

IMPLEMENTASI KOOPERATIF STAD UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU

I Made Tinggal Yasa, Nim 1196015037

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah Undiksha Singaraja,
jalan Udayana Singaraja – Bali Tlp (0362) 32559

Abstrak : Penelitian ini bertujuan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar atletik tolak peluru gaya ortodok melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas V SD No 2 Gulingan tahun pelajaran 2012/2013.

Jenis penelitian tergolong penelitian tindakan kelas dengan guru sebagai peneliti. Penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus dengan rancangan siklus terdiri dari langkah-langkah, pelaksanaan, observasi/evaluasi dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD No 2 Gulingan berjumlah 20 siswa terdiri dari 8 orang putra dan 12 orang putri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptik.

Hasil analisis data aktivitas belajar siklus I secara klasikal sebesar 7,31 berada pada skala aktif, meningkat pada siklus II menjadi sebesar 9,27 berada pada katagori sangat aktif, dengan peningkatan sebesar 1,96. Rata-rata aktivitas belajar atletik tolak peluru gaya ortodox dari kedua siklus berada pada katagori aktif sebesar 7,31 pada katagori sangat baik, meningkat pada siklus II menjadi sebesar 94,12 %. Rata-rata presentasi ketuntasan hasil belajar atletik tolak peluru gaya o'brien dari kedua siklus berada pada katagori sangat baik yaitu 89,70% sudah memenuhi KKM secara klasikal yaitu > 75% sehingga hasil belajar tolak peluru dinyatakan tuntas.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar tolak peluru meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas V SD No. 2 Gulingan tahun pelajaran 2012/2013. Oleh karena itu disarankan kepada guru penjasorkes untuk dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dalam pembelajaran tolak peluru.

Kata-kata kunci: Model pembelajaran Kooperatif tipe STAD, aktivitas, hasil belajar dan tolak peluru.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Dalam proses pembelajaran penjasorkes ditekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan moral spiritual, pengembangan fisik dan kebugaran jasmani. Sebagai mata pelajaran yang menitik beratkan pada ranah psikomotor, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif. Begitu pentingnya peran penjasorkes tersebut, maka mutu penjasorkes harus ditingkatkan, diantaranya adalah dengan meningkatkan kemampuan guru penjasorkes khususnya dalam mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran, penyediaan fasilitas-fasilitas yang mendukung program pendidikan penyediaan sumber belajar,

serta penyempurnaan kurikulum. Namun upaya tersebut belum memberikan hasil yang maksimal, hal ini terbukti belum tercapainya hasil belajar yang sesuai dengan tuntutan kurikulum.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru diharapkan menguasai materi, model pembelajaran, pengevaluasian dan yang menjadi fokus adalah subjek belajar dan upaya mencapai kompetensinya. Proses pembelajaran dapat dikatakan berhasil, apabila ada perubahan-perubahan dalam diri siswa, baik yang menyangkut perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan di mana dalam proses pembelajaran ini melibatkan interaksi antar siswa dengan guru maupun siswa dengan siswa (Sadirman dkk, 2004 : 26). Permasalahan yang sering dijumpai dalam pembelajaran penjasorkes yaitu rendahnya minat, dan aktifitas belajar siswa sehingga hasil belajar yang dicapainya tidak optimal. Dari permasalahan tersebut guru sebagai pengelola proses pembelajaran diharapkan

dapat menciptakan suasana belajar yang merangsang minat belajar siswa dan mampu menyediakan lingkungan belajar yang menarik bagi siswa.

Dari hasil refleksi awal di SD No. 2 Gulingan, dalam pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya ortodox ditemukan beberapa masalah yaitu (1) Masih ditemukan pembelajaran penjasorkes yang menggunakan pendekatan tradisional. Dominasi guru dalam proses pembelajaran masih terlihat kurang efektif dan efisien, hal ini menyebabkan rendahnya minat belajar siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes khususnya pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodox baik dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. (2) Kurangnya penerapan strategi belajar mengajar yang lebih banyak melibatkan siswa dalam proses pembelajaran., yang mengakibatkan siswa banyak yang diam dan kurang aktif. Hal ini ditandai kompetensi dasar yang dimiliki oleh siswa dalam olahraga atletik khususnya teknik dasar tolak peluru gaya ortodox masih

sangat kurang. Hal ini dapat dilihat dari persentase aktifitas dan hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox dan gaya o'brien pada siswa kelas V SD No. 2 Gulingan yang berjumlah 20 orang, di mana aktifitas siswa saat menerima pelajaran tergolong rendah, ini dapat dilihat dari persentase aktifitas belajar siswa yang berada pada kategori sangat aktif tidak ada, aktif 5 orang (25,00%), cukup aktif 9 orang (45,00%), kurang aktif 6 orang (30,00%), dan sangat kurang aktif tidak ada. Aktifitas belajar teknik dasar permainan tolak peluru gaya ortodox secara klasikal mencapai 6,4 berada pada kategori cukup aktif. Begitu juga dengan hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya o'brien hal ini dikarenakan adanya masalah-masalah yang ditemukan dalam melakukan teknik dasar tolak peluru gaya o'brien belum mencapai ketuntasan. hal ini dapat dilihat dari persentase hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox dan gaya o'brien siswa yang memperoleh kategori (sangat baik) tidak ada, kategori

(baik) 2 orang (10,00%), kategori (cukup) 9 orang (45,00%), kategori (kurang) 5 orang (25,00%) dan kategori (sangat kurang) 4 orang (20,00%). Siswa yang tuntas 55,00% dan siswa yang tidak tuntas 45,00% dan hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox secara klasikal mencapai 61,50% angka ini berada pada kategori kurang.

9. Atletik

Istilah atletik berasal dari kata bahasa Yunani *athlon* yang berarti berlomba atau bertanding. Kita dapat menjumpai pada kata *pentathlon* yang terdiri dari kata *pentha* berarti ilmu atau panca dan *athlon* berarti lomba arti selengkapnya adalah panca lomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor (Soegito, dkk, 1991: 18).

Atletik yang merupakan induk dari semua cabang olahraga, yang berarti bahwa dalam setiap cabang olahraga pasti terdapat gerakan atletik. Cabang olahraga atletik di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Namun, hanya

dikenal dan dilakukan oleh para pelajar dan orang-orang berada di kota-kota besar. Secara singkat nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi dalam 4 kelompok, yaitu jalan, lari lompat (lompat tinggi, lompat jangkit, lompat jauh) dan lempar. Dalam penelitian ini yang dikaji lebih mendalam adalah nomor tolak peluru

10. Tolak Peluru

Tolak peluru termasuk salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik yang selalu dilombakan, baik dalam perlombaan antar sekolah. Peluru harus berbentuk bulat, terbuat dari bahan padat (metal). Adapun ukuran dan berat peluru yaitu seberat 7,25 kg dengan diameter 110 – 130 mm untuk putra. Peluru seberat 4 kg dengan diameter 95 – 110 mm untuk putri. Siswa SLTP biasa menggunakan peluru yang beratnya antara 3 dan 5 kg (Syarifudin, 1997:53-54).

Tolak Peluru (gaya ortodox)

Tolak peluru (gaya ortodox) atau gaya menyamping adalah cara

menolakkan peluru dengan menyampingi arah tolakan (Syarifudin, 1997: 53). Adapun proses gerakan tolak peluru (gaya orthodox) adalah sebagai berikut (Syarifudin,1997: 55).

1. Sikap awal

- a. Berdiri menyamping, bahu menghadap ke arah tolakan.
- b. Kaki kiri lurus ke depan.
- c. Lutut kaki kanan agak di belokkan ke samping dan agak serong ke depan, berat badan berada pada kaki kanan, badan condong ke belakang.
- d. Tangan kanan memegang peluru pada pundak, siku tangan kiri di bengkakkan berada di depan badan dengan lemas.
- e. Pandangan ke arah tolakan

2.. Sikap pelaksanaan menolak peluru :

- a. Pada waktu akan menolak peluru putar badan ke arah tolakan.
- b. Panggul, pinggang dan perut di dorong ke depan.
- c. Siku tangan kiri di tarik ke belakang kesamping kiri sehingga dada terbuka menghadap ke depan ke arah tolakan.

d. Pada saat seluruh badan menghadap ke arah tolakan, secepat mungkin peluru ditolakan sekuat-kuatnya ke atas depan.

e. Pandangan ke depan atas mengikuti gerakan peluru

1. Sikap akhir

- a. Peluru lepas saat lengan lurus dan jari-jari tangan membantu mendorong bagian belakang peluru.
- b. Setelah peluru lepas, segera kaki kanan tempatkan pada tempat bekas kaki kiri dan kaki kiri di angkat kebelakang.
- c. Pandangan tetap ke arah tolakan.
- d. Badan membungkuk untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh kedepan.
- e. Setelah peluru jatuh, keluar melalui belakang lapangan.

adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai antara lain yaitu sebagai berikut:

Untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar tolak peluru (gaya ortodox dan gaya o'brien) melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas V

SD No. 2 Gulingan tahun pelajaran 2012/2013.

hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perbaikan serta evaluasi untuk meningkatkan kualitas dan mutu penjasorkes di sekolah.

Model kooperatif tipe Student Teams Achievement Divesion dipandang sebagai yang paling sederhana dari model pembelajaran kooperatif. Para guru menggunakan tipe STAD untuk mengajarkan informasi akademik baru kepada siswa setiap minggu, baik melalui penyajian verbal maupun tertulis. Para siswa di dalam kelas dibagi menjadi beberapa kelompok atau tim, masing-masing terdiri atas 4 atau 5 anggota kelompok. Tiap tim memiliki anggota yang heterogen, baik jenis kelamin, ras, etnik, maupaun kemampuan (tinggi, sedang, rendah). Tiap anggota tim menggunakan lembar kerja akademik dan kemudian saling membantu untuk menguasai bahan ajar melalui tanya jawab

atau diskusi antar sesama anggota tim, tiap minggu atau dua minggu dilakukan evaluasi oleh guru, untuk penguasaan mereka terhadap bahan akademik yang telah dipelajari. Tiap siswa dan tiap tim diberi skor atas penguasaannya terhadap bahan ajar, dan kepada siswa secara individu atau tim yang meraih prestasi tinggi atau memperoleh skor sempurna diberi penghargaan. Kadang-kadang beberapa atau semua tim memperoleh penghargaan, jika mampu meraih suatu kriteria atau standar tertentu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini tergolong penelitian tindakan kelas (classroom action research) dimana guru bertindak sebagai peneliti atau peneliti sebagai peneliti(Kanca, IN, 2010: 115).

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD No. 2 Gulingan tahun pelajaran 2012/2013. Di laksanakan 2 siklus dengan 2 kali pertemuan pada setiap siklus pada semester genap.

Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu rencana tindakan, pelaksanaan, tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi tindakan (Kanca, IN, 2010: 139) Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu: (a) Observasi awal, (b) Refleksi awal, (c) Identifikasi masalah, (d) Analisis masalah, (e) Pelaksanaan penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri pengumpulan data aktivitas dan hasil belajar. Data aktivitas belajar dikumpulkan pada setiap pertemuan pada setiap siklus yang dilakukan oleh 2 orang observer. Sedangkan data hasil belajar dikumpulkan pada pertemuan kedua setiap siklus yang dilakukan oleh 3 orang evaluator.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi awal di SD No. 2 Gulingan dalam pembelajaran tolak peluru gaya ortodox ditemukan beberapa masalah yaitu (1). Masih ditemukan pembelajaran penjasorkes yang menggunakan pendekatan tradisional. Dominasi guru dalam proses pembelajaran

masih terlihat kurang efektif dan efisien, hal ini menyebabkan rendahnya minat belajar siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes khususnya pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodox baik dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. (2). Kurangnya penerapan strategi belajar mengajar yang lebih banyak melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, yang mengakibatkan siswa banyak yang diam dan kurang aktif. Hal ini ditandai kompetensi dasar yang dimiliki oleh siswa dalam olahraga atletik khususnya teknik tolak peluru gaya ortodox masih sangat kurang. Hal ini dapat dilihat dari persentase aktivitas dan hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox dan gaya o'brien pada saat observasi awal pada siswa kelas V SD No. 2 Gulingan yang berjumlah 20 orang, dimana aktivitas siswa saat menerima pelajaran tergolong rendah ini dapat dilihat dari persentase aktivitas belajar, siswa yang berada pada kategori sangat aktif tidak ada, aktif 5 orang (25,00%), cukup aktif 9 orang

(45,00%), kurang aktif 6 orang (30,00%), dan sangat kurang aktif tidak ada. Aktivitas belajar tolak peluru secara klasikal mencapai 6,4 berada pada kategori cukup aktif. Begitu juga dengan hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya obrien hal ini dikarenakan adanya masalah-masalah yang ditemukan dalam melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya ortodok dan gaya o'brien yang mengakibatkan hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox dan gaya o'brien belum mencapai tingkat ketuntasan. Hal ini dapat dilihat dari persentase hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox dan gaya o'brien siswa yang memperoleh kategori (sangat baik) tidak ada, kategori (baik) 2 orang (10,00%), kategori (cukup) 9 orang (45,00%), kategori (kurang) 5 orang (25,00%) dan kategori (sangat kurang) 4 orang (20,00%). Siswa yang tuntas 55,00% dan siswa yang tidak tuntas 45,00%, dan hasil belajar tolak peluru gaya ortodox secara klasikal mencapai 61,50% angka ini berada pada kategori kurang.

Tabel 4.1 Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodox Pada Siswa Kelas V SD No. 2 Gulingan pada siklus I

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan, siswa yang berada pada kategori sangat aktif sebanyak 4 orang (20%), aktif 7 orang (35%), cukup aktif 6 orang (30%), kurang aktif 3 orang (15%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0%).

4.2.2 Hasil Analisis Data Hasil Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodox Pada Siklus I

Berdasarkan analisis pada Siklus I maka dapat dikelompokkan dalam kategori yang tersaji pada tabel 4.2 sebagai berikut.

Tabel 4.2 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Permainan Tolak Peluru Gaya Ortodox Pada Siswa Kelas V SD No. 2 Gulingan Pada Siklus 1

No .	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Keterangan
1	85- 100%	3	15%	Sangat Baik	Tuntas
2	75 – 84%	8	40%	Baik	Tuntas
3	65 – 74%	6	30%	Cukup	Tuntas
4	55 – 64%	3	15%	Kurang	Tidak Tuntas
5	0 – 54%	-	-	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
Total		20	100%	-	

Berdasarkan tabel di atas dapat disampaikan bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat baik 3 orang (15%), kategori baik 8 orang (40%) dengan keterangan tuntas, kategori cukup 6 orang (30%) dengan keterangan tuntas, kategori kurang sebanyak 3 orang (15%), kategori sangat kurang tidak ada (0%).

4.3.1 Hasil Analisis Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Siklus II

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus II, maka adapun kriteria penggolongan tentang aktivitas belajar

teknik dasar permainan tolak peluru gaya obrien pada siklus II yang tertuang pada tabel 4.3 seperti berikut

Tabel 4.3 Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Siswa Kelas V SD No. 2 Gulingan Pada Siklus II

No .	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Keterangan
1	85- 100%	4	20%	Sangat Baik	Tuntas
2	75 – 84%	10	50%	Baik	Tuntas
3	65 – 74%	6	30%	Cukup	Tuntas
4	55 – 64%	-	-	Kurang	Tidak Tuntas
5	0 – 54%	-	-	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
Total		20	100%	-	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, siswa yang berada pada kategori sangat aktif 5 orang (25%), aktif 8 oarng (40%), cukup aktif 7 orang (35%), kurang aktif tidak ada (0%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0%).

4.3.2 Hasil Analisis Data Hasil Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Siklus II

Berdasarkan analisis pada Siklus II maka dapat dikelompokkan dalam kategori yang tersaji pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Siswa Kelas V SD No. 2 Gulingan Siklus II

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Keterangan
1	85-100%	4	20%	Sangat Baik	Tuntas
2	75 – 84%	10	50%	Baik	Tuntas
3	65 – 74%	6	30%	Cukup	Tuntas
4	55 – 64%	-	-	Kurang	Tidak Tuntas
5	0 – 54%	-	-	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
Total		20	100 %	-	

Berdasarkan tabel di atas dapat disampaikan bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat baik 4 orang (20%), kategori baik 10 orang (50%) dengan keterangan tuntas, kategori cukup 6 orang

(30%) dengan keterangan tuntas, kategori kurang tidak ada (0%) dengan keterangan tidak tuntas, kategori sangat kurang tidak ada (0%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan serta teori-teori pendukung hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar tolak peluru pada siswa kelas V SD No. 2 Gulingan tahun pelajaran 2012/2013. Disarankan kepada guru Penjasorkes untuk dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dalam proses pembelajaran sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar tolak peluru..

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Aktivitas belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox dan gaya o'brien

meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas V SD No. 2 Gulingan tahun pelajaran 2012/2013. Ini dapat dilihat pada siklus I aktivitas belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox berada pada kategori aktif yaitu 7,2. Pada siklus II aktivitas belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox berada pada kategori aktif yaitu 7,67.

2. Hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox dan gaya o'brien meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas V SD No. 2 Gulingan tahun pelajaran 2012/2013. Ini dapat dilihat pada siklus I hasil ketuntasan belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodox secara klasikal adalah 75,5% berada pada kategori baik, ketuntasan belajar teknik dasar tolak peluru gaya o'brien mencapai 85% yang berada pada kategori sangat baik. Pada siklus II hasil belajar telknik

dasar tolak peluru gaya obrien secara klasikal adalah 79% berada pada kategori baik, ketuntasan belajar teknik dasar tolak peluru gaya o'brien mencapai 100% berada pada kategori sangat belakang baik.

DAFTAR RUJUKAN

- ,2006. Pembelajaran Atletik Teknik Dasar Sekolah Menengah Atas. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2009. Pedoman Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ibrahim, Muslimin, dkk. 2000. Pembelajaran Kooperatif. Surabaya: University Press.
- Kanca I Nyoman,2006. Metodologi Penelitian Keolahragaan. Singaraja: Undiksha.