

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYAO'BRIEN MELALUI MODIFIKASI BOLA PLASTIK

Muh. Wajedi Efendi<sup>1)</sup>, Dadang Warta Chandra<sup>2)</sup>, Adi Suriatno<sup>2)</sup>,

<sup>1)</sup>Mahasiswa FPOK IKIP Mataram

<sup>2)</sup>Dosen FPOK IKIP Mataram

Email: [wajdiefendi@yahoo.co.id](mailto:wajdiefendi@yahoo.co.id)

**Abstract:** *The problem in this research is the low student learning outcomes in grade VII SMPN 4 Central Praya due to inadequate learning facilities. This class action research aims to determine the increase. The method used in this research is descriptive which aims to solve the problems through direct application in the classroom or in the field, subjects used in this study were students of class VII SMPN 4 middle Praya totaling 21 students. This study was conducted in two cycles and each cycle consisting of planning, action, observation / evaluation, and reflection. Instrument od collecting observational data using observation sheets to students through: 1) test: is use to obtain data on learning outcomes shot-put style o'brien, 2) Observation: use to obtain data on the activities of the student activity during learning activities. Data used for analysis of individual mastery learning and classical completeness, which is said to be completed by individual students when obtaining a score of 70 in accordance with the minimum completeness criteria (KKM) and said graduate student in classical completeness if it meets the criteria set forth in the amount of 85%. The result showed that the students' learning outcome data first cycle of 21 students obtained a total of 14 students or 66.67% which experienced completeness and 7 students or 33.33%, while in the second cycle increased to 18 students or 85.71%, and 3 students or 14.29% did not experience completeness. It proves that in the second cycle learning outcomes to rise and meet the completeness criteria that have been defined in the classical is 85%. Thus it can be said that there is an increasing of learning outcomes through the shot-put style modifications o'brien plastic balls of students in class VII SMPN 4 Central Praya in the academic year 2014/2015.*

**Keywords:** *Shot Put Style O'Brien, Ball Plastics Modification.*

**Absrtak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa di kelas VII SMP Negeri 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015 disebabkan sarana pembelajaran yang kurang memadai. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya o'brien melalui modifikasi bola plastik pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan dalam kelas (*Classroom Action Research*), bertujuan untuk memecahkan masalah-masalah melalui penerapan langsung di kelas atau lapangan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini siswa kelas VII B SMP Negeri 4 Praya Tengah yang berjumlah 21siswa. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dan masing-masing siklus terdiri dari: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi. Instrumen mengumpulkan data menggunakan lembar observasi pengamatan kepada siswa melalui : 1) Tes: digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar tolak peluru gaya o'brien. 2) Observasi: digunakan untuk mendapatkan data tentang aktivitas kegiatan siswa selama kegiatan pembelajaran. Untuk analisis data digunakan ketuntasan belajar individu dan ketuntasan klasikal, dimana siswa dikatakan tuntas secara individu apabila memperoleh nilai 70 sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan siswa dikatakan tuntas secara klasikal apabila memenuhi kriteria ketuntasan yang ditetapkan yaitu sebesar 85%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

data hasil belajar siklus I dari 21 orang siswa diperoleh sebanyak 14 orang siswa atau 66,67% yang mengalami ketuntasan dan 7 orang siswa atau 33,33%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 18 orang siswa atau 85,71% dan 3 orang siswa atau 14,29% tidak mengalami ketuntasan. Ini membuktikan bahwa pada siklus II hasil belajar meningkat dan sudah memenuhi kriteria ketuntasan yang ditetapkan secara klasikal yaitu 85%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melalui modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015.

**Kata kunci :** Tolak Peluru Gaya *O'Brien*, Modifikasi Bola Plastik.

### LatarBelakang

Salah satu kendala kurang lancarnya proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk didalamnya dalam materi tolak peluru adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki sekolah-sekolah yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Di samping itu ketergantungan para guru pendidikan jasmani pada sarana yang standar, serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar yang standar sesuai ketetapan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan peserta didik. Dilihat dari hasil observasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani yang dilakukan pada saat melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), yang telah dilaksanakan dari tanggal 23 Juli sampai 23 Oktober 2014 pada materi tolak peluru, hasil belajar pendidikan jasmani di kelas VII SMP Negeri 4 Praya Tengah masih sangat rendah dibawah target Kriteria Ketuntasan Maksimal (KKM) yaitu sebesar 70 yang ditetapkan sekolah tersebut. Dari 21 siswa yang mencapai ketuntasan belajar hanya 9 orang siswa atau 42,86% dan 12 orang siswa atau 57,14% tidak mencapai ketuntasan belajar. Rendahnya prestasi belajar siswa disebabkan oleh kurangnya sarana yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Praya Tengah, sarana yang masih sangat terbatas dan kurang mampu untuk membangkitkan semangat para peserta didik terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Keterbatasan sarana yang dimiliki oleh

sekolah harus membuat guru untuk lebih aktif, kreatif dan inovatif dalam menyikapi keterbatasan yang dimiliki oleh sekolah tersebut. Selain itu, sarana pembelajaran yang tidak sesuai dengan jumlah siswa yang ada dan tidak sesuai dengan kebutuhan siswa. Kesulitan yang dialami dalam melakukan tolakan adalah pada saat memegang peluru terlalu berat dan pada saat melakukan tolakan kurang mampu menjaga keseimbangan badan.

Tujuan dalam proses pembelajaran iniialah ingin menciptakan perubahan yang bersifat positif serta membangun. Perubahan yang diharapkan itu ialah pada siswa itu sendiri terutama pada aktivitas tolak peluru gaya *O'brien* antara lain perubahan dalam efektivitas penggunaan modifikasi sarana pembelajaran menggunakan bola plastik. Sehingga peneliti berupaya mengarahkan untuk menggunakan metode belajar yang tidak mengharuskan siswa sebagai pendengar, pencatat, penghawal materi yang ada di buku, tetapi sebuah upaya yang mendorongsiswauntukberfikir, bekerjaselama proses pembelajaran, dan menjadikan mereka lebih aktif, yakni dengan modifikasi sarana pembelajaran yang aman, murah, mudah didapat dan menarik, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *O'brien*.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka peneliti melakukan penelitian "Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *O'brien* melalui modifikasi bola plastic pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015".

### Kajian Literatur

Tolak peluru merupakan olahraga atletik yang juga dilombakan di tingkat dunia dan nasional. Tolak peluru pada dasarnya olahraga melempar bola besi dengan ukuran yang sudah ditentukan. Peraturan-peraturan dan cara-cara melempar peluru sampai saat ini makin berkembang. Oleh karena pemenang lomba ini adalah pemain yang melempar dengan benar dan terjauh, pemain berusaha untuk melempar sejauh-jauhnya. Pemain yang mempunyai teknik yang baik dan fisik yang prima pasti akan menjadi pemain tolak peluru yang andal. Salah satu gaya menolak dalam tolak peluru adalah gaya *o'brien*.

Menurut Riyadi (1985: 126) tolak peluru gaya *o'brien* adalah sikap permulaan badan membelakangi arah tolakan. Menurut Muklis (2007 : 50) tolak peluru gaya *o'brien* adalah teknik yang memulai tolakannya menghadap bagian belakang ring. Metode ini yang dikenal dengan teknik *o'brien* atau dikenal dengan teknik meluncur.

Ber macam-macam bola yang biasa dimodifikasi sebagai sarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani antara lain bola dari plastik atau bola karet dengan ukuran mulai dari kecil sampai yang besar, bola-bola standar yang biasa dipakai dalam pembelajaran biasa yang dimodifikasi (Erianti, 2009 : 72).

Pembelajaran menggunakan modifikasi bola plastik merupakan bentuk belajar tolak peluru yang pelaksanaannya sebuah peluru digantikan oleh bola plastik yang diisi pasir yang dibuat menyerupai peluru. Dengan bola plastik, saat pembelajaran siswa tidak akan mengalami kesulitan dalam mempraktekkan gerakannya karena ringan dan bentuknya masih sederhana. Adapun ukuran bola plastik yang dimodifikasi dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Modifikasi Bola Plastik

Keterangan:

Berat bola: 0,8 – 1 kg

Diameter : 9,8 cm

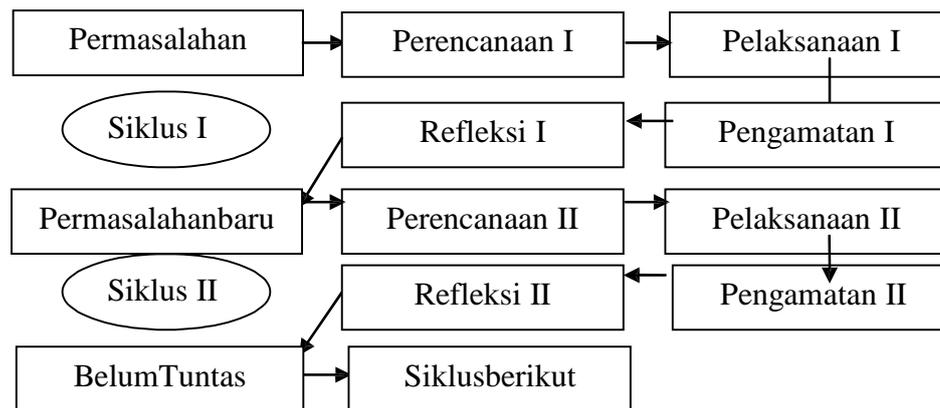
Keliling : 31 cm

### Metode penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan oleh guru dan dosen di kelas (sekolah dan perguruan tinggi) tempat amengajar yang bertujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas dan kuantitas proses pembelajaran di kelas (Iskandar, 2009: 20). Arikunto dalam Iskandar (2009: 20-21) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan.

Adapun prosedur penelitian yang dilakukan dalam 2 siklus. Tiap-tiap siklus terdiri dari enam tahapan, tiap tahapan kegiatan yaitu; (1) Penetapan focus permasalahan, (2) Perencanaan tindakan, (3) Pelaksanaan tindakan, (4) Pengumpulan data (pengamatan/observasi), (5) Refleksi (analisis, dan intervensi), dan (6) Perencanaan tindak lanjut perencanaan tindakan.

Rancangan penelitian tertera seperti gambar di bawah ini:



Gambar2. Bagansikluskegiatan PTK.Trianto (2011 : 72)

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B SMP Negeri 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 21 orang siswa.

Untuk mendapatkan data-data dalam penelitian dibutuhkan instrumen. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2009:148). Adapun instrumen yang dibutuhkan dalam penelitian terdiri dari:

1. Silabus pembelajaran
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
3. Lembar unjuk kerja aktivitas
4. Lembar observasi aktivitas siswa
5. Tes evaluasi berapilih andasebanyak 10 soal.

Setelah memperoleh data hasil belajar tolak peluru gaya *o'brien*, maka data tersebut dianalisis dengan mencari ketuntasan belajar kemudian dianalisis secara kuantitatif.

a. Ketuntasan individu

Pada penelitian ini siswa dikatakan tuntas dalam proses belajar mengajar apabila mencapai nilai KKM, standarnilai KKM untuk SMP Negeri 4 Praya Tengah yaitu 70 untuk standar nilai secara umum.

$$KP = -$$

Keterangan:

KP = KetuntasanPerorangan.

$P$  = Jumlahskor yang diperoleholehsiswa.

$Q$  = Jumlahskorkeseluruhan.

100 = Nilai ideal

b. KetuntasanKlasikal (KK)

Ketuntaskanklasikaldiperolehdengan menggunakanrumus  $KK$  untukmemperolehpersentaseketuntasan klasikalsebagaiberikut:

—

Keterangan :

KK :KetuntasanKlasikal

K: Jumlahsiswa yang memperolehnilai KKM

Z: Jumlahseluruhsiswa

Sesuai dengan petunjuk teknis penilaian kelas dikatakan tuntas secara klasikal terhadap materi yang disajikan jika ketuntasan klasikal mencapai 85% siswa memperoleh skor minimal 70 yang akan terlihat pada hasil belajar tiap-tiap siklus (Nurkencana, 2010: 41).

**Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 februari sampai 13 maret 2015 pada siswa kelas VII B SMP Negeri 4 Praya Tengah yang berjumlah 21 siswa yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Hasil penelitian untuk setiap siklus dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Siklus I

Data lengkap tentang hasil belajar siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel1. Hasil pembelajaran siklus I

N o	Aspek yang diperhatikan	Keterangan
1	Nilai tertinggi	84
2	Nilai rendah	52
3	Banyak siswa yang tuntas	14
4	Banyak siswa yang tidak tuntas	7
5	Banyaknya siswa	21
<b>Ketuntasan belajar</b>		<b>66,67%</b>

Dari tabel tersebut hasil evaluasi menunjukkan bahwa persentase siswa yang mendapat nilai minimal 70 adalah 66,67% dengan perhitungan sebagai berikut.

$$KK = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100\%$$

$$KK = \frac{14}{21} \times 100\%$$

$$KK = 66,67\%$$

Dengan demikian indikator penelitian belum mencapai ketuntasan klasikal. Hal ini dapat dilihat dari kriteria ketuntasan minimal di SMP Negeri 4 Praya Tengah dengan ketuntasan individu 70 dan ketuntasan klasikal adalah 85 %. Dari data di atas terdapat 7 siswa yang tidak tuntas disebabkan antara lain:

1. Masih terdapat beberapa siswa yang kurang memahami cara menolak peluru dengan benar.
2. Masih terdapat beberapa siswa yang kurang serius dalam mendengarkan penjelasan.
3. Masih terdapat beberapa siswa yang tidak memperhatikan dengan serius contoh gerakan yang harus dilakukan dalam melakukan tolakan.
4. Masih kurangnya sarana pembelajaran yang digunakan.
5. Kurangnya pemahaman siswa tentang materi tolak peluru gaya *O'brien*, ini terlihat dari hasil tes yang masih rendah.
6. Masih bergantung pada guru.

## 2. Siklus II

Data lengkap tentang hasil belajar siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel2. Hasil pembelajaran siklus II

N o	Aspek yang diperhatikan	Keterangan
1	Nilai tertinggi	92,5
2	Nilai rendah	68
3	Banyak siswa yang tuntas	18
4	Banyak siswa yang tidak tuntas	3
5	Banyaknya siswa	21
<b>Ketuntasan belajar</b>		<b>85,71%</b>

Dari table tersebut di atas hasil evaluasi menunjukkan bahwa persentase siswa yang mendapat nilai minimal 70 adalah 85,71% dengan perhitungan sebagai berikut.

$$KK = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100\%$$

$$KK = \frac{18}{21} \times 100\%$$

$$KK = 85,71\%$$

Dengan demikian indikator penelitian sudah mencapai ketuntasan klasikal. Hal ini dapat dilihat dari kriteria ketuntasan minimal di SMP Negeri 4 Praya Tengah dengan ketuntasan individu 70 dan ketuntasan klasikal adalah 85 %. Dari data di atas terdapat 3 siswa yang tidak tuntas disebabkan nilai kognitif yang masih rendah.

Berdasarkan analisis hasil pembelajaran pada siklus I dan siklus II hasil pembelajaran telah mencapai indikator penelitian dengan ketuntasan klasikal mencapai 85,71%, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015.

## Pembahasan

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2014/2015, dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran siklus I dan II yang telah dilaksanakan pada bulan februari sampai maret 2015. Pelaksanaan pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien* sendiri dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2014/2015. Berdasarkan refleksi yang dilakukan dari pembelajaran pra siklus, peneliti bersama kolaborator menyimpulkan bahwa hasil yang kurang maksimal yang diperoleh pada kegiatan pembelajaran pra siklus disebabkan beberapa hal, pertama kurangnya sarana pendukung yaitu peluru yang jumlahnya terbatas sehingga kurang efektifnya pembelajaran, kedua siswa kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil refleksi tersebut maka peneliti merancang suatu pembelajaran yang sekiranya bisa mengatasi kedua permasalahan tersebut, yakni penggunaan modifikasi media menggunakan bola plastik yang diisi pasir dalam pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien*.

### 1. Siklus I

Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan 14 orang siswa yang mengalami ketuntasan dalam belajar dan 7 orang siswa yang tidak tuntas dengan persentase ketuntasan 66,67%. Dengan demikian indikator penelitian belum mencapai ketuntasan klasikal. Hal ini dapat dilihat dari kriteria ketuntasan minimal di SMP Negeri 4 Praya Tengah dengan ketuntasan individu 70 dan ketuntasan klasikal adalah 85 %. Secara garis besar permasalahan atau kendala yang dihadapi pada siklus I yaitu: (1) Kurangnya pemahaman siswa tentang materi tolak peluru gaya *o'brien*, (2) Masih terdapat beberapa siswa yang kurang serius dalam pembelajaran (3) Masih kurangnya sarana pembelajaran yang digunakan. Kemudian penelitian dilanjutkan ke siklus II.

### 2. Siklus II

Berdasarkan refleksi yang dilakukan pada siklus I. Proses pembelajaran pada siklus II terlaksana lebih baik dari siklus sebelumnya, siswa terlihat lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu memperhatikan setiap gerakan yang dicontohkan. Berdasarkan analisis data, pada siklus II diperoleh 18 orang siswa yang tuntas dan 3 orang siswa yang tidak tuntas, sehingga diperoleh ketuntasan klasikal sebesar 85,71% dengan perhitungan: Jumlah siswa yang tuntas dibagi jumlah siswa dikali 100%. Dengan demikian indikator penelitian sudah mencapai ketuntasan klasikal. Hal ini dapat dilihat dari kriteria ketuntasan minimal di SMP Negeri 4 Praya Tengah dengan ketuntasan individu 70 dan ketuntasan klasikal adalah 85 %. Dengan nilai yang diperoleh siswa pada siklus II ini, maka dapat dikatakan bahwa penggunaan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015 dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.

## Simpulan dan Saran

Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan 14 orang siswa atau sebesar 66,67% dan pada siklus II menunjukkan 18 orang siswa atau sebesar 85,71% mengalami ketuntasan belajar. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa penggunaan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015.

Adapun saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kepala sekolah dan pemerintah setempat hendaknya menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran yang baik sehingga proses pembelajaran

- pendidikan jasmani dapat berlangsung sebagaimana seharusnya.
2. Guru hendaknya menggunakan metode dan media pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.
  3. Diharapkan kepada guru penjaskes SMP Negeri 4 Praya Tengah agar mempertimbangkan menerapkan modifikasi bola plastik utamanya pada materi tolak peluru.
  4. Siswa hendaknya lebih serius mengikuti pembelajaran tolak peluru gaya o'brien

### **DaftarPustaka**

- Erianti. 2009. *PendidikanJasmani Adaptif*. Padang: Wineka Media
- Iskandar, 2009.*Penelitian TindakanKelas*.Ciputat: GaungPersada Press.
- Muklis. 2007. *OlahragaKegemarankuAtletik*.Klaten: IntanPariwara.
- Nurkencana, 2010.*Evaluasi HasilBelajar*.Surabaya: UsahaNasional
- Riyadi, Tamsir. 1985. *PetunjukAtletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiono. 2012. *StatistikaUntukPenelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Trianto. 2011. *PanduanLengkapPenelitianTindakanKelas, (Classroom Action Research), Teori Dan Praktik*. Jakarta: PrestasiPustakaraya.