

PENINGKATAN AKTIFITAS DAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO KIDS ATHLETIC DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN BOLA BEREKOR PADA PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI SRONDOL KULON 03 KOTA SEMARANG, TAHUN PELAJARAN 2023/2024.

Juang Inves¹, Aris Witanto², Agus Widodo³

Keywords :

Bola Berekor, Aktifitas, Hasil Belajar Lempar Turbo Kids Athletic.

Correspondensi Author¹ Institusi/Universitas, Email:

Ppg.juangalmafdi96@program.belajar.id

² Institusi/Universitas, Email:

ABSTRACT

This research aims to improve student activity and learning outcomes in turbo kids athletic throwing for fifth graders at SD Negeri Sronol Kulon 03 Semarang in the 2023/2024 academic year through the implementation of tailed ball learning media. The method used is Classroom Action Research (PTK) involving 30 students and collaborating with physical education teachers and the participation of the school principal. Data were collected through observation, interviews, and tests in two cycles, each consisting of 4 stages. Each cycle was implemented for four meetings with a duration of 35 minutes.

The results of the study showed that the use of tailed ball learning media was effective in increasing student activity and learning outcomes in turbo kids athletic throwing. The conclusion of this research is that the learning media can increase student involvement and improve their learning outcomes in turbo kids athletic throwing activities. The implication of this research is the importance of implementing innovative and interesting learning media to improve the effectiveness of physical education learning in elementary schools. Thus, this learning method can be a model to increase interest and learning achievement in sports in the future.

Keywords: Turbo Kids Athletic Throwing, Tailed Ball Learning Media, Student Activity, Learning Outcomes, Classroom Action Research (PTK), Elementary School

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lempar turbo kids athletic pada peserta didik kelas V SD Negeri Sronol Kulon 03 Kota Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 melalui penerapan media pembelajaran bola berekor. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan melibatkan 30 peserta didik dan berkolaborasi dengan guru penjasorkes serta partisipasi Kepala Sekolah. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan tes dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari 4 tahap. Setiap siklus dilaksanakan selama empat pertemuan dengan durasi 35 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran bola berekor efektif dalam meningkatkan aktivitas peserta didik dan hasil belajar lempar turbo kids athletic. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa media pembelajaran tersebut dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik serta memperbaiki hasil belajar mereka dalam aktivitas lempar turbo kids athletic. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penerapan media pembelajaran yang inovatif dan menarik dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran olahraga di sekolah dasar. Dengan demikian, metode pembelajaran seperti ini dapat menjadi model untuk meningkatkan minat dan prestasi belajar olahraga di masa depan.

Kata Kunci: Lempar Turbo Kids Athletic, Media Pembelajaran Bola Berekor, Aktivitas Siswa, Hasil Belajar, Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi (Firmansyah, 2011). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa, Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi muda yang sehat dan kuat. Majunya pendidikan suatu bangsa salah satunya faktornya merupakan tanggungjawab seorang pendidik. Pendidik bertugas sebagai pengajar dan mendidik anak dalam hal ini siswa agar mampu berprestasi. (Yudha Prawira et al., 2021) Oleh karena itu, pendidik harus memiliki kemampuan mumpuni dengan memberikan pendekatan yang terbaik kepada anak. Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam berbagai hal diantaranya memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga terpilih yang dilakukan secara sistematis. Salah satunya Lempar turbo yaitu cabang olahraga atletik yang melibatkan lemparan sebuah benda berat yang disebut turbo (Khoerudin, 2015).

Turbo biasanya terbuat dari besi atau baja, berbentuk seperti bola kecil dengan pegangan di atasnya (Supriyoko, 2017). Atlet yang berpartisipasi dalam lempar turbo harus melemparkan turbo sejauh mungkin dengan menggunakan teknik yang tepat. Lempar turbo merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang terdiri dari beberapa jenis lemparan, termasuk lempar cakram, lempar martil, lempar peluru, dan lempar lembing. Setiap jenis lemparan memiliki teknik dan peralatan yang berbeda-beda (Supriyadi, 2017). Olahraga lempar turbo sering dilombakan pada tingkat sekolah, universitas, dan bahkan di tingkat nasional dan internasional. Atlet yang berpartisipasi dalam olahraga ini harus memiliki kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan teknik yang tepat untuk mencapai hasil yang baik. Selain itu, olahraga lempar turbo juga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. (Narbito, 2021) aktivitas olahraga yang lebih banyak memerlukan kelincahan kecepatan, koordinasi, keseimbangan, reaksi dan sebagainya, akan tetapi dari berbagai faktor-faktor tersebut tetap membutuhkan adanya faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang lebih baik. (Gazali & Nahdatain, 2019) Dengan kata lain kekuatan otot lengan merupakan kekuatan yang dihasilkan oleh satu atau sekelompok otot lengan yang berkontraksi secara maksimal. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina fisik, perkembangan watak, keterampilan gerak, kepribadian yang harmonis dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan antara guru dan peserta didik. Guru bertugas sebagai pemberi pelajaran, sedangkan peserta didik sebagai penerima pelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran H.J Gino, Suwarni, Suropto Maryanto dan Sutjan (1995:32) menyatakan, "pembelajaran atau instruction instruksional atau pengajaran merupakan usaha sadar dan disengaja oleh guru untuk membuat peserta didik belajar dengan jalan mengaktifkan faktor intern dan faktor ekstern dalam kegiatan belajar mengajar". Menurut Sugintaka (2004:55) bahwa "pembelajaran mengandung arti, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa Bagaimana peserta didik mempelajarinya. Pembelajaran harus mengetahui komponen-komponen yang terlibat di dalamnya. Berkaitan dengan komponen pembelajaran Muhammad Ali (2005:4) menyatakan, "komponen-komponen dalam kegiatan belajar mengajar dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu (1) Guru, (2) Isi atau materi pelajaran, dan (3) Peserta didik". Menurut H.J Gino dkk; (1995:30) berpendapat komponen-komponen dalam suatu kegiatan pembelajaran yaitu: "peserta didik, guru, tujuan, isi pelajaran, metode, media, dan evaluasi".

Tujuan pembelajaran pada dasarnya merupakan kemampuan-kemampuan yang diharapkan dimiliki peserta didik setelah memperoleh pengalaman belajar. Dengan kata lain, tujuan pembelajaran merupakan suatu cita-cita yang ingin disampaikan dari pelaksanaan pembelajaran. Tujuan pembelajaran mempunyai jenjang dari yang luas atau umum sampai kepada yang sempit atau khusus. Semua tujuan itu berhubungan antara satu dengan yang lain dan tujuan di atasnya. Bila tujuan terendah tidak tercapai, maka tujuan di atasnya tidak tercapai pula. Oleh karena itu, aspek tujuan pembelajaran merupakan faktor utama yang harus dirumuskan secara jelas dan spesifik, karena akan menentukan arah pembelajaran. Tujuan-tujuan pembelajaran harus berpusat pada perubahan perilaku peserta didik yang diinginkan, dan karenanya harus dirumuskan secara operasional dapat diukur dan dapat diamati ketercapaiannya.

Dalam kegiatan pembelajaran, guru dan peserta didik terlibat dalam interaksi dengan materi pelajaran sebagai mediumnya. Dalam interaksi itu peserta didiklah yang lebih aktif, bukan guru. Keaktifan peserta didik tentu mencakup kegiatan fisik dan mental, individual, dan kelompok. Interaksi dikatakan maksimal bila terjadi antara guru, antara peserta didik, antara peserta didik dengan sendirinya sendiri, namun tetap dalam kerangka dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama. Agar memperoleh hasil belajar yang optimal hendaknya guru memperhatikan perbedaan individu peserta didik, baik aspek biologis, intelektual, dan psikologis. Ketiga aspek ini diharapkan memberikan informasi pada guru bahwa, setiap

peserta didik dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, sekalipun dalam tempo yang berlainan. Guru harus mampu membangun suasana belajar yang kondusif sehingga peserta didik mampu belajar mandiri. Guru juga harus mampu menjadikan proses pembelajaran sebagai salah satu sumber yang penting dalam kegiatan eksplorasi.

Metode merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan pembelajaran metode diperlukan oleh guru dengan penggunaan yang bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Sudjana (2005:77-89) metode pembelajaran terdiri dari: Metode ceramah, Metode tanya jawab, Metode diskusi, Metode tugas belajar dan resitasi, Metode kerja kelompok, Metode demonstrasi dan eksperimen, Metode sosiodrama(role-playing), Metode problem solving, Metode sistem regu (tim teaching), Metode latihan (drill), Metode karya wisata (field trip), Metode resource person (manusia sumber), Metode masyarakat, Metode simulasi. Menguasai dan memahami metode-metode pembelajaran tersebut sangat penting bagi semua guru, Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan, maka dalam pelaksanaan pembelajaran dapat diterapkan macam-macam metode pembelajaran menurut kebutuhan.

Sumber belajar merupakan segala sesuatu yang dapat dipergunakan sebagai tempat dimana materi pelajaran terdapat. Menurut M. Subry Sutikno (2009:39) bawah, "Sumber belajar dapat dibedakan menjadi dua yaitu sumber belajar yang direncanakan dan sumber belajar karena manfaat". Sumber belajar yang direncanakan adalah semua sumber yang secara khusus telah dikembangkan sebagai komponen sistem pembelajaran untuk memberikan fasilitas belajar yang terarah dan bersifat formal. Sedangkan sumber belajar karena dimanfaatkan adalah sumber-sumber yang tidak secara khusus di desain untuk keperluan pembelajaran namun dapat ditemukan, di aplikasikan, dan digunakan untuk keperluan belajar.

Evaluasi merupakan suatu tindakan atau proses untuk menentukan nilai dari suatu tindakan atau suatu proses untuk menentukan nilai dari suatu sesuatu sudjana (2005:111) menyatakan, "Penilaian yang dilakukan terhadap proses pembelajaran berfungsi (1) untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan pengajaran (2) untuk mengetahui keefektifan proses belajar mengajar yang telah dilakukan guru". Evaluasi merupakan aspek yang penting yang berguna untuk mengukur dan menilai Seberapa jauh tujuan pembelajaran telah tercapai atau sampai mana terdapat kemajuan belajar peserta didik dan bagaimana tingkat keberhasilan sesuatu dengan tujuan pembelajaran. Apakah tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai atau tidak, apakah materi pelajaran yang telah diberikan dapat dikuasai atau tidak dan apakah penggunaan metode dan alat pembelajaran tepat atau tidak.

Komponen-komponen pembelajaran tersebut pada prinsipnya saling berkaitan antara yang satu dengan lainnya. Hal Senada tentang komponen-komponen pembelajaran dikemukakan. M. Sobry Sutikno (2009:35 -0) bahwa, "Komponen pembelajaran meliputi beberapa aspek yaitu:"(1)Tujuan pembelajaran, (2) Materi pelajaran, (3) Kegiatan pembelajaran, (4) Metode, (5) Media, (6) Sumber belajar, dan (7) Evaluasi" Meningkatkan hasil belajar siswa dengan adanya media pembelajaran: proses belajar mengajar menjadi mudah dan menarik sehingga siswa dapat mengerti dan memahami pelajaran dengan mudah, efisiensi belajar siswa dapat meningkat karena sesuai dengan tujuan pembelajaran, membantu konsentrasi belajar siswa karena media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa, meningkatkan motivasi belajar siswa karena perhatian siswa terhadap pelajaran dapat meningkat, memberikan pengalaman menyeluruh dalam belajar sehingga siswa dapat memahami secara nyata dari materi yang diberikan lebih mengerti materi secara keseluruhan, siswa terlibat dalam proses pembelajaran sehingga siswa aktif mengikuti dan terlibat dalam proses pembelajaran dan siswa memiliki kesempatan melakukan kreativitas dan mengembangkan potensi yang dimiliki(Nurrita, 2018) Hasil belajar siswa yang baik tidak ditentukan oleh model pembelajaran berbasis masalah semata. Motivasi sangat penting bagi siswa untuk meningkatkan hasil belajar siswa, dengan motivasi yang tinggi siswa akan memperoleh hasil belajar yang baik(Astiti et al., 2021).. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa adalah metode resitasi, Metode resitasi adalah metode pembelajaran yang menekankan pada pemberian tugas oleh guru kepada siswa untuk menyelesaikan sejumlah kecakapan, keterampilan tertentu(Kasmir, 2021). resitasi diharapkan mampu memancing keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar(Syofyan, 2015). Metode resitasi dapat dilakukan secara daring atau online, dan telah terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Dalam konteks pembelajaran daring, metode resitasi dapat dilakukan melalui video konferensi atau platform pembelajaran online, di mana siswa dapat berpartisipasi secara interaktif. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar digolongkan menjadi dua golongan, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern merupakan faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu(Kurniawan et al., 2018) Namun, penting untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil belajar siswa selama pembelajaran daring, seperti akses internet yang terbatas, keterbatasan teknologi, dan kurangnya dukungan dari orang tua atau pengasuh. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyesuaian dan strategi khusus untuk memastikan efektivitas pembelajaran daring dengan metode resitasi.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .Suwandi (2004:119) mengungkapkan bahwa PTK merupakan penelitian yang bersifat reflektif. Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecahan masalah dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur. Hal penting dalam PTK adalah tindakan nyata (action) yang dilakukan oleh guru (dan bersama pihak lain) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar tidak tindakan itu harus direncanakan dengan baik dan dapat diukur tingkat keberhasilannya dalam pemecahan masalah tersebut. Jika ternyata program tersebut belum dapat memecahkan masalah yang ada maka perlu dilakukan penelitian siklus berikutnya (siklus kedua) untuk mencoba tindakan lain (alternatif pemecahan lain sampai permasalahan dapat diatasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil tes awal diatas dapat pula dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lempar turbo masih rendah. Dari data mentah di atas, diketahui masalah adalah pada sistem pembelajaran yang kurang tepat. Hal ini perlu segera diperbaiki karena sangat mempengaruhi hasil belajar siswa.

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)	Ketuntasan Belajar
1.	Kurang	7	30,00	Tidak
2.	Sedang	7	30,00	Tidak
3.	Baik	11	40,00	Ya
4.	Sangat Baik	0	0,00	-
	Jumlah	25	100	

Table 1. Hasil Tes Awal (pre-test) pembelajaran lempar turbo

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum mendapatkan pembelajaran dengan media bola berekor, aktivitas peserta didik di dalam mengikuti pembelajaran 30% kategori kurang, pematari sedang 30% dan kategori baik 40% sedangkan kategori baik sekali 0%. Untuk ketuntasan aktivitas pembelajaran yang tidak tuntas 60% dan yang tuntas 40%. Dari hasil tersebut dapat disajikan bahwa sebelum menerapkan pelajaran matematika atletik dengan penerapan media bola berekor tingkat ketuntasan aktivitas peserta didik masih rendah.

Apabila hasil evaluasi aktivitas peserta siklus pembelajaran lempar turbo Kids Athletic kelas V semester 2 SD Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 disajikan dalam bentuk diagram maka akan terlihat seperti gambar berikut:

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Prosentase (%)	Ketuntasan Belajar
1.	0-60	4	16,67	Tidak
2.	61-74	7	30,00	Tidak
3.	75-85	11	43,33	Ya
4.	86-100	3	10,00	Ya
	Jumlah	25	100	

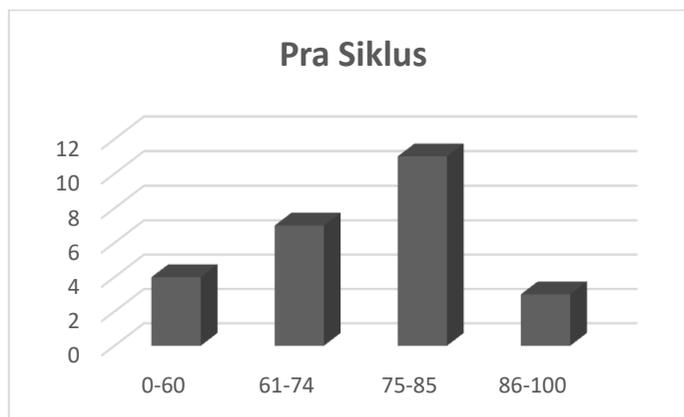
Table 2.

Hasil evaluasi aktifitas peserta didik mata pelajaran penjasorkes pembelajaran lempar turbo kids athletic Pra Siklus

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum mendapatkan pembelajaran dengan media bola berekor, hasil belajar peserta didik di dalam mengikuti pembelajaran yang mendapat nilai 0,0 sampai dengan 60 adalah 16,67%. Nilai antara 61 sampai dengan 74 adalah 30%,. Nilai antara 75 sampai dengan 85 adalah 43% dan nilai antara 86 sampai dengan 100 adalah 10%. Dari hasil tersebut dapat disajikan bahwa sebelum menerapkan pembelajaran lempar turbo Kids Athletic dengan penerapan media bola berekor tingkat ketuntasan hasil belajar peserta didik masih rendah.

Apabila hasil evaluasi hasil belajar pada peserta didik pra siklus pembelajaran lempar turbo kit atletik kelas V semester 2 SD Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 disajikan dalam bentuk diagram

maka akan terlihat seperti gambar berikut:

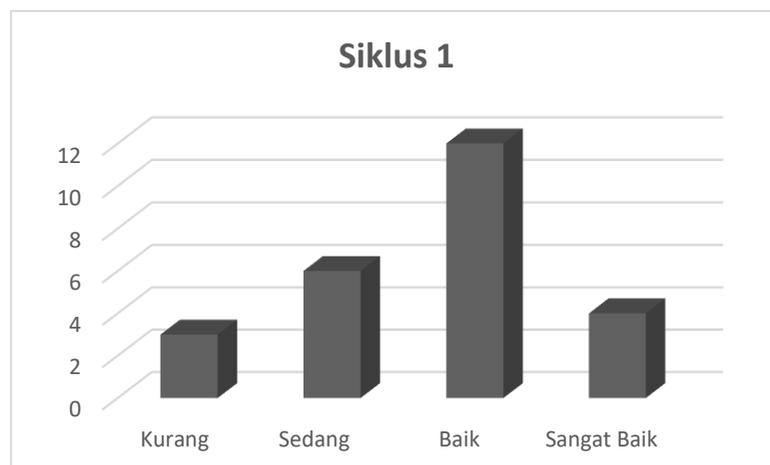


Gambar 1.
Grafik hasil evaluasi belajar peserta didik Pembelajaran lempar turbo Kids Athletic Prasiklus.

Hasil Penelitian Siklus 1

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase	Ketuntasan Belajar
1.	Kurang	3	10,00	Tidak
2.	Sedang	6	23,33	Tidak
3.	Baik	12	50,00	Ya
4.	Sangat Baik	4	16,67	Ya
	Jumlah	25	100	

Table 2. Hasil Penelitian siklus 1 pembelajaran lempar turbo



Gambar 2.
Hasil Tes Lempar Turbo Siklus I

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa setelah mendapatkan pembelajaran siklus 1 dengan media bola berekor dari penilaian siklus 1, aktivitas peserta didik di dalam mengikuti pembelajaran meningkat. Ada 3 peserta didik atau 16,67% yang termasuk kategori kurang, kategori sedang ada 6 peserta didik atau 20,0% dan kategori baik ada 12 peserta didik atau 50% sedangkan kategori baik sekali ada 4 peserta didik atau 13,33%. Untuk ketuntasan aktivitas pembelajar yang tidak tuntas 36,67% dan yang tuntas 63,33% dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa setelah menerapkan pembelajaran lempar turbo Kids Athletic dengan penerapan media bola berekor tingkat ketuntasan aktivitas peserta didik melalui meningkatkan tetap belum Sesuai yang diharapkan tidak.

. Karena hal inilah hasil belajar siklus I masih kurang berhasil. Untuk itu maka perlu dilakukan

perbaikan tindakan pada siklus II. Pada pelaksanaan siklus II hal-hal yang menjadi kekurangan harus diperbaiki terutama pada proses pelaksanaan. Hal – hal yang harus dilakukan pada pelaksanaan siklus II adalah;1). Memperbaiki isi dari video pembelajaran, 2). Siswa masih kurang memahami instruksi yang diberikan dalam pelaksanaan pembelajaran. Sehingga perlu adanya rancangan kegiatan yang lebih sistematis. Pelaksanaan yang dilakukan harus dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat dan meningkatkan interaksi antara siswa dan juga guru harus lebih dioptimalkan karena hal tersebut sangat berpengaruh pada hasil yang akan didapat oleh siswa. Apabila pelaksanaan pada perencanaan siklus II sesuai dilakukan dengan rancangan pembelajaran maka hasil kegiatan yang dilakukan siswa akan berhasil sesuai dengan yang

diharapkan, antara guru dan siswa benar-benar harus saling memahami bagaimana metode resitasi yang akan di terapkan.

Hasil Penelitian Siklus II

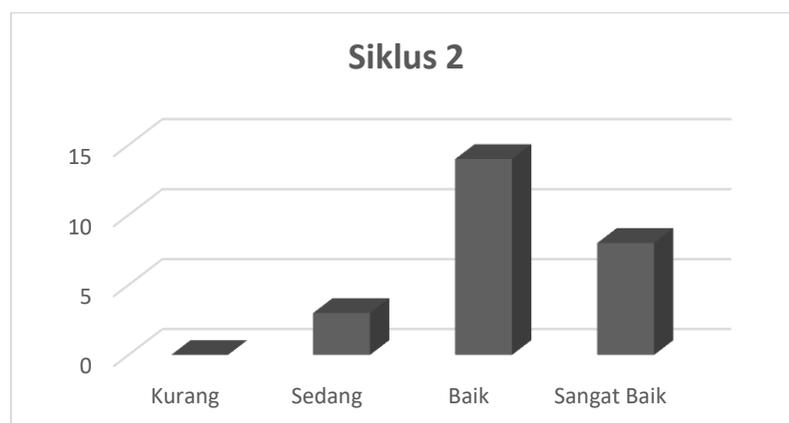
No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)	Ketuntasan Belajar
1.	Kurang	0	00,00	Tidak
2.	Sedang	3	10,00	Tidak
3.	Baik	14	53,33	Ya
4.	Sangat Baik	8	36,67	Ya
	Jumlah	25	100	

Tabel 3.

Hasil Evaluasi Mata Pelajaran Penjasorkes pembelajaran lempar turbo *Kids Athletic* dengan penerapan media bola berekor Siklus II

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa setelah mendapatkan pembelajaran siklus 2 dengan media bola berekor dari penilaian siklus 1 Aktivitas peserta didik di dalam mengikuti pembelajaran meningkat tidak ada peserta didik yang termasuk kategori kurang kategori sedang hanya ada 3 peserta didik atau 10% dan kategori baik ada 14 peserta didik atau 53,33% sedangkan kategori baik sekali ada 8 peserta didik atau 36,67% untuk ketuntasan aktivitas pembelajaran tidak tuntas 10% dan yang tuntas 90% dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa setelah menerapkan pembelajaran lempar turbo kit atletik dengan penerapan media bola berekor dan memodifikasi model pembelajaran tingkat ketuntasan aktivitas peserta didik meningkat sesuai pembelajaran tingkat ketuntasan aktivitas peserta didik meningkat sesuai dengan yang diharapkan.

Apabila hasil evaluasi aktivitas peserta didik siklus 2 Pembelajaran 4 turbo kit atletik kelas 5 semester 2 SD Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 disajikan dalam bentuk diagram maka akan terlihat seperti gambar berikut:



Gambar 3.

Grafik hasil evaluasi belajar peserta didik Pembelajaran lempar turbo *Kids Athletic* Siklus II.

Hasil Belajar Peserta Didik Pada Siklus II

Data hasil belajar peserta didik siklus 2 pada pembelajaran rias orkes pada materi pembelajaran lempar Bukit atletik pada peserta didik kelas 5 SD Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 disajikan dalam bentuk tabel berikut :

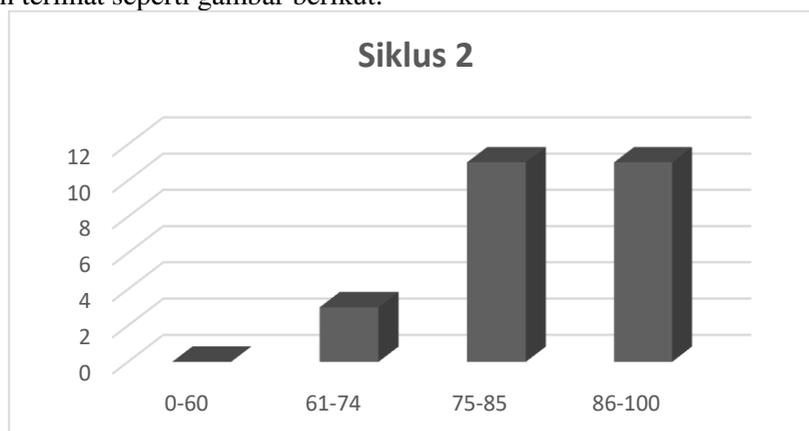
No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Prosentase (%)	Ketuntasan Belajar
1.	0-60	0	0,00	Tidak
2.	61-74	3	6,66	Tidak
3.	75-85	11	46,67	Ya
4.	86-100	11	46,67	Ya
	Jumlah	25	100	

Tabel 4.

Hasil Evaluasi Mata Pelajaran Penjasorkes pembelajaran lempar turbo *Kids Athletic* dengan penerapan media bola berekor Siklus II

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa setelah mendapatkan pembelajaran dengan media bola berekor dari penilaian siklus 2 hasil belajar peserta didik di dalam mengikuti pembelajaran tidak ada peserta didik yang mendapatkan nilai 0,0 sampai dengan 60 titik nilai antara 61 sampai 74 ada 11 peserta didik atau 6,67%. Nilai antara 75 sampai dengan 85 ada 11 peserta didik atau 46,67% dan nilai antara 86 sampai dengan 100 ada 3 peserta didik atau 46,67%. Dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa setelah menerapkan pembelajaran lempar to Bukit atletik dengan menerapkan media bola berekor dengan memodifikasi model pembelajaran tingkat ketuntasan aktivitas peserta didik sesuai dengan harapan.

Apabila hasil evaluasi hasil belajar peserta didik siklus 1 pembelajaran lempar turbo *Kids Athletic* kelas V semester 2 SD Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 disajikan dalam bentuk diagram maka akan terlihat seperti gambar berikut:



Gambar 4.

Grafik hasil evaluasi belajar peserta didik Pembelajaran lempar turbo *Kids Athletic* Siklus II.

Refleksi kedua ini perlu dilakukan oleh seorang peneliti yaitu untuk mengetahui keberhasilan suatu kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Dari hasil ini peneliti merasa berhasil mencapai indikator keberhasilannya direncanakan sejak awal. Bahwa dengan perencanaan, pelaksanaan dan pengamatan serta penggunaan alat peraga yang tepat yaitu dengan menerapkan media bola berekor dengan mengganti sasaran atau rintangan yang berupa ban sepeda atau benda apa saja yang berbentuk lingkaran yang digantung sedemikian rupa, sehingga sasaran semakin besar tingkat kesulitannya. Dengan alat peraga tersebut dapat memancing peserta didik untuk lebih giat berlatih karena dengan sasaran yang diganti dengan benda yang berupa lingkaran pembelajaran lempar turbo *Kids Athletic* bertambah menyenangkan, akan tetapi maksud dan tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai yaitu ketuntasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dapat maksimal. Sehingga pembelajaran lebih berkesan dan bermakna bagi peserta didik. Bagi guru tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Setelah kedua aspek tersebut dilaksanakan pada perbaikan pembelajaran siklus II ketuntasan belajar peserta didik sangat memuaskan yaitu mencapai 90,0% dengan perolehan nilai di atas KKM sebanyak 18 peserta didik.

Pembahasan Antar Siklus

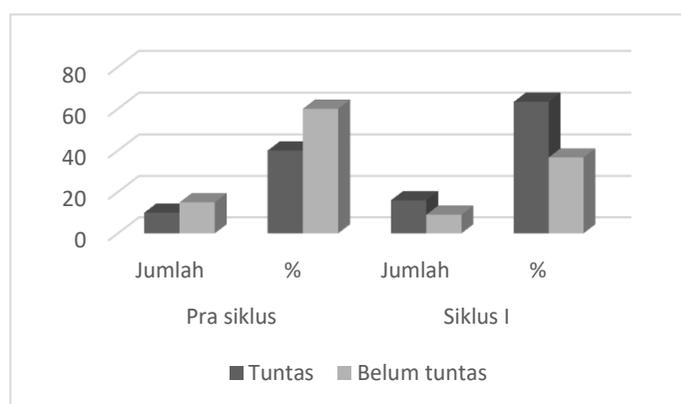
Pada peningkatan ketuntasan aktivitas peserta didik mata pelajaran Penjasorkes dalam materi pembelajaran lempar turbo Kids Athletic dengan media pembelajaran bola berekor adalah sebagai berikut:

No.	Ketuntasan	Pra siklus		Siklus I		Siklus II	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Tuntas	10	40,00	16	63,33	22	90,00
2.	Belum tuntas	15	60,00	9	36,67	3	10,00

Table 5.

Rekapitulasi ketuntasan aktivitas peserta didik pembelajaran lempar turbo Kids Athletic dengan media pembelajaran bola berekor

Pada tabel 9 dapat diketahui bahwa hasil peningkatan aktivitas peserta didik mata pelajaran Penjasorkes, pembelajaran lempar turbo Kids Athletic dengan penerapan media bola berekor pada peserta didik kelas V SD Negeri Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 bahwa yang dapat mendapatkan ketuntasan pada penilaian aktivitas peserta didik sebelum perbaikan pembelajaran dilaksanakan terdapat 10 peserta didik dari jumlah 25 peserta didik atau 40% pada perbaikan pembelajaran siklus I meningkat menjadi 15 peserta didik atau 43,33% pada perbaikan pembelajaran siklus 2 menjadi 22 peserta didik atau 90%. Apabila ketuntasan dari hasil belajar tersebut disajikan dalam bentuk diagram maka akan terlihat sebagaimana pada gambar 9 berikut:



Gambar 5.

Grafik Rekapitulasi Ketuntasan aktifitas peserta didik dalam Pembelajaran lempar turbo Kids Athletic pada Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

Dalam grafik ketuntasan aktivitas peserta didik dapat dijelaskan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti mata pelajaran Penjasorkes, peningkatan hasil belajar lempar turbo Kids Athletic dengan penerapan media bola berekor pada peserta didik kelas V SD Negeri Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 telah memperoleh hasil yang cukup signifikan ternyata dari jumlah 25 peserta didik ada 22 peserta didik yang mencapai nilai tuntas.

2. Hasil Belajar Peserta Didik

Adapun peningkatan ketuntasan hasil belajar peserta didik mata pelajaran Penjasorkes dalam materi

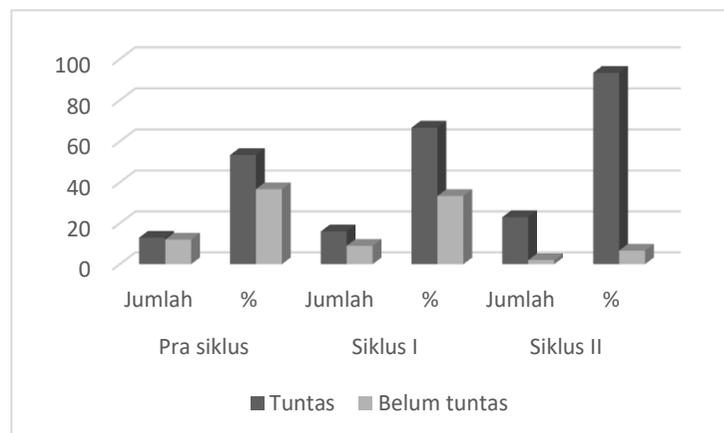
pembelajaran lempar turbo Kids Athletic dengan media pembelajaran bola berekor adalah sebagai berikut:

No.	Ketuntasan	Pra siklus		Siklus I		Siklus II	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Tuntas	13	53,33	16	66,67	23	93,36
2.	Belum tuntas	12	36,67	9	33,33	2	6,66

Tabel 6

Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar pembelajaran lempar turbo Kids Athletic

Pada table 8 dapat diketahui bahwa hasil peningkatan hasil belajar peserta didik mata pelajaran Penjasorkes, pembelajaran lempar turbo *Kids Athletic* dengan penerapan media bola berekor pada peserta didik kelas V SD Negeri Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 bahwa yang memperoleh nilai rata-rata 7 atau lebih pada evaluasi sebelum perbaikan pembelajaran dilaksanakan terdapat 16 peserta didik dari jumlah 25 peserta didik atau 64,00%, pada perbaikan pembelajaran siklus I meningkat menjadi 20 peserta didik atau 80,00% pada perbaikan pembelajaran siklus II menjadi 23 peserta didik atau 92,00% sehingga perbaikan pembelajaran cukup dilaksanakan sampai pada siklus II dan tidak perlu dilanjutkan sampai pada siklus III. Karena sudah terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Apabila ketuntasan dari hasil belajar tersebut disajikan dalam bentuk diagram maka akan terjadi sebagaimana pada gambar 9 berikut ini:



Gambar 6

Grafik Rekapitulasi Ketuntasan aktifitas peserta didik dalam Pembelajaran lempar turbo *Kids Athletic* pada Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

Dalam grafik ketuntasan hasil belajar peserta didik dapat disajikan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti mata pelajaran Penjasorkes, peningkatan hasil belajar lempar turbo Kids Athletic dengan penerapan media bola berekor pada peserta didik kelas V SD Negeri Srandol Kulon 03 Semarang, Tahun Pelajaran 2023/2024 telah memperoleh hasil yang cukup signifikan ternyata dari jumlah 25 peserta didik ada 23 peserta didik yang mencapai nilai tuntas

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran bola berekor efektif dalam meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lempar turbo kids athletic. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan pada setiap siklus.

Pada pra siklus, hanya 11 peserta didik yang mencapai ketuntasan dalam penilaian aktivitas dan 14 peserta didik yang mencapai ketuntasan dalam penilaian hasil belajar. Pada siklus 1, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 16 untuk penilaian aktivitas dan 16 untuk penilaian hasil belajar. Pada siklus 2, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan semakin meningkat menjadi 22 untuk penilaian aktivitas dan 23 untuk penilaian hasil belajar.

Peningkatan aktivitas dan hasil belajar peserta didik ini dapat dijelaskan dengan beberapa hal. Pertama, media bola berekor dapat membantu peserta didik dalam memahami teknik lempar turbo kids athletic dengan lebih mudah dan menyenangkan. Kedua, media bola berekor dapat memotivasi peserta didik untuk lebih aktif dalam pembelajaran. Ketiga, media bola berekor dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus mereka selama pembelajaran. dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran bola berekor efektif dalam meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lempar turbo kids athletic pada peserta didik kelas V SD Negeri Srandol Kulon 03 Semarang. Media ini dapat membantu peserta didik dalam memahami teknik lempar turbo kids athletic dengan lebih mudah dan menyenangkan, memotivasi mereka untuk lebih aktif dalam pembelajaran, dan meningkatkan konsentrasi dan fokus mereka.

Saran

Gunakan media pembelajaran bola berekor dalam pembelajaran lempar turbo kids athletic untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik. Variasikan media pembelajaran dengan menggunakan media lain yang menarik dan inovatif. Ciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan agar peserta didik lebih aktif dan bersemangat dalam belajar.

