus	56,2
2.	Siklus I	70,4
3.	Siklus II	91,8

- Bagi siswa untuk keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran sangat perlu untuk ditingkatkan agar mencapai hasil yang maksimal.
- Bagi sekolah perlu adanya alat alat penjasorkes sehingga guru akan berinovasi untuk memakai alat pembelajaran tersebut sehingga hasil akan mencapai ketuntasan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Artikel.<http://ahkmadsudrajat.wordpress.com/bahan-ajar/media-pembelajaran/>
- Pustaka Bani Quraisy.Rivai, H Veithzal (2001) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa.
- Sudrajat, Ahkmad (2007). Media Pembelajaran.