

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU
GAYA MENYAMPING BERBASIS PGT
(Play, Games & Teknologi)**

Anisa Sholihamia*¹ dan Surya Rezeki Sitompul²

^{1,2}STKIP Pelita Pratama

Abstrak

Maksud dan Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran tolak peluru melalui model bermain Throwing and Goal berbasis PGT (Play, Games & Teknologi) dalam meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas X IPA SMAN 8 KotaSerang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang menggunakan data pengamatan langsung terhadap jalannya proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif. Penelitian ini memusatkan objek penelitiannya kepada semua hal yang ada di dalam kelas, baik yang fisik maupun non fisik yaitu semua hal yang terjadi di dalam kelas ketika pembelajaran sedang berlangsung. Pada siklus I capaian hasil pembelajaran 58% dengan tingkat ketidak tuntasan pembelajaran 42%, selanjutnya pada siklus ke II tingkat capaian hasil pembelajaran turun 8% pada total angka 50% dengan total ketidak tuntasan 50%, hal ini menjadi dasar kajian peneliti untuk menindaklanjuti meningkatkan komposisi pembelajaran pada siklus ke III, pada akhir siklus ke III peneliti menemukan hasil yang baik dengan peningkatan 21% pada total capaian 71% pembelajaran dengan tingkat ketidak tuntasan pembelajaran 29%. Namun hal ini disempurnakan pada tahapan siklus ke IV dengan kenaikan 17% pada total capaian 88% dengan tingkat ketidak lulusan 12%. Maka dari kesimpulan akhir penelitian capaian angka 88% telah melewati batas capaian angka 75% yang telah ditentukan.

Kata Kunci: Penelitan Tindakan Kelas; Pembelajaran; Tolak Peluru; Gaya Menyamping; Model Bermain

Abstract

The Purpose and Objectives of this study was to determine the effectiveness of learning shot put through the PGT-based Throwing and Goal play model (Play, Games & Technology) in improving learning outcomes in class X science students of SMAN 8 Serang City. This research is a classroom action research using direct observation data on the learning process. This research uses descriptive qualitative analysis techniques. This research focuses the object of his research on all things that are in the classroom, both physical and non-physical, that is, everything that happens in the classroom when learning is taking place. In cycle I 58% learning outcomes with a 42% learning completeness level, then in the second cycle the learning outcomes fell 8% in the total number 50% with a total 50% incompleteness, this became the basis of the study of researchers to follow up to improve the composition learning in the third cycle, at the end of the third cycle the researchers found good results with an increase of 21% in the total achievement of 71% of learning with a learning completeness rate of 29%. But this was perfected at the fourth stage of the cycle with a 17% increase in 88% of the total achievement with a 12% non-graduate rate. Then from the final conclusions of the study the achievement of 88% has exceeded the 75% predetermined achievement score.

* correspondence Address

E-mail: riskisurya89@gmail.com

Keywords: *Classroom Action Research; Learning; Shot-put; Sideways Style; Play Model*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga atletik disebut sebagai induk seluruh cabang olahraga, karena dalam cabang olahraga atletik mencakup gerak fundamental dari semua cabang olahraga lainnya, seperti: jalan, lari, lompat dan lempar yang pada umumnya juga digunakan pada cabang olahraga lain. Begitu juga dengan tolak peluru nomor olahraga yang dipertandingkan pada cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik nomor tolak peluru sudah banyak dikenal dikalangan masyarakat karena olahraga ini merupakan olahraga yang dipertandingkan tidak hanya di nasional melainkan internasional. Oleh karena itu tolak peluru juga ikut tergabung dalam kurikulum disekolah.

Rendahnya hasil belajar siswa dalam proses pelaksanaan, menjadikan dasar dari keinginan peneliti mengkaji serta mencari solusi dari permasalahan yang kerap dihadapi guru pada umumnya di SMA Negeri 8 Kota Serang, fokus masalah yang dihadapi Siswa SMA Negeri 8 Kota Serang terutama dalam pembelajaran Atletik menjadi pemikiran saya untuk menuntaskan serta memberikan pengalaman baru dalam pembelajaran dan inovasi teknologi guna tercapainya pembelajaran diinginkan. Dari hasil tinjauan langsung serta melihat hasil pembelajaran, kurangnya minat dan partisipasi siswa menjadikan pembelajaran berjalan pasif, proses pembelajaran pun kerap tidak terlaksana dengan baik.

Pentingnya inovasi baru menjadikan angin segar dalam pembelajaran, penerapan metode baru sampai sentuhan teknologi menjadi alternative tercapainya pembelajaran yang diinginkan. Rata-rata Penerapan teknologi Pembelajaran di SMA Negeri 8 Kota Serang hanya bekisar 64%, dari hasil observasi dan penyebaran angket inovasi pembelajaran tidak lebih dari 40% sentuhan teknologi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani disetiap mata pelajaran. Monotonnya metode pembelajaran juga menjadi andil dalam rendahnya kemauan siswa dalam belajar serta sulit siswa dalam merespon pembelajaran.

Pentingnya kolaborasi metode belajar inovatif dan kreatif serta penerapan teknologi menjadi satu suntikan dalam meningkatkan pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam mata pelajaran Atletik, dari hasil uraian data yang terkumpul, pengakuan siswa melaui angket mengenai penerapan teknologi hanya 10% dan Inovasi pembelajaran 40%, berlandaskan dari data yang diperoleh maka skema pembelajaran di SMA Negeri 8 harus memperoleh pembaharuan, pembaruan yang dilakukan diharapkan dapat menjadi acuan perubahan metode pembelajaran yang dapat diadopsi nantinya untuk para guru dalam menerpakan skema pembelajaran.

Karakteristik siswa juga menjadi sorotan dalam penentu metode yang tepat dalam pembelajaran, masa remaja madya (middle adolescence) memiliki karakteristik yang sulit dalam belajar, perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi perilaku sebagian besar tergantung pada kemampuan dan kemauan anak remaja untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu ia dapat memperoleh pandangan baru dan yang lebih baik. Pemilihan metode pembelajaran harus sesuai dengan karakteristik belajar siswa SMA, pemilihan metode yang tepat akan memudahkan pengajar dalam memaksimalkan proses pembelajaran dalam pemilihan metode dan harus merujuk kepada sasaran pelajar serta sarana dan prasarana pendukung yang dimiliki.

Rangkaian strategi pembelajaran akan mengkombinasikan belajar dengan play and games serta sentuhan teknologi yang akan membuat suatu hal yang baru dan membiasakan kehadiran teknologi dalam setiap pembelajaran agar mampu meningkatkan kemauan belajar yang akan berdampak pada keberhasilan dari pembelajaran. Hasil luaran dari penerapan metode ini mampu memberikan sumbangsi pemikiran, prototipe serta video tutorial pembelajaran yang dapat dipelajari berkelanjutan oleh sisw dan guru.

Belajar dan Pembelajaran

Menurut Morgan (dalam M. Thobroni, 2015:18) belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai sesuatu hasil dari latihan atau pengalaman. Belajar terjadi apabila suatu stimulus bersama dengan isi ingatan memengaruhi individu sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu setelah ia mengalami situasi tadi.

(Dewi, 2013) Pembelajaran merupakan suatu sistem, yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Komponen tersebut meliputi: tujuan, materi, metode, dan evaluasi. Keempat komponen pembelajaran tersebut harus diperhatikan oleh guru dalam memilih dan menentukan model-model pembelajaran apa yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, proses pembelajaran merupakan suatu sistem yaitu satu kesatuan komponen yang satu sama lain saling berkaitan dan saling berinteraksi untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan secara optimal sesuai tujuan yang telah ditetapkan.

Model Bermain

Menurut (Jeffrey.2012:6), bahwa bermain sangat penting untuk pengembangan karena itu memberikan kontribusi untuk kognitif, fisik, sosial dan emosional kesejahteraan anak-anak dan pemuda. Bermain juga menawarkan kesempatan yang ideal untuk orang tua

untuk terlibat secara penuh dengan anak-anak mereka. Meskipun manfaat yang berasal dari bermain untuk anak-anak dan orang tua, waktu gratis bermain telah sangat berkurang. Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidup sehari-hari seperti halnya kebutuhan makan, minum, tidur dan lain sebagainya. Karena melalui bermain anak dapat mengaktualisasi diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

(Boyle, 2011) permainan memiliki peran khusus dalam membangun siswa dan mereka dapat mengurangi kesenjangan antara peserta didik yang lebih cepat dan lebih lambat. Bermain dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku.

Tolak Peluru

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan Olimpiade modern. Cabang atletik diselenggarakan disemua negara, karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya memegang peran yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan/peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan suatu negara.

(Kristiantono, 2017) "Tolak Peluru merupakan nomor lempar yang mempunyai karakteristik sendiri yaitu, peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan." Teknik dasar dalam tolak peluru gaya menyamping yang terdiri dari : 1. Tahap Memegang Peluru, 2. Tahap Meluncur , 3. Tahap menolakkan peluru.

(Marjan, 2020) dalam jurnal *Physical Education and Sport Pedagogy* memberikan dua kriteria dalam teknik untuk melakukan tolak peluru, teknik ini berawal dari langkah Posisi awal hingga melakukan posisi akhir yaitu gerakan lanjutan yang dapat diartikan dengan langkah Menolak peluru atau melepaskan peluru hingga gerakan sempurna. Tabel dibawah ini akan memberikan gambaran jelas mengenai teknik dasar dalam melakukan tolak peluru

Tabel 1. *Criteria shot-put technique*

Start Position	1. The shot is pushed into the neck and is held at the base of the fingers. 2. The elbow of the dominant arm is lifted and actively positioned behind the put. 3. The body is rotated inward, with the back towards
-----------------------	---

	putting direction. The less dominant arm is positioned in front of the body ('look at your watch'). 4. The leg on the dominant side is bent and carries most of the putter's weight.
Delivery of The Shot	1. The body moves from a low to a high position. The chest turns towards putting direction. The leg on the dominant side extends. 2. There is an active and successive extension in ankle, knee and hip of the dominant leg that results in acceleration of the put (move like a slingshot). 3. During the movement, the elbow of the dominant arm stays behind the put at all time (putting instead of throwing). 4. The put reaches peak velocity during release. The put is 'hit' in the appropriate direction.

Konsep Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktifitas jasmani yang pada umumnya dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan ketrampilan yang tidak terlalu tepat, terlalu halus, terlalu sempurna atau berkualitas tinggi, agar diperoleh manfaat bagi anak-anak didik. Sumarsono et al., dalam (Ajeng & Winarno, 2020) Ciri khas dari mata pelajaran pendidikan jasmani adalah Pendidikan yang melibatkan kegiatan fisik peserta didik dalam arti kegiatan praktek gerak tidak boleh diwakilkan kepada peserta didik lainnya.

Meskipun sarana pendidikan tersebut fisik, manfaat bagi anak-anak didik mencakup bidang-bidang non fisik seperti intelektual, sosial, estetik, dalam Kawasan-kawasan kognitif maupun afektif.

Aplikasi Pembelajaran

(Akbar., dkk. 2020) memberikan gambaran mengenai pentingnya keterdampungan antara pembelajaran dan teknologi terutama dalam pendidikan, alasan yang dikemukakanannya antara lain :

1. Kesetaraan Pendidikan

Dengan pengenalan teknologi kedalam Pendidikan menutup kesenjangan dalam ketersediaan materi Pendidikan untuk semua tingkatan sekolah, siswa dengan berpenghasilan rendah akan mendapatkan keterampilan dan pengetahuan yang signifikan dalam proses pembelajaran.

2. Sumber Motivasi

Dengan pembelajaran berbasis teknologi, penghargaan dapat dibuat dan dapat deprogram secara otomatis diberikan kepada siswa setelah menyelesaikan rencana pembelajaran tertentu.

3. Masa Depan

Saat ini teknologi merupakan kekuatan pendorong aktivitas manusia, dunia saat ini mengejar ide-ide untuk menciptakan teknologi baru hal ini membuat pengenalan dan penerapan teknologi ke sekolah menjadi keharusan yang sangat penting.

4. Sosial

Teknologi membuat mudan untuk melibatkan khalayak manusia untuk berada dalam platform sosial.

5. Pembelajaran Seluler

Materi Pendidikan terintegrasi pada perangkat seluler dapat memastikan bahwa siswa masih dapat belajar dari rumah, sangat mudah untuk mengakses materi Pendidikan di ponsel dari beberapa perpustakaan secara online

6. Media Penyimpanan

Berkat teknologi modern yang memungkinkan untuk menyimpan data secara online dari mana saja dan tidak akan terhapus.

7. Pembaruan Sumberdaya

Meperbaharui perangkat lunak tidak seberapa dibandingkan dengan membeli buku-buku konvensional.

8. Penilaian

Teknologi memudahkan untuk memastikan kelemahan dan kelebihan siswa secara langsung.

Edmodo adalah jaringan pendidikan global yang membantu menghubungkan semua murid dengan masyarakat dan sumber-sumber yang diperlukan untuk mencapai potensi penuh mereka. Edmodo mengumpulkan semua orang dari komunitas pendidikan untuk membantu pelajar berhasil. Menciptakan teknologi, konten, dan platform yang menghubungkan para guru, pelajar, dan orang tua satu sama lain dan membantu semua pelajar menemukan gairah dan meningkatkan keterampilan mereka. (<https://go.edmodo.com/about/> diakses pada 20 Juni 2019. Pukul 11.30.WIB.)

Tujuan aplikasi ini adalah untuk menghubungkan semua murid dengan orang-orang dan sumber-sumber yang mereka perlukan untuk mencapai potensi penuh mereka. Selama sepuluh tahun terakhir saat ruang kelas sendiri telah menjadi lebih dari ruang kelas fisik, kami telah mengembangkan teknologi hebat yang disukai dan dikembangkan oleh para guru.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan sebuah prosedur metodologis untuk memecahkan suatu masalah, terutama masalah-masalah yang berkaitan pembelajaran. Penerapan dalam metode yang dipakai dalam penelitian ini merupakan penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan, dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada suatu kelompok subjek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau akibat tindakannya, kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik. Tindakan ini di kalangan Pendidikan dapat diterapkan dikelas sehingga sering disebut penelitian tindakan kelas (*classroom action research*).

(Hendriana, dkk, 2017) menerangkan kebermanfaatan PTK bagi guru; (1) membantu guru memperbaiki pembelajaran, (2) membantu guru berkembang secara profesional, (3) meningkatkan rasa percaya diri guru, dan (4) memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan. Melalui PTK, kekurangan atau kelemahan yang terjadi dalam proses pembelajaran dapat teridentifikasi dan terdeteksi untuk selanjutnya dapat dicari solusi yang tepat.

Menurut S. Arikunto (2015: 41) Model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat dikatakan penelitian eksperimen berulang atau eksperimen berkelanjutan, meskipun tidak selalu demikian. Apabila peneliti tidak puas dengan hasil pembelajaran itu dengan model

yang sifatnya baru sehingga peneliti mencobanya. Mencobanya tidak hanya satu kali saja, tetapi berulang-ulang sehingga penelitiannya itu disebut penelitian tindakan.

Untuk meningkatkan keterampilan guru dalam mengatasi persoalan pembelajaran yang dihadapi guru di kelasnya sendiri. Oleh karena itu, PTK tidak bertujuan untuk pencapaian pengetahuan umum dalam bidang pendidikan. (Suhardjono.2015: 126).

Dalam buku PTK (Agus Kristiyanto.2010:69) menjelaskan prosedur penelitian tindakan kelas adalah sebagai berikut :

a. Identifikasi dan Analisis Masalah PTK

Identifikasi dan analisis masalah PTK terdiri dari 3 poin yang harus dilewati sebelum menetapkan fokus penelitian, yaitu sebagai berikut:

1) Identifikasi Masalah PTK

Identifikasi masalah adalah sebuah proses untuk mempertajam masalah. Masalah PTK harus benar-benar masalah nyata yang terjadi, dan bukan merupakan asumsi atau dugaan subyektif dari guru pendidikan jasmani/ pelatih olahraga.

2) Analisis Masalah PTK

Analisis masalah adalah proses penguraian yang bersifat reflektif atas masalah yang berhasil diidentifikasi dengan pihak lain atau kolaborator.

3) Pemilihan Alternatif Tindakan (Solusi Praktis) Kesepakatan lanjutan tentang analisis masalah yang diperoleh dari kemitraan antara peneliti dengan kolaborator akan mengarah pada sebuah pemilihan alternatif tindakan. Alternatif tindakan tentu saja berupa berbagai pilihan-pilihan tindakan, baik versi peneliti utama atau versi kolaborator.

b. Penetapan Fokus Permasalahan PTK

Penetapan fokus permasalahan PTK dimulai dari :

1) Merasakan adanya masalah

2) Identifikasi masalah

3) Analisis masalah

4) Merumuskan masalah

Ujung dari penetapan fokus masalah PTK adalah diperolehnya rumusan masalah yang layak untuk ditindak lanjuti dalam sebuah kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

c. Perencanaan Tindakan

Substansi perencanaan pada garis besarnya meliputi beberapa hal, yaitu:

1) Pembuatan skenario pembelajaran

- 2) Persiapan sarana pembelajaran
- 3) Persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran
- 4) Simulasi pelaksanaan tindakan

d. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan yang dimaksudkan adalah pelaksanaan atas apa yang sudah direncanakan.

e. Observasi

Observasi merupakan sebuah proses pengamatan kejadian pada saat pelaksanaan tindakan. Dengan demikian, observasi tersebut dilakukan secara simultan atau bersama-sama dengan pelaksanaan tindakan. Pada saat tindakan dilaksanakan, maka segala sesuatu yang terjadi harus diobservasi. Observasi tersebut berupa proses :

- 1) Pengamatan kejadian
- 2) Pencermatan kejadian
- 3) Pencatatan kejadian
- 4) Analisis seketika terhadap kejadian-kejadian yang teramati.

f. Refleksi

Tahap refleksi merupakan tahap untuk menelaah dan memproses data yang didapat saat pelaksanaan observasi. Observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Serta pada saat pelaksanaan tindakan tersebut baik peneliti utama atau kolaborator mencatat kejadian-kejadian penting dengan memanfaatkan format observasi yang digunakan. Hasil observasi dan analisis yang digunakan selanjutnya diskusikan dengan hasil yang diperoleh kolaborator.

Subjek Penelitian

Sampel yang terlibat pada penelitian ini siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Serang sebanyak 24 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK), metode ini merupakan pemecahan masalah yang dilakukan dengan tahapan siklus yang dimana tiap siklusnya memiliki tahapan-tahapan yang harus dilalui peneliti dan guru dalam upaya mencapai pembelajaran yang diharapkan, tahapan ini terdiri dari tahapan Perencanaan, Observasi Pengamatan dan Refleksi.

Siklus I

Dari hasil analisis nilai akhir dari aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif diperoleh rata-rata kelas 65.3 yang masuk kategori baik dari kategori ketuntasan hasil

belajar, tetapi belum memenuhi indikator ketuntasan hasil belajar 75. Dari hasil analisis nilai akhir dari aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif diperoleh persentase ketuntasan hasil belajar sebesar 58% dari indikator persentase ketuntasan hasil belajar 75%, sehingga belum memenuhi standar indikator persentase ketuntasan hasil belajar. Rinciannya adalah sebagai berikut : 1. Sebanyak 14 siswa atau 58% memenuhi kriteria tuntas. 2. Sebanyak 10 siswa atau 41,7% tidak tuntas.

Tabel 2. Perolehan nilai Siklus I

Nilai	Jumlah	%
Sangat Baik	0	100%
Baik	14	58%
Cukup	4	17%
Kurang	6	25%

Table 3. Perolehan Ketuntasan Siklus I

Hasil	Jumlah	%
Tuntas	16	58%
Tidak Tuntas	8	42%

Siklus II

Proses pelaksanaan siklus II dilakukan hamper sama pada proses pelaksanaan siklus I proses ini mengikuti pola siklus sama yang terdiri dari 4 pola pelaksanaan, hasil refleksi pada siklus I menjadi gambaran kekurangan dan kelebihan yang terjadi pada proses siklus I setelah menjalankan semua proses maka pada tahap refleksi peneliti beserta tim mendapatkan Hasil pada pelaksanaan siklus II tidak memiliki dampak perubahan yang signifikan, hasil data yang diperoleh hampir sama pada tahapan siklus I, walaupun pada pelaksanaan siklus II beberapa model pembelajaran yang sudah diubah ternyata tidak memiliki dampak yang positif. Dari hasil akhir siklus I sebanyak 58% yang telah memenuhi kriteria ketuntasan namun pada siklus II mendapatkan penurunan sebanyak 8% dengan total akhir 12 siswa yang tidak mendapatkan ketuntasan maksimal pembelajaran, sedangkan sebanyak 12 siswa meningkat nilai ketidaktuntasannya.

Dari hitungan hasil akhir ini menyatakan bahwa dengan ketuntasan 50% dari target 75% ketuntasan maka dianggap siklus II tidak tercapai dengan baik, menurunnya hasil pembelajaran pada siklus ini disebabkan makin menurunnya tingkat gerak psikomotor siswa, lemahnya fungsional gerak tangan pada tahapan mendorong bola yang menjadikan

kendala utama rendahnya nilai psikomotorik siswa pada siklus II, setelah memahami kelemahan siswa maka peneliti beserta tim peneliti

akan memberikan hasil evaluasi kepada siswa serta menambah rangkaian dan variasi gerak baru untuk meningkatkan hasil maksimal pada siklus III. Maka dari pernyataan peneliti tindakan yang dilakukan peneliti beserta tim peneliti akan melaksanakan proses penelitian siklus III dengan penguatan pembelajaran untuk memberikan hasil yang maksimal pada siklus ke III.

Tabel 4. Perolehan nilai Siklus II

Nilai	Jumlah	%
Sangat Baik	0	100%
Baik	12	50%
Cukup	6	25%
Kurang	6	25%

Table 5. Perolehan Ketuntasan Siklus II

Hasil	Jumlah	%
Tuntas	12	50%
Tidak Tuntas	12	50%

Siklus III

Proses pelaksanaan siklus III dilakukan hampir sama pada proses pelaksanaan siklus II proses ini mengikuti pola siklus sama yang terdiri dari 4 pola pelaksanaan, hasil refleksi pada siklus II menjadi gambaran kekurangan dan kelebihan yang terjadi pada proses siklus II setelah menjalankan semua proses maka pada tahap refleksi peneliti beserta tim mendapatkan Hasil pada pelaksanaan siklus III tidak memiliki dampak perubahan yang sangat signifikan, hasil data yang diperoleh lebih baik dari pada tahapan II, walaupun pada pelaksanaan siklus II beberapa model pembelajaran yang sudah diubah ternyata tidak memiliki dampak yang sangat positif. Dari hasil akhir siklus II sebanyak 50% yang telah memenuhi kriteria ketuntasan namun pada siklus III mendapatkan kenaikan sebanyak 21% dengan total akhir 7siswa yang tidak mendapatkan ketuntasan maksimal pembelajaran, sedangkan sebanyak 17 siswa meningkat nilai ketidak tuntasannya.

Dari hitungan hasil akhir ini menyatakan bahwa dengan ketuntasan 71% dari target 75% ketuntasan maka dianggap siklus III tidak tercapai dengan baik, namun hasil yang didapatkan pada tahapan refleksi meningkat signifikan, kekurangan dari tidak ketercapaian target siklus di simpulkan pada gerak psikomotor siswa yang masih kurang pada tingkat gerak lanjutan (follow thought), lemahnya fungsional gerak tangan pada tahapan

mendorong akhir bola yang menjadikan kendala utama rendahnya nilai psikomotorik siswa pada siklus III, setelah memahami kelemahan siswa maka peneliti beserta tim peneliti akan memberikan hasil evaluasi kepada siswa serta menambah rangkaian dan variasi gerak lanjutan untuk meningkatkan hasil maksimal pada siklus IV. Maka dari pernyataan peneliti tindakan yang dilakukan peneliti beserta tim peneliti akan melaksanakan proses penelitian siklus IV dengan penguatan pembelajaran untuk memberikan hasil yang maksimal pada siklus ke IV.

Tabel 6. Perolehan nilai Siklus III

Nilai	Jumlah	%
Sangat Baik	6	25%
Baik	11	46%
Cukup	7	29%
Kurang	0	100%

Table 7. Perolehan Ketuntasan Siklus III

Hasil	Jumlah	%
Tuntas	16	58
Tidak Tuntas	8	42

Siklus IV

Setelah menjalani tahapan Refleksi pada siklus III peneliti Bersama tim peneliti melanjutkan Proses pelaksanaan siklus IV yang dilakukan hampir sama pada proses pelaksanaan siklus III, dengan menimbang kelebihan dan kekurangan yang didapatkan pada refleksi siklus III, proses ini mengikuti pola siklus yang sama terdiri dari 4 pola pelaksanaan, hasil refleksi pada siklus IV, mendapatkan hasil yang efektif dari siklus sebelumnya kekurangan dan kelebihan yang terjadi pada proses siklus I sampai III menjadi dasar utama dalam menyelesaikan proses penelitian, setelah menjalankan semua proses maka pada tahap refleksi peneliti beserta tim mendapatkan akhir penelitian. Dari hasil akhir siklus III sebanyak 71% yang telah memenuhi kriteria ketuntasan, namun pada siklus IV mendapatkan kenaikan sebanyak 17% dengan total akhir, sedangkan 3 siswa yang tidak mendapatkan ketuntasan maksimal pembelajaran, sedangkan sebanyak 4 siswa menurun nilai ketidak tuntasannya dari siklus III ke siklus IV.

Dari hitungan hasil akhir ini menyatakan bahwa dengan ketuntasan 87,5% dari target 75% ketuntasan maka dianggap siklus IV dinyatakan berhasil (tuntas), hasil yang didapatkan pada tahapan refleksi meningkat signifikan, kekurangan dari tidak ketercapaian

target siklus di simpulkan pada gerak psikomotor siswa yang masih kurang pada tingkat gerak lanjutan (follow trough), dengan rangkaian pembelajaran yang di revisi menjadikan kekurangan yang dialami dari lemahnya fungsional gerak tangan pada tahapan mendorong akhir bola yang menjadikan kendala utama rendahnya nilai psikomotorik siswa pada siklus III meningkat dengan baik, setelah memahami kelemahan siswa dari setiap siklusnya serta penanganan yang menyeluruh maka peneliti beserta tim peneliti memberikan hasil yang baik kepada Maka dari pernyataan peneliti tindakan yang dilakukan peneliti beserta tim peneliti telah berakhir pada siklus ke IV.

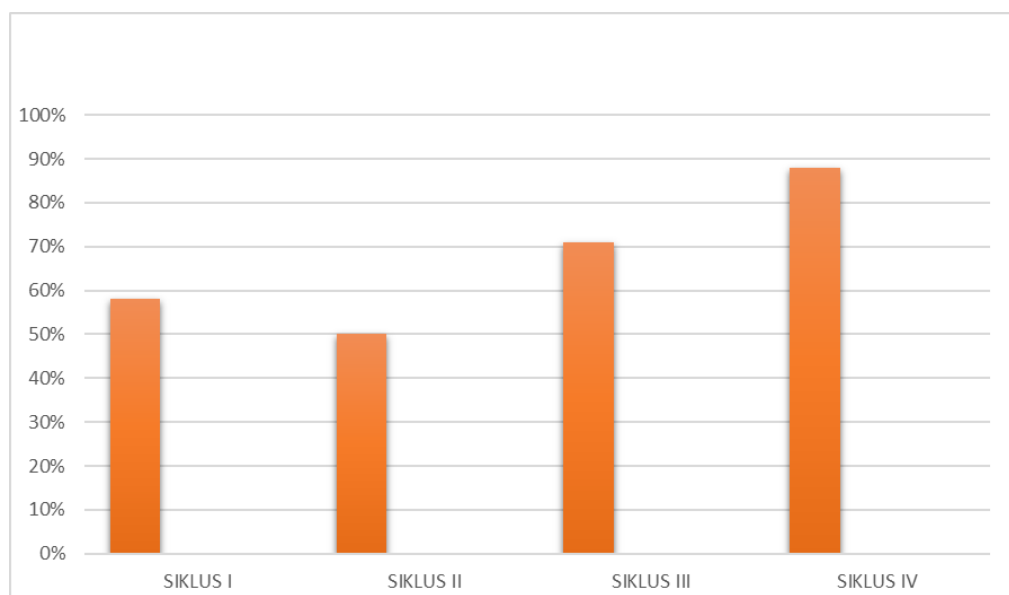
Tabel 8. Perolehan nilai Siklus IV

Nilai	Jumlah	%
Sangat Baik	7	29%
Baik	14	58%
Cukup	3	12,5%
Kurang	0	100%

Table 9. Perolehan Ketuntasan Siklus IV

Hasil	Jumlah	%
Tuntas	21	87,5%
Tidak Tuntas	3	12,5%

Tabel 10. Grafik Keberhasilan Akhir Tiap Siklus



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari setiap data kuantitatif serta kualitatif yang dikumpulkan peneliti berserta tim peneliti yang didasari oleh nilai ketuntasan yang tercapai diatas 75% ketuntasan pembelajaran, maka menyatakan bahwa UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING BERBASIS PGT (Play, Games & Teknologi) efektif untuk gunakan sebagai pemecahan permasalahan pada proses pembelajaran Tolak Peluru. Hasil yang dicapai pada penelitian ini memberikan gambaran tingkat signifikansi setiap siklus. Pada siklus I capaian hasil pembelajaran 58% dengan tingkat ketidak tuntas pembelajaran 42%, selanjutnya pada siklus ke II tingkat capaian hasil pembelajaran turun 8% pada total angka 50% dengan total ketidak tuntas 50%, hal ini menjadi dasar kajian peneliti untuk menindaklanjuti meningkatkan komposisi pembelajaran pada siklus ke III, pada akhir siklus ke III peneliti menemukan hasil yang baik dengan peningkatan 21% pada total capaian 71% pembelajaran dengan tingkat ketidak tuntas pembelajaran 29%. Namun hal ini disempurnakan pada tahapan siklus ke IV dengan kenaikan 17% pada total capaian 88% dengan tingkat ketidak lulusan 12%. Maka dari kesimpulan akhir penelitian capaian angka 88% telah melewati batas capaian angka 75% yang telah ditentukan, maka penelitian ini dinyatakan BERHASIL.

Saran

Hasil Penelitian ini masih dikatakan jauh dari pada sempurna, penulis menyarankan kepada pembaca untuk mengembangkan penelitian lanjutan guna memberikan kelengkapan serta warna pada penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ajeng Indah Setyo Utami & M.E Winarno. 2020. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Metode Bermain di SMP Negeri 1 Durenan*. Sport Science and Health Vol. 2(2).
- Dewi Septaliza. 2013. *Upaya meningkatkan teknik dasar tolak peluru melalui modifikasi alat di smp negeri 22 palembang*. Jurnal Bina Edukasi, 6(1).
- Eko Susilo Kristiantono. 2015. *Aplikasi Pembelajaran Bermain Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit Untuk meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas X-I SMA N I Pulokulon*. Jurnal Pinus, 3.(1).
- Hendriana, Heris, & M Afrilianto. 2017. "Langkah Praktis Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru." Bandung: Refika Aditama.
- Jeffrey Goldstain. 2012. *Play In Children's Development, Health And Well-Being*.
- Marjan Kok, Annet Komen, Laurien van Capelleveen & John van der Kamp. 2020. *The effects of self-controlled video feedback on motor learning and self-efficacy in a Physical Education setting: an exploratory study on the shot-put*. Journal of Physical Education and Sport Pedagogy, 25:1, 49-66, DOI: 10.1080/17408989.2019.1688773.
- M.Thobroni. 2015. *Belajar dan Pembelajaran*, Malang : Ar-Ruzz Media.
- Susan Boyle. 2011. *An Introduction to Games based learning*. 2011.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono & Supardi. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Akbar Iskandar, Acai Sudirman, Meliani Safitri., dkk. 2020. *Aplikasi Pembelajaran Berbasis TIK*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- <https://go.edmodo.com/about/> diakses pada 20 Juni 2019. Pukul 11.30.WIB.