

## **PENERAPAN PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU**

Oleh  
**I Gede Angga Wiantara, I Made Danu Budhiarta, Made Kurnia  
Widiastuti.**

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah  
Undiksha Singaraja, Jalan Udayana Singaraja- Bali Tlp. (0362) 32559

e-mail: [wiantara\\_angga@yahoo.com](mailto:wiantara_angga@yahoo.com), [Danutantri@yahoo.co.id](mailto:Danutantri@yahoo.co.id),  
[@undiksha.ac.id](mailto:kurniawidiastutimade@yahoo.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru melalui penerapan model pembelajaran kontekstual pada siswa kelas XI-IPS I SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI-IPS I yang berjumlah 25 orang, 16 siswa putra dan 9 siswa putri. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil analisis data observasi awal aktivitas belajar tolak peluru rata-rata klasikal sebesar 6,04 (cukup aktif) dengan siswa yang aktif 7 orang. Pada siklus I meningkat menjadi 7 (aktif) dengan siswa yang aktif 16 orang, dan pada siklus II meningkat menjadi 7,98 (aktif) dengan siswa yang aktif 25 orang. Sedangkan hasil belajar tolak peluru pada observasi awal rata-rata klasikal sebesar 68,22 (cukup) dengan siswa tuntas 6 orang (24%). Pada siklus I meningkat menjadi 76,98 (cukup) dengan siswa tuntas 16 siswa (64%), dan pada siklus II meningkat menjadi 81,59 (baik) dengan siswa tuntas 24 orang (96%). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar tolak peluru meningkat melalui penerapan model pembelajaran kontekstual pada siswa kelas XI-IPS I SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja tahun pelajaran 2013/2014.

Kata kunci: kontekstual, aktivitas, hasil, tolak peluru.

**Abstract:** The research aims to improve learning activity and learning result in the shoot put subject through contextual learning application in students of XI-IPS I of SMA Laboratorium Undiksha Singaraja in academic year of 2013/2014. This research is an action based research conducted in two cycles. The subject of this research is the students of XI-IPS I consisting of 25 students with 16 boys and 9 girls. The data were analyzed by analysis of descriptive statistic. In beginning, it was found that the average result of observation in learning activity is 6,04 (active) in which there were 7 students (28%). In the first cycle, the average result increased to 7 (active) with sixteen active students (64%). Then, the average result increased to 7.98 (active) in which there were twenty five active students (100%). Meanwhile, the learning result overall is 68,22 (sufficient) with six complete students (24%). In the first cycle, the learning result improved to 76,98 (sufficient) with sixteen complete students (64%). Then, in second cycle, it improved to 81,59 (good) with 24 complete students (96%). Based on the data analysis and explanation, it can be concluded that learning activity and learning result in shoot-gun improved through the implementation of contextual learning in students of XI-IPS I of SMA Laboratorium Undiksha Singaraja in academic year of 2013/2014.

Key words: contextual, activity, result, shoot put.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dan hanya dengan pendidikan yang baik akan mampu mewujudkan bangsa dan negara yang maju serta menciptakan manusia yang berbudi pekerti luhur. Pendidikan bukan hanya menekankan pada aspek pengetahuan tetapi juga sikap, mental, emosional yang baik serta keterampilan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang mampu mengembangkan pengetahuan, sikap, mental, emosional dan keterampilan individu. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai salah satu mata pelajaran wajib yang membelajarkan siswa melalui aktivitas gerak. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah media yang efektif dalam mengembangkan pengetahuan, sikap, mental, emosional dan keterampilan individu.

Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar melibatkan fisik semata. Implikasinya adalah: fisik harus dikembangkan secara simultan dengan pikiran (*mind*). Pendidikan jasmani harus memberi kontribusi terhadap perkembangan intelektual anak didik. Pendidikan jasmani dapat dan harus membantu siswa terampil berfikir (Suherman, 1999:7).

Pada observasi awal yang dilakukan hari sabtu, 05 oktober 2013 di SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja pada siswa kelas XI-IPS 1 yang berjumlah 25 orang yaitu 16 siswa putra dan 9 siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya pada materi tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien. Pada saat melakukan observasi awal peneliti mengamati guru penjasorkes dalam memberikan pembelajaran dengan model pembelajaran langsung (*direct instruction*).

Observasi awal komponen aktivitas belajar siswa terdiri dari

kegiatan visual, lisan, audio, metrik, mental dan emosional. Dalam penilaian aktivitas belajar siswa diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu sangat aktif, aktif, cukup aktif, kurang aktif, dan sangat kurang aktif. Siswa memiliki predikat aktif apabila berada pada kategori sangat aktif dan aktif, sedangkan siswa memiliki predikat tidak aktif apabila memiliki predikat cukup aktif, kurang aktif, dan sangat kurang aktif.

Berdasarkan hasil observasi dari keenam komponen aktivitas tersebut didapatkan hasil persentase sebagai berikut: 1) tidak ada siswa yang sangat aktif (0%), 7 siswa memiliki aktivitas aktif (28%), 16 siswa cukup aktif (64%), 2 siswa kurang aktif (8%), dan tidak ada siswa yang sangat kurang aktif (0%).

Penyebab presentase aktivitas belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien berada pada kategori sangat kurang yang peneliti temukan dilapangan adalah pada aktivitas belajar masalah yang ditemui yaitu: (1) dilihat dari segi visual, beberapa siswa belum mengamati teman atau guru dalam menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan tolak peluru, (2) dari segi lisan beberapa siswa belum berani bertanya dan mengemukakan pendapat ataupun permasalahan yang dialami dalam proses pembelajaran, (3) dari segi audio beberapa siswa tidak mendengarkan guru terkait materi pelajaran, (4) dari segi metrik siswa belum melakukan percobaan gerakan tolak peluru, (5) dari segi mental beberapa siswa belum mampu mengingat kembali materi pelajaran dan memecahkan masalah yang ditemui dalam proses pembelajaran, dan (6) dari segi emosional siswa kurang bersemangat melakukan tolak peluru.

Dari observasi hasil belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien, peneliti mengamati tiga aspek

hasil belajar yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Penilaian aspek kognitif dilakukan dengan memberikan dua buah pertanyaan dalam bentuk lembar kerja siswa, dimana pertanyaan disesuaikan dengan materi tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien. Untuk penilaian aspek afektif dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan lembar penilaian afektif. Sedangkan untuk penilaian aspek psikomotor dilakukan dengan cara memberikan tes tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien, yang diamati adalah teknik tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien yang benar dan sesuai dengan deskripsi penilaian. Tingkat ketuntasan siswa kelas XI-IPS 1 SMA Laboratorium UNDIKSHA berpedoman pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu sebesar 77. Penilaian hasil belajar siswa diklasifikasikan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Siswa memiliki predikat tuntas apabila berada dalam kategori sangat baik dan baik, sedangkan siswa memiliki predikat tidak tuntas apabila berada dalam kategori cukup, kurang, dan sangat kurang.

Berdasarkan observasi hasil belajar teknik tolak peluru gaya Ortodokss dan gaya O'Brien, siswa yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebanyak 6 orang (24%) siswa yaitu: 6 orang (24%) siswa dengan kategori baik, sedangkan siswa yang belum memenuhi KKM sebanyak 19 orang (76%) siswa yaitu: 7 siswa kategori cukup (28%), 11 siswa kategori kurang (44%) dan 1 siswa kategori sangat kurang (4%). Dengan menganalisa data hasil belajar tolak peluru terlihat hasil belajar siswa masih mengalami permasalahan yaitu masih belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah.

Permasalahan yang dihadapi siswa dalam hasil belajar yaitu pada aspek kognitif siswa masih ada yang belum memahami materi pembelajaran tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien, baik sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir. Pada aspek afektif yaitu: a) sebagian besar siswa belum mampu bekerjasama dengan temannya, b) beberapa siswa tidak jujur dalam melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru, c) siswa belum bekerja keras dalam melakukan percobaan gerakan, d) siswa belum mampu menunjukkan rasa percaya diri saat mempraktikkan gerakan selama proses pembelajaran. Pada aspek psikomotor teknik tolak peluru, permasalahan yang dialami yaitu: a) pada saat melakukan sikap awal siswa masih banyak yang tidak menekuk lutut kaki kanan dan penempatan posisi peluru tidak sesuai dengan teori yakni peluru belum diletakkan dan enempel pada pangkal leher, b) pada saat sikap pelaksanaan siswa tidak melakukan gerakan menolak melainkan melempar dan siswa tidak melakukan gerakan memutar badan ke arah tolakan pada saat akan menolak peluru sehingga tolak tidak maksimal, (c) pada sikap akhir masih banyak siswa yang tidak melakukan perpindahan kaki (*follow through*) untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan tolakan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, guru harus menentukan indikator pencapaian serta tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran agar apa yang diharapkan dapat diketahui sesuai dengan tujuan pembelajaran. Agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, guru harus mampu mengorganisir semua komponen sedemikian rupa sehingga antara komponen yang satu dengan lainnya dapat berinteraksi secara harmonis. Salah satu komponen dalam pembelajaran adalah pemanfaatan

berbagai macam strategi dan metode pembelajaran secara dinamis dan fleksibel sesuai dengan materi, siswa dan konteks pembelajaran. Sehingga dituntut kemampuan guru untuk dapat memilih model pembelajaran serta media yang cocok dengan materi atau bahan ajaran.

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang dalam pelaksanaan gerakan diperlukan kecepatan, ketepatan, dan koordinasi yang baik sehingga mampu menghasilkan tolakan yang maksimal. Dalam proses pembelajaran di sekolah tolak peluru bukanlah materi yang digemari oleh siswa, tidak seperti permainan bola kecil dan bola besar yang merupakan materi pelajaran yang sangat digemari oleh siswa pada umumnya. Siswa terlihat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran yang disebabkan oleh model pembelajaran yang tidak disesuaikan dengan materi pembelajaran sehingga mengakibatkan presentase keaktifan aktivitas dan ketuntasan hasil belajar siswa berada dalam kategori sangat kurang. Materi tolak peluru harus dikemas dengan model pembelajaran yang sesuai dan kreatif agar siswa senang mengikuti pembelajaran sehingga aktivitas dan hasil belajar siswa dapat meningkat melalui penerapan metode atau model pembelajaran yang sesuai.

Perlu disadari setiap pendekatan, strategi, metode dan model pembelajaran akan lebih efektif dan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran apabila disesuaikan dengan kondisi, karakteristik siswa serta materi pembelajaran. Oleh karena itu, penerapan model pembelajaran yang tepat dengan kondisi serta karakteristik siswa dan lingkungan belajarnya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dalam observasi awal, peneliti memberikan alternatif pemecahan masalah dengan menerapkan model

pembelajaran kontekstual untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru. Model pembelajaran kontekstual merupakan model pembelajaran yang mengaitkan materi pembelajaran dengan kondisi siswa dalam kehidupan nyata. Pembelajaran kontekstual merupakan suatu konsep belajar dimana guru menghadirkan situasi dunia nyata ke dalam kelas dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sebagai anggota keluarga dan masyarakat (Nurhadi, 2004:4). Johnson (dalam Rusman, 2012:185) mengemukakan bahwa: Pembelajaran kontekstual memungkinkan siswa menghubungkan isi mata pelajaran akademik dengan konteks kehidupan sehari-hari untuk menemukan makna. Pembelajaran kontekstual memperluas konteks pribadi siswa lebih lanjut melalui pemberian pengalaman segar yang akan merangsang otak guna menjalin hubungan baru untuk menemukan makna yang baru.

Pembelajaran kontekstual lebih menekankan pada pemahaman siswa bukan teoritis sehingga pengetahuan tersebut akan lebih lama diingat. Pelaksanaan proses pembelajaran dimulai dari memberikan pemahaman kepada siswa mengenai materi, kemudian guru memfasilitasi siswa untuk menemukan sendiri pengetahuan yang benar mengenai materi dan berpikir secara individual, setelah itu guru memberikan pertanyaan terkait dengan materi dan siswa pun diminta untuk bertanya terkait dengan materi, fase selanjutnya guru membimbing siswa membentuk kelompok kecil yang nantinya akan belajar untuk bekerjasama, saling membantu, bertukar pikiran, setelah itu fase pemodelan yaitu guru mendemonstrasikan materi sebagai model guna memperjelas materi dan dilanjutkan dengan refleksi, evaluasi.

Adapun keunggulan dari model pembelajaran kontekstual adalah (1) siswa secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran, (2) siswa belajar dari teman melalui kerja kelompok, diskusi, saling mengoreksi, (3) keterampilan dikembangkan atas dasar pemahaman, (4) siswa menggunakan kemampuan berpikir kritis, terlibat penuh dalam mengupayakan terjadinya proses pembelajaran yang efektif.

Selain pemberian tindakan, peneliti juga menyiapkan komponen-komponen pendukung untuk pelaksanaan tindakan yaitu instrumen penelitian aktivitas dan hasil belajar, fasilitas, media pembelajaran, serta rencana siklus yang disesuaikan dengan kurikulum. Diharapkan dengan penerapan model pembelajaran kontekstual siswa memahami materi secara mendalam dan memiliki pemahaman tentang materi tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari.

## **METODE**

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Penelitian tindakan kelas (PTK) dapat diartikan sebagai proses pengkajian masalah pembelajaran di dalam kelas melalui refleksi diri dalam upaya untuk memecahkan masalah tersebut dengan cara melakukan tindakan yang terencana dalam situasi nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tersebut (Sanjaya, 2009:26). Dalam penelitian tindakan kelas terdapat empat bentuk penelitian menurut Oja SN (dalam Kanca, 2010:115) yaitu: guru sebagai peneliti, penelitian tindakan kolaboratif, simultan-terintegrasi, administrasi sosial eksperimentasi. Adapun bentuk penelitian tindakan kelas yang digunakan yaitu guru sebagai peneliti, artinya guru terlibat penuh dalam

penelitian ini baik dari perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi.

Subjek penelitian yaitu siswa kelas XI-IPS 1 SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 25 orang dengan rincian 16 siswa putra dan 9 siswa putri. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, tiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Prosedur penelitian terdiri dari empat tahapan yaitu: 1) perencanaan merupakan rencana yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau perubahan perilaku dan sikap sebagai solusi, 2) pelaksanaan merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan peningkatan atau perubahan yang diinginkan, 3) observasi/evaluasi merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa, 4) refleksi merupakan suatu cara untuk mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti bersama-sama guru dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal.

Penelitian pada siklus I dilaksanakan pada hari Sabtu, 01 dan 15 Maret 2014, sedangkan penelitian pada siklus II dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 dan 29 Maret 2014. Penelitian ini dilaksanakan di dua tempat yaitu Lapangan Kampus Tengah UNDIKSHA dan Lapangan Basket SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja.

Teknik pengumpulan data dalam aktivitas belajar dilakukan dengan cara mengamati aktivitas belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung dengan berpedoman pada 6 deskripsi aktivitas belajar dan menggunakan lembar aktivitas belajar yang dinilai oleh dua orang observer yaitu dua orang Guru

Penjasorkes SMA Laboratorium  
 UNDIKSHA Singaraja.

Sedangkan penilaian hasil belajar dinilai tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif dilakukan pada pertemuan kedua tiap siklus dengan memberikan lembar kerja siswa yang berisi pertanyaan berkaitan dengan materi tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien dan dinilai dengan menggunakan lembar penilaian kognitif oleh peneliti sendiri. Aspek afektif dilakukan dengan mengamati sikap siswa selama proses pembelajaran dengan berpedoman pada deskripsi penilaian afektif yang berisikan 4 deskripsi penilaian afektif dan menggunakan lembar penilaian afektif yang dinilai oleh peneliti sendiri. Sedangkan penilaian psikomotor dilakukan dengan memberikan tes gerakan tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien yang dinilai oleh 3 orang evaluator yaitu dua orang Guru Penjasorkes SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja dan satu orang Dosen Pengajar di Fakultas Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA dengan menggunakan lembar penilaian psikomotor tolak peluru.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif dapat digunakan untuk mengolah karakteristik data yang berkaitan dengan menjumlah, merata-rata, mencari titik tengah, mencari persentase, dan menyajikan data yang menarik, mudah dibaca dan diikuti alur berpikirnya (grafik, tabel, *chart*). Hal yang lebih penting lagi adalah statistik dapat digunakan untuk memaknai data statistik kelas (Arikunto, dkk, 2010: 131).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data aktivitas belajar pada siklus I diperoleh aktivitas belajar secara klasikal sebesar 7. Siswa yang aktif sebanyak 16 orang (64%) sedangkan siswa yang tidak aktif sebanyak 9 orang (36%). Adapun rinciannya sebagai berikut: tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat aktif, 16 siswa (64%) berada pada kategori aktif, 9 siswa (36%) berada pada kategori cukup aktif, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang aktif dan sangat kurang aktif.

Tabel 01. Data Aktivitas Belajar Tolak Peluru Pada Siklus I

No	Kriteria	kategori	Jumlah Siswa	Presentase	Ket
1	$\bar{X} \geq 9$	Sangat Aktif	0 siswa	0%	16 siswa (64%)
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	Aktif	16 siswa	64%	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	Cukup Aktif	9 siswa	36%	9
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	Kurang Aktif	0 siswa	0%	Siswa (36%)
5	$\bar{X} < 3$	Sangat Kurang Aktif	0 siswa	0%	Belum Aktif
Jumlah			25 siswa	100%	

Penelitian hasil belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien pada siklus I, diperoleh data hasil belajar dimana siswa yang tuntas sebanyak 16 orang (64%) dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 9

orang (36%). Adapun rincian presentase ketuntasan hasil belajar

siswa sebagai berikut: tidak ada siswa yang berada pada kategori

sangat baik, 16 siswa (64%) berada pada kategori baik, 9 siswa (36%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada siswa yang berada dalam

kategori kurang dan sangat kurang, dengan nilai rata-rata 76,98 dengan kategori cukup (tidak tuntas).

Tabel 02. Data Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siklus I

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Presentase	Kategori	Ket
1	89 - 100	0 Siswa	0%	Sangat Baik	16 siswa (64%)
2	77 - 88	16 Siswa	64%	Baik	Tuntas
3	65 - 76	9 Siswa	36%	Cukup	9 siswa (36%)
4	53 - 64	0 Siswa	0%	Kurang	Tidak
5	0 - 52	0 Siswa	0%	Sangat Kurang	Tuntas
Jumlah					

Hasil analisis data aktivitas belajar siswa pada siklus II diperoleh aktivitas belajar siswa secara klasikal sebesar 7,98. Siswa yang aktif sebanyak 25 orang (100%) dan tidak ada siswa yang tidak aktif. Adapun rinciannya sebagai berikut: 6 siswa

(24%) berada pada kategori sangat aktif, 19 siswa (76%) berada pada kategori aktif, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori cukup aktif, kurang aktif dan sangat kurang aktif.

Tabel 03. Data Aktivitas Belajar Tolak Peluru Pada Siklus II

No	Kriteria	kategori	Jumlah Siswa	Presentase	Ket
1	$\bar{X} \geq 9$	Sangat Aktif	6 Siswa	24%	25 Siswa (100%) Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	Aktif	19 siswa	76%	
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	Cukup Aktif	0 siswa	0%	0
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	Kurang Aktif	0 siswa	0%	Siswa (0%) Belum Aktif
5	$\bar{X} < 3$	Sangat Kurang Aktif	0 siswa	0%	
Jumlah			25 siswa	100%	

Penelitian hasil belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien pada siklus II, diperoleh data hasil belajar dimana siswa yang tuntas sebanyak 24 orang (96%) dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 1 orang (4%). Adapun rincian presentase ketuntasan hasil belajar siswa

sebagai berikut: 1 siswa (4%) berada pada kategori sangat baik, 23 siswa (92%) berada pada kategori baik, 1 siswa (4%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori kurang dan sangat kurang, dengan nilai rata-rata 81,59 dengan kategori baik (tuntas).

Tabel 04. Data Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siklus II

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Presentase	Kategori	Ket
----	--------------	--------------	------------	----------	-----

1	89 - 100	1 Siswa	4%	Sangat Baik	24 siswa
2	77 - 88	23 Siswa	92%	Baik	(96%) Tuntas
3	65 - 76	1 Siswa	4%	Cukup	1 siswa (4%)
4	53 - 64	0 Siswa	0%	Kurang	Tidak
5	0 - 52	0 Siswa	0%	Sangat Kurang	Tuntas
Jumlah					

### PEMBAHASAN

Pada observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas XI-IPS I SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja diketahui bahwa presentase aktivitas belajar secara klasikal berada pada kategori sangat

kurang aktif dan hasil belajar secara klasikal berada pada kategori sangat kurang. Pada penelitian ini ditemukan

adanya peningkatan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien siswa kelas XI-IPS I SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 pada setiap siklus. Peningkatan tersebut terjadi secara bertahap dan akhirnya sesuai dengan tujuan pembelajaran dan mampu memenuhi KKM di sekolah.

Tabel 05. Ringkasan Data Aktivitas Belajar

No Tahapan	Aktivitas Belajar Klasikal	Presentase Ketuntasan Siswa	Peningkatan Aktifitas Belajar		
			Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II	Observasi Awal ke Siklus I
1	Observasi Awal 6,04	7 Siswa (28%) sudah aktif	0,96 9 siswa (36%)	0,98 9 siswa (36%)	1,94 18 siswa (72%)
2	Siklus I 7	16 siswa (64%) sudah aktif			
3	Siklus II 7,98	25 siswa (100%) sudah aktif			

Sedangkan untuk hasil belajar pada siklus I sebanyak 9 siswa yang tidak tuntas dan pada siklus II

terjadi peningkatan sehingga siswa yang tuntas sebanyak 24 siswa dan hanya 1 siswa yang tidak tuntas.

Tabel 06. Ringkasan Data Hasil Belajar.

No Tahapan	Hasil Belajar Klasikal	Keaktifan Siswa	Peningkatan Aktifitas Belajar		
			Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II	Observasi Awal ke Siklus I
1	Observasi Awal 68,22	6 siswa (24%) tuntas	8,76 10 siswa (40%)	4,61 8 siswa (32%)	13,37 18 siswa (72%)
2	Siklus I 76,98	16 siswa (64%) tuntas			
3	Siklus II 81,59	24 siswa (96%) tuntas			

Berdasarkan uraian tersebut, tingkat penguasaan matri tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien sudah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) di SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja untuk mata pelajaran Penjasorkes pada kelas XI-IPS I yaitu sebesar 77 dari nilai maksimal 100. Secara klasikal penelitian ini dikatakan berhasil karena telah mencapai KKM.

Keberhasilan penelitian ini sesuai dengan teori-teori yang mendukung dalam proses pembelajaran. Menurut Hilgrad (dalam Sanjaya, 2010:112) belajar itu adalah proses perubahan melalui kegiatan atau prosedur latihan baik latihan di dalam laboartorium maupun

dalam lingkungan alamiah. Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran (Hamalik, 2008:57).

Berdasarkan teori-teori dan data penelitian tersebut maka diyakini bahwa penerapan model pembelajaran kontekstual dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas XI-IPS I SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Selain itu hasil penelitian ini juga diperkuat oleh kajian penelitian relevan terdahulu diantaranya: Setiawan (2011) menyimpulkan bahwa penerapan pengajaran dan pembelajaran kontekstual dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada Mata Pelajaran Diklat Elektronika Industri di SMKN 3 Jakarta. Wirati (2012) menyimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kontekstual dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar renang pada

siswa kelas X Pemasaran SMK Negeri 1 Negara tahun pelajaran 2011/2012.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, disimpulkan bahwa:

Aktivitas belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien meningkat melalui penerapan model pembelajaran kontekstual pada siswa kelas XI-IPS I SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Hal ini dapat dilihat dari data peningkatan yang terjadi pada aktivitas belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'brien yang mengalami peningkatan sebesar 36% dari observasi awal ke siklus I yaitu dari 7 siswa (28%) yang aktif pada observasi awal menjadi 16 siswa (64%) yang aktif pada siklus I. Kemudian meningkat sebesar 36 % dari siklus I ke siklus II. Yaitu dari 16 siswa (64%) yang aktif pada siklus I, menjadi 25 siswa (100%) yang aktif pada siklus II. Peningkatan aktivitas belajar siswa sebesar 72% dari observasi awal ke siklus II.

Hasil belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'Brien meningkat melalui penerapan model pembelajaran kontekstual pada siswa kelas XI-IPS I SMA Laboratorium UNDIKSHA Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Hal tersebut dapat dilihat dari data peningkatan yang terjadi yaitu hasil belajar tolak peluru gaya Ortodoks dan gaya O'brien mengalami peningkatan sebesar 40% dari observasi awal ke siklus I. Yaitu dari 6 siswa (24%) yang tuntas pada observasi awal menjadi 16 siswa (64%) yang tuntas pada siklus I. Kemudian meningkat sebesar 32% dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 16 siswa (64%) siswa yang tuntas pada siklus I menjadi 24 siswa (96%) yang tuntas pada siklus II. Selanjutnya meningkat sebesar 72% dari observasi awal ke siklus II.

Peneliti memberikan saran kepada guru, khususnya pada mata pelajaran penjasorkes agar menerapkan model pembelajaran kontekstual sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tolak peluru.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hamalik, Oemar. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Nurhadi, dkk. 2004. *Pembelajaran Kontekstual dan Penerapannya dalam KBK*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rusman. 2012. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sanjaya, Wina. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- , 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Setiawan, Ade. 2011. *Penerapan Pengajaran dan Pembelajaran Kontekstual (Contextual Teaching and Learning) Dalam Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Diklat Elektronika Industri Di SMKN 3 Jakarta*. Jurusan Teknik Elektro: Universitas Negeri Jakarta.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wirati, Ni Made Puspa. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kontekstual Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Pada Siswa Kelas X Pemasaran SMK Negeri 1 Negara Tahun Pelajaran 2011/2012*. Singaraja: Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha Singaraja.