

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR PERMAINAN KASTI DENGAN MENERAPKAN METODE LATIHAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 012 TANDUN

Oleh

Murni Ginting¹, Debby Indah², Hendri Mulyadi³

SDN 012 Tandun¹, STKIP Rokania^{2,3}

Email: murniginting3@gmail.com, baisangka@gmail.com, hendrimulyadi999@gmail.com

Article History

Received : September 2020

Accepted : October 2020

Published : November 2020

Keywords

Metode latihan, permainan bola kasti

Abstract

The problem of this research is the low achievement of the completeness criteria of learning outcomes of baseball games in the fifth grade of Public Elementary School 012 Tandun by applying the demonstration method. A research is needed in applying a learning method, one of them is the application of training methods to improve student learning outcomes of baseball games.

This type of this research is a classroom action research by applying two cycles of the application of training methods to improve learning outcomes baseball game of 20 students fifth grade of Public Elementary School 012 Tandun. The instrument of this research is teacher's teaching observation sheets and students' attitudes when take part in learning, the rubik assessment of students baseball skills and tests of students knowledge in the form of exam questions.

The results showed: (1) The level of collaborator assessment of the quality of learning increased from 77.5% in the first cycle increased to 86.25% in the second cycle, (2) The learning outcomes obtained by students in the first cycle were 70.62 and increased to 80.16 in the second cycle, (3) The mastery learning indicator of students in the first cycle was 30% and increased to 75% in the second cycle. It was concluded, the application of the training method could increase the learning outcomes of baseball games of fifth grade students of Public Elementary School 012 Tandun.

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah rendahnya pencapaian kriteria ketuntasan hasil belajar permainan bola kasti siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun dengan menerapkan metode demonstrasi. Maka diperlukan suatu penelitian dalam menerapkan suatu metode pembelajaran salah satunya penerapan metode latihan untuk meningkatkan hasil belajar permainan bola kasti siswa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan menerapkan dua siklus penerapan metode latihan untuk meningkatkan hasil belajar permainan bola kasti siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi mengajar guru dan sikap siswa mengikuti pembelajaran, rubrik penilaian kemampuan permainan bola kasti siswa dan tes pengetahuan siswa dalam bentuk soal ujian.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Tingkat penilaian kolaborator terhadap kualitas pembelajaran meningkat dari 77.5% pada siklus I meningkat menjadi 86.25% pada siklus II, (2) Hasil belajar yang diperoleh siswa pada siklus I sebesar 70.62 dan meningkat menjadi sebesar 80.16 pada siklus II, (3) Indikator ketuntasan belajar siswa pada siklus I sebesar 30% dan meningkat menjadi 75% pada siklus II. Disimpulkan, penerapan metode latihan dapat meningkatkan hasil belajar permainan bola kasti siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun.

A. Pendahuluan

Menciptakan kualitas manusia Indonesia seutuhnya merupakan bagian dari program pemerintah melalui jalur pendidikan. Pengembangan pendidikan dilaksanakan salah satunya melalui aktivitas olahraga yaitu olahraga pendidikan ditingkat satuan sekolah. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menetapkan, bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Pendidikan jasmani dan olahraga dilaksanakan ditingkat satuan sekolah merupakan bagian dari pendidikan nasional untuk menciptakan individu yang berkualitas yang memiliki kesehatan dan kebugaran tubuh. Pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bentuk pendidikan yang menumbuh kembangkan karakter peserta didik baik secara fisik, psikis maupun mental.

Aktivitas pendidikan jasmani juga meningkatkan kesehatan tubuh, kebugaran jasmani, dan pembentukan keterampilan motorik. Selain itu, pendidikan jasmani juga menanamkan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Pendidikan jasmani dan olahraga dilaksanakan berdasarkan kurikulum sesuai tingkat satuan sekolah. Ditingkat satuan pendidikan sekolah dasar materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga salah satunya aktivitas bermain. Schwartman (dalam Gusril, 2016) menyatakan bermain bukan bekerja, bermain adalah pura-pura, bermain bukan sesuatu yang sungguh-sungguh, bermain bukan suatu kegiatan yang produktif. Berarti, bermain merupakan suatu aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak tubuh.

Bentuk aktivitas bermain dikembangkan melalui permainan bola kecil yaitu permainan bola kasti. Permainan bola kasti merupakan jenis permainan tradisional yang sering dilakukan oleh anak-anak dalam aktivitas bermainnya. Depdikbud (1995) menyatakan “Permainan kasti merupakan salah satu olahraga permainan bola kecil beregu, dan

dimainkan di lapangan terbuka. Istilah kasti berasal dari bahasa Belanda, yaitu suatu permainan di lapangan yang menggunakan bola kecil dan pemukul yang terbuat dari kayu". Sedangkan Supriyanto (2017) mengemukakan, bahwa "Kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola kecil seukuran bola tenis lapangan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mengumpulkan nilai dengan memukul bola kemudian berlari mengelilingi lapangan. Adapun regu penjaga berusaha menangkap bola, kemudian mematikan regu pemukul". Berarti, Permainan bola kasti merupakan permainan memukul bola sejauh mungkin dan berlari mengelilingi lapangan.

Ditingkat satuan sekolah dasar, permainan kasti selain dilakukan oleh siswa pada jam pelajaran pendidikan jasmani, juga dilakukan pada waktu jam istirahat. Permainan bola kasti banyak disukai oleh anak-anak diusia sekolah dasar, karena mereka dapat melakukan aktivitas gerak yang menyenangkan. Dimana, dalam permainan kasti terdapat gerakan-gerakan kemampuan motorik diantaranya, berupa melempar bola,

melambungkan bola, menangkap bola, memukul bola, berlari dan menghindar.

Pembelajaran permainan kasti pada siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun yang diterapkan dengan metode demonstrasi masih ada siswa yang belum mencapai kriteria ketuntasan belajar sebesar 75%, karena masih ada siswa yang melakukan permainan bola kasti yang tidak sesuai dengan teknik permainan. Siswa bermain bola kasti sesuka mereka, yang penting mereka senang bermain sehingga terlupakan konsep teknik dasar permainan bola kasti.

Untuk mengatasi hal di atas, guru selaku pendidik melakukan suatu pembaharuan dalam menyajikan materi pembelajaran permainan bola kasti, dengan menerapkan metode latihan. Hardianto (2012) menyatakan "Metode latihan merupakan metode mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan latihan agar siswa memiliki ketegasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari". sedangkan Djamarah (2013) mengemukakan "Metode latihan yang disebut juga *metode training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik untuk memperoleh ketangkasan,

ketepatan, kesempatan, dan keterampilan”. Berarti, metode latihan adalah cara mengajar yang menekankan siswa untuk melakukan kebiasaan berulang-ulang terhadap materi pembelajaran agar siswa memahaminya.

Melalui penerapan metode latihan dalam menyajikan materi pembelajaran permainan bola kasti diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dasar permainan bola kasti secara berulang-ulang seperti cara melempar, menangkap bola, melambungkan bola dan memukul bola. Sehingga, membuat siswa dapat memahami dengan baik, bagaimana pelaksanaan permainan bola kasti yang benar, Siswa menjadi terampil dalam melakukan permainan bola kasti dan berdampak terhadap pencapaian kriteria ketuntasan hasil belajar.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan menerapkan metode berupa memberikan tindakan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas. Maolani (2015) mengemukakan, bahwa “Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar

berupa sebuah tindakan yang sengaja dilakukan di kelas dengan tujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu praktik pembelajaran”. Daryanto (2018) menyatakan “Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan melalui tahapan-tahapan yang dikenal dengan istilah siklus (daur) meliputi 4 tahap yaitu, perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflection*).

Penerapan tindakan yang dilaksanakan menggunakan instrumen berupa lembar observasi yang terdiri dari lembar tindakan guru dalam menyajikan materi pembelajaran, Lembaran tindakan guru akan dinilai oleh kolaborator berkaitan dengan proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru berdasarkan RPP yang disajikan sesuai kurikulum. Lembaran tindakan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran berupa lembar sikap yaitu aspek afektif, rubrik penilaian kemampuan yaitu aspek psikomotor dan tingkat pengetahuan yaitu aspek kognitif.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengamati kegiatan pembelajaran pada setiap siklus dengan mengisi lembar observasi. Pengisian

lembaran observasi dilakukan pada pelaksanaan siklus I, II dan selanjutnya sampai data mencapai ketuntasan belajar yang ditetapkan.

Mengetahui tingkat keberhasilan siswa terhadap materi pembelajaran dianalisa menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif. Daryanto (2018) mengemukakan, “teknik analisis deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran”.

Analisis data yang diperoleh menggunakan statistik sederhana, diantaranya:

1. Aspek kognitif

Berupa lembaran tes formatif dikemukakan Daryanto (2018) hasil yang diperoleh diolah dengan rumus berikut ini:

$$\text{Mean atau } \bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Dengan:

X = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum n$ = Jumlah siswa

2. Untuk lembaran observasi

dikemukakan Daryanto (2018) sebagai berikut:

a. Lembaran observasi kolaborator, dengan rumus sebagai berikut:

$$X = \frac{P1 + P2}{2}$$

b. Lembaran observasi aktivitas guru dan siswa, dengan rumus berikut:

$$\% = \frac{x}{\sum x} \times 100\% \text{ dengan}$$

$$x = \frac{\text{Jumlah hasil pengamatan}}{\text{jumlah pengamat}} = \frac{P1 + P2}{2}$$

Dimana:

% = Persentase angket

x = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah rata-rata

P_1 = Pengamat 1

P_2 = Pengamat 2

3. Untuk Ketuntasan Belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994, Depdikbud (dalam Daryanto, 2018), yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 75% atau nilai 75. Untuk menghitung persentasi

ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah adanya perubahan yang terjadi melalui tindakan metode latihan terhadap peningkatan pembelajaran tolak peluru siswa berupa aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Adapun Kriteria ketuntasan belajar yang harus dicapai siswa dalam pembelajaran adalah 75% dengan nilai dikategorikan baik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Siklus I Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

Pelaksanaan siklus I pembelajaran permainan bola kasti diamati oleh dua orang kolaborator, yaitu Safrudin, M.Pd Kepala SD Negeri 012 Tandun dan Jimi Bona Fentura, S.Pd guru olahraga SMP Negeri 2 Tandun. Siklus I pembelajaran permainan bola kasti dilakukan 2 kali pertemuan dengan waktu 2x35 menit.

Penilaian tindakan guru pada siklus I pembelajaran permainan bola kasti oleh kolaborator berdasarkan lembaran observasi. Adapun penilaian yang diberikan oleh ke dua kolaborator tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rekapitulasi Penilaian Tindakan Guru Siklus I Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

Kolabolator	Penilaian	Interprestasi
1	75%	Baik
2	80%	Baik
Jumlah	155%	-
Rata-rata	77,5%	Baik

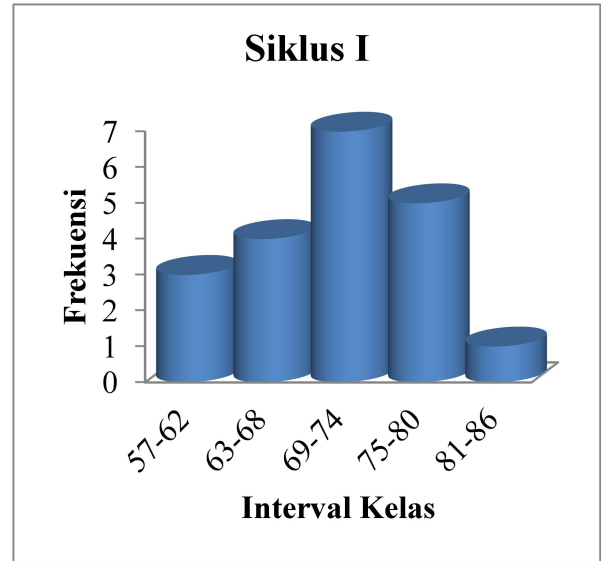
Dari tabel di atas menerangkan, bahwa tindakan guru pada siklus I pembelajaran permainan bola kasti diberikan nilai oleh kolaborator I sebesar 75% dan kolaborator II sebesar 80%. Rata-rata penilaian dari ke dua kolaborator adalah sebesar 77,5%. Berarti, tindakan guru pada siklus I pembelajaran permainan bola kasti dinyatakan baik.

Siklus I pembelajaran permainan bola kasti yang diikuti oleh 20 orang siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun. Dimana diperoleh nilai yang tertera pada tabel distribusi data berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Siklus I Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

No	Interval Kelas	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	57-62	3	15%
2	63-68	4	20%
3	69-74	7	35%
4	75-80	5	25%
5	81-86	1	5%
Jumlah		20	100%

Dari tabel di atas, diperoleh nilai tertinggi adalah 83.33 nilai terendah adalah 57.22, dengan range (selisih) adalah 26.11, nilai rata-rata (mean) adalah sebesar 70.62. Untuk lebih jelasnya data di atas terpapar pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Siklus I Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

Ketuntasan belajar yang diperoleh siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun pada siklus I pembelajaran permainan bola kasti tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Kriteria Ketuntasan Siklus I Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tuntas	6	30%
2	Tidak Tuntas	14	70%
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 orang siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun yang mengikuti siklus I

pembelajaran permainan bola kasti diterangkan, bahwa 6 orang siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan 14 orang siswa yang tidak mencapai ketuntasan materi pembelajaran. Dilihat dari ketuntasan belajar yang diperoleh siswa sebesar 30%, maka kategori kemampuan siswa dalam mengikuti siklus I pembelajaran permainan bola kasti adalah kurang baik.

2. Siklus II Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

Penilaian tindakan guru dalam pelaksanaan siklus II pembelajaran permainan bola kasti oleh kolaborator berdasarkan lembar observasi. Adapun penilaian yang diberikan oleh ke dua kolaborator tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Rekapitulasi Penilaian Tindakan Guru Siklus II Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

Kolabolator	Penilaian	Interprestasi
1	85%	Baik
2	87.5%	Sangat Baik
Jumlah	172,5%	-
Rata-rata	86,25	Sangat Baik

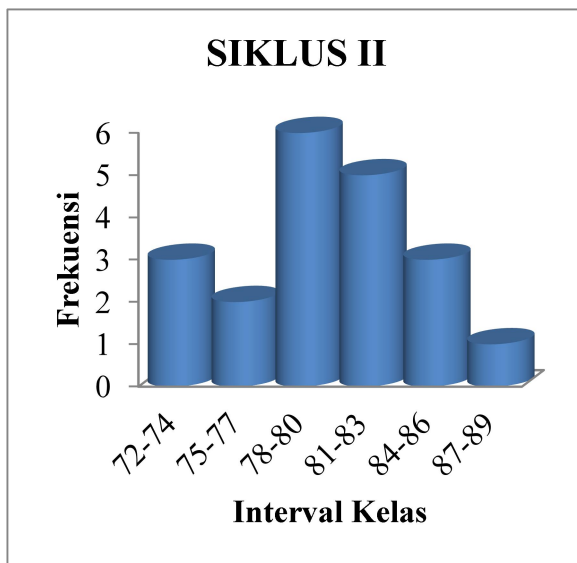
Dari tabel di atas menerangkan, bahwa tindakan guru pada siklus II pembelajaran permainan bola kasti diberikan nilai oleh kolaborator I sebesar 85% dan kolaborator II sebesar 87.5%. Rata-rata penilaian dari ke dua kolaborator adalah sebesar 86.25% . Berarti, tindakan guru pada siklus II pembelajaran permainan bola kasti dinyatakan sangat baik.

Pembelajaran siklus II permainan bola kasti yang diikuti oleh 20 orang siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun. Dimana, diperoleh nilai yang tertera pada tabel distribusi data berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Siklus II Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	72-74	3	15%
2	75-77	2	10%
3	78-80	6	30%
4	81-83	5	25%
5	84-86	3	15%
6	87-89	1	5%
Jumlah		20	100%

Dari Tabel di atas, diperoleh nilai tertinggi adalah 88.56, nilai terendah adalah 72.17, dengan range (selisih) adalah 16.39, nilai rata-rata (mean) adalah sebesar 80.16. Untuk lebih jelasnya data di atas terpapar pada diagram di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Siklus II Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

Ketuntasan belajar yang diperoleh siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun siklus II pembelajaran permainan bola kasti tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Kriteria Ketuntasan Belajar Siklus II Pembelajaran Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri 012 Tandun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tuntas	15	75%
2	Tidak Tuntas	5	25%
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 orang siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun yang mengikuti siklus II pembelajaran permainan bola kasti diterangkan, bahwa 15 orang siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan 5 orang siswa yang tidak mencapai ketuntasan materi pembelajaran. Dilihat dari ketuntasan belajar yang diperoleh siswa sebesar 75%, maka kategori kemampuan siswa dalam mengikuti siklus II pembelajaran permainan bola kasti adalah baik

Berdasarkan data siklus I dan siklus II dapat dibandingkan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penelitian tindakan kelas yang dilakukan sebagaimana terpapar pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Perbandingan Data Siklus I dan Siklus II

No	Aspek Penilaian	Rata-rata	
		Siklus I	Siklus II
1	Kolaborator	77,5%	86,25%
2	Hasil Belajar	70.62	80.16
3	Ketuntasan Belajar	30%	75%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan peningkatan kemampuan permainan bola kasti siswa dengan menerapkan metode latihan variasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Tingkat penilaian kolaborator terhadap kualitas pembelajaran meningkat dari 77.5% pada siklus I meningkat menjadi 86.25% pada siklus II
2. Hasil belajar yang diperoleh siswa pada siklus I sebesar 70.62 dan meningkat menjadi sebesar 80.16 pada siklus II
3. Indikator ketuntasan belajar siswa pada siklus I sebesar 30% dan meningkat menjadi 75 % pada siklus II

Dari data di atas dapat dibuktikan terjadinya peningkatan hasil belajar permainan bola kasti melalui penerapan metode latihan.

Pelaksanaan permainan bola kasti pada setiap siklus mengacu pada RPP yang telah dikomunikasikan sebelumnya dengan ke dua kolaborator dan dosen pembimbing. Penilaian yang diberikan oleh kedua kolaborator dikategorikan baik Akan tetapi, ada beberapa poin yang harus ditingkat dalam memberikan pembelajaran berikutnya, diantaranya memperhatikan waktu yang diberikan pada setiap variasi gerak terhadap materi pembelajaran dan perhatian dalam mengkoreksi gerak siswa dalam melakukan permainan bola kasti. Zamroni (2007) mengemukakan, bahwa “kualitas proses pembelajaran merupakan bagaimana kondisi awal (*input*), yaitu kompetensi pedagogik dan profesional melalui suatu proses (*process*) untuk menghasilkan yang bermutu (*output*)”. Berarti, kualitas pembelajaran yang diberikan harus memperhatikan pedoman pembelajaran yang dimulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat. Ditambah lagi harus memperhatikan media dan sarana prasarana pembelajaran.

Pembelajaran setiap siklus diikuti oleh siswa dengan baik, karena adanya ragam variasi gerak yang diterapkan agar siswa

aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Siswa mengikuti setiap gerak yang diarahkan oleh guru mengenai teknik dasar dalam melaksanakan lompat jauh. Diantaranya variasi merangsang peningkatan pukulan, cara menangkap dan kemampuan untuk berlari dengan cepat.

Capaian ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan yaitu yang dibuktikan lebih dari separoh siswa yang telah mencapai kriteria ketuntasan belajar. Untuk pencapaian ketuntasan belajar siswa secara keseluruhan, perlu dilakukan peningkatan proses pembelajaran melalui inovasi pembelajaran yang lebih meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar salah satunya mengelompokkan siswa dalam proses pembelajaran. Pengelompokan siswa dalam proses pembelajaran diharapkan siswa dapat saling bekerjasama dan membantu satu sama lain dalam perbaikan gerak terutama gerak ternik dasar dalam melakukan permainan bola kasti.

D. Simpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan dapat meningkatkan hasil

belajar permainan bola kasti siswa kelas V SD Negeri 012 Tandun.

Daftar Pustaka

- Daryanto. 2018. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*, Yogyakarta: Gava Media.
- Depdikbud. 1995. *Pengajaran Permainan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Hardianto, 2012. *Belajar dan Pembelajaran*, Pasir Pengaraian: UPP Press.
- Maolani, Rukaesih A dan Ucu Cahyono. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Supriyanto, Joko. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005*, Bandung: Fokusindo Mandiri.