MENINGKATKAN KETERAMPILAN MELAKUKAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING DENGAN PERMAINAN MODIFIKASI SISWA KELAS VIII A MTs NEGERI JOMBANG KAUMAN TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

MOCHAMMAD WILDAN FATAHILA

NPM: 11.1.01.09.1011

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

ABSTRAK

MOCHAMMAD WILDAN FATAHILA: Meningkatkan Keterampilan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Permainan Modifikasi Siswa Kelas VIII A MTs Negeri Jombang Kauman Tahun 2015.

Kata Kunci : Pembelajaran, Keterampilan Tolak Peluru, Permainan Modifikasi.

Olahraga atletik diajarkan mulai jenjang SD/MI hingga jenjang SMA/MA. Tolak peluru gaya menyamping adalah salah satu nomer lempar dari cabang atletik. Melalui pembelajaran tolak peluru gaya menyamping, diharapkan siswa mampu melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping dengan benar. Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa keterampilan tolak peluru gaya menyamping di MTs Negeri Jombang Kauman masih kurang optimal. Siswa masih mengalami kesalahan dalam melakukan teknik menolak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) peningkatan teknik sikap awalan setelah melakukan permainan modifikasi, (2) peningkatan teknik menolak setelah melakukan permainan modifikasi, (3) peningkatan teknik akhiran setelah melakukan permainan modifikasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Adalah lembar observasi dan catatan lapangan.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan permainan modifikasi. Melalui permainan modifikasi ini, siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga tolak peluru. Dalam penelitian ini, peneliti berkolaborasi dengan guru merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 2 siklus.

Hasil penelitian menunjukan bahwa keterampilan melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VIII A MTs Negeri Jombang Kauman mengalami peningkatan. Hasil observasi awal dari teknik sikap awal dengan tingkat kesalahan 48,24%, teknik menolak dengan tingkat kesalahan 59,64% dan teknik sikap akhir dengan tingkat kesalahan 47%. Hasil tindakan siklus 1 dari teknik sikap awal dengan tingkat kesalahan 29%, teknik saat menolak dengan tingkat kesalahan 40% dan teknik sikap akhir dengan tingkat kesalahan 35%. Hasil tindakan siklus 2 dari teknik sikap awal tingkat kesalahanya 11%, teknik saat menolak dengan tingkat kesalahan 15% dan teknik sikap akhir dengan tingkat kesalahan 11%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keterampilan tolak peluru gaya menyamping dengan permainan modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII A MTs Negeri Jombang Kauman.

I. LATAR BELAKANG

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dikatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan kata lain pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia. Oleh karena itu proses pendidikan akan berusaha mengembangkan seluas-luasnya potensi individu sebagai sebuah elemen penting untuk mengembangkan dan mengubah masyarakat (*agent of change*) yang dilakukan melalui pemberian bimbingan, pengajaran, pelatihan, dan motivasi.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk pendidikan yang ada di Indonesia. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses keseluruhan yang mempunyai tujuan dalam pembentukan kognitif, afektif, psikomotor dan fisik seseorang. BSNP (2006:512) menyatakan bahwa:

> Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam pendidikan formal baik jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Madrasah Aliyah (MA). Pada jenjang MTs Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut BSNP (2006:513-514) meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan manusia sejak zaman purba sampai saat ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini,

atletik sudah ada karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang seperti, berjalan, lari, lompat dan lempar merupakan gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari.

Agar siswa lebih menguasai keterampilan teknik tolak peluru dengan baik, perlu dilakukan pembelajaran teknik tolak peluru dan latihan-latihan. Sebagaimana bahwa salah satu keberhasilan pengajaran teknik tolak peluru disebabkan oleh cara yang ditempuh guru dalam mengajar teknik tolak peluru. Walaupun tujuan pengajaran teknik tolak peluru dianggap sudah cukup baik, bahan pengajaran juga sudah baik, namun jika teknik dan media yang digunakan untuk mengajar kurang sesuai, maka akan mempengaruhi keberhasilan dalam mengajar.

Dalam mengoptimalkan pembelajaran teknik tolak peluru, perlu juga mengetahui masalah-masalah yang dihadapi siswa, serta faktor-faktor penyebabnya dalam pembelajaran. Untuk itulah perlu adanya penelitian sehingga dapat mengetahui masalah-masalah pokok tersebut. Dengan diadakan penelitian, maka diharapkan diketahui permasalahan yang terjadi sehingga dapat mencari pemecahannya. Dengan demikian, pembelajaran teknik tolak peluru dapat berjalan lebih optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal dan evaluasi yang dilakukan di MTs Negeri Jombang Kauman Tahun 2015 dengan materi tolak peluru gaya menyamping yang dilakukan oleh siswa kelas VIII A di lapangan MTs Negeri Jombang Kauman, Guru mengajar dengan memanfaatkan 2 buah peluru yang dipakai oleh 38 siswa siswa secara bergantian sehingga banyak siswa yang duduk-duduk dipinggir untuk bergantian melakukannya, hal ini menyebabkan proses pembelajaran tidak efektif, sehingga mempengaruhi hasil dari pembelajaran tolak peluru gaya menyamping, dimana siswa pada saat evaluasi melakukan kesalahan-kesalahan, berikut data kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa (1) 23% atau 9 siswa melakukan kesalahan dalam teknik memegang, dimana cara memegangnya masih belum menempel pada tulang selangka, (2) 50% atau 19 siswa melakukan kesalahan dalam sikap awal, dimana masih belum berjingkat, (3) 68,42 atau 26 siswa melakukan kesalahan pada teknik menolak, dimana masih melakukan gerakan melempar, (4) 44,73% atau 17 siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir, dimana masih belum melangkahkan kaki untuk menjaga keseimbangan.

Tabel 1.1 Data Hasil Persentase Tolak Peluru Gaya Menyamping

Hasil	Memegang		Sikap Awal		Saat Menolak		Sikap Akhir	
	B	**S**	**B**	**S**	**B**	**S**	**B**	**S**
Jumlah rata-rata	87	27	57	57	36	78	63	51
Kegagalan	76,32 %	23,68 %	50%	50%	31,58 %	68,42 %	55,27 %	44,73%

Keterangan: B: Benar

S: Salah

Dari pengamatan tabel 1.1 di atas tenyata kesalahan yang banyak muncul di lapangan adalah dengan cara melempar tidak menolak peluru yaitu 68,42%. Dimana masih melakukan lemparan, bukan tolakan.

Suherman, Saputra dan Hendrayana (2001:195) menyatakan bahwa pengenalan peluru dengan teknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa merasa gembira dan penuh semangat dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga Tolak Peluru.

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh para siswa. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada tingkat SLTP. Aspek yang dikembangkan mencakup fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan olahraga, dan sebagainya Furqon (2006:2).

Berdasarakan latar belakang permasalahan di atas, maka perlu dilakukan peningkatan keterampilan tolak peluru dengan permainan modifikasi, untuk itu dilakukan suatu penelitian dengan judul "Meningkatkan Keterampilan Melakukan Tolak Peluru dengan Permainan Modifikasi pada Siswa Kelas VIII-A MTs Negeri Jombang Kauman Tahun 2015**".**

II. METODE

A. Rancangan Penelitian

Berdasarkan tujuan, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatkan pembelajaran tolak peluru dengan permainan modifikasi pada Siswa MTs Negeri Jombang Kauman. Sesuai dengan tujuan maka desain penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan kelas.

Secara umum, penelitian ini dilaksanakan dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik tolak peluru dengan permainan modifikasi siswa MTs Negeri Jombang Kauman .

Istilah penelitian tindakan kelas berasal dari bahasa Inggris, yaitu *classroom action research* (CAR). Arikunto, Suhardjono dan Supardi (2007:2-3) menyatakan bahwa ada tiga kata inti dalam penelitian tindakan kelas, yaitu: (1) penelitian, (2) tindakan, dan (3) kelas. Jadi, penelitian tindakan kelas yaitu suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama

B. Kehadiran dan Peran Peneliti di Lapangan

1. Kehadiran Peneliti

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) sehingga dalam pelaksanaanya menuntut kehadiran peneliti di lapangan. Dalam PTK ini peneliti bekerja sama dengan guru bidang studi di lapangan sangat dibutuhkan.

2. Peran Peneliti di Lapangan

Guru pendidiksn jasmani bertindak sebagai guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sedangkan peneliti bertindak sebagai pengamat (*observer*). Peneliti bersama guru bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan MTs Negeri Jombang Kauman terlibat langsung dalam merencanakan tindakan, melakukan tindakan, observasi, refleksi, pengumpulan data dan menganalisis data.

C. Kancah Penelitian

PTK ini dilaksanakan di MTs Negeri Jombang Kauman. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2014-2015 pada bulan Maret-April.

D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa MTs Negeri Jombang Kauman semester ganjil tahun ajaran 2014-2015, yang berjumlah 34 siswa terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan.

E. Data dan Sumber Data

Data diperoleh peneliti dari pengamatan saat berlangsungnya proses pembelajaran terhadap 38 siswa sebagai subjek penelitian dengan menggunakan lembar observasi. Sumber data penelitian ini adalah siswa MTs Negeri Jombang Kauman

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada PTK ini dilakukan dengan melakukan observasi awal pada proses pembelajaran yang dilakukan peneliti. Teknik pengumpulan data dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

1. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan dengan cara: (1) peneliti melakukan observasi awal terhadap proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping kelas MTs Negeri Jombang Kauman, (2) merumuskan masalah penelitian yang muncul, (3) mengajukan ijin melakukan penelitian tindakan kelas di sekolah, (4) menyusun proposal.

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan dilakukan, langkah selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini akan dilakukan (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi tindakan dan (4) refleksi.

G. Analisis Data, Evaluasi dan Refleksi

1. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan mendeskripsikan temuan-temuan yang ada pada proses pembelajaran berlangsung.

P = F/N x 100%

Keterangan:

P: Persentase

F : Frekwensi

N : Jumlah Responden

Sebagai patokan terhadap hasil analisis persentase digunakan klasifikasi sebagaimana tertera pada tabel 3.1

Tabel 3.1 Persentase Taraf Keberhasilan

No	Persentase	Klasifikasi
1	76%-100%	Baik
2	56%-75%	Cukup Baik
3	40%-55%	Kurang Baik
4	<40%	Tidak Baik

(Sumber Arikunto, 2006:334)

2. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui hasil dari permainan modifikasi terhadap pembelajaran teknik tolak peluru gaya menyamping. Evaluasi dilaksanakan dengan mengobservasi siswa pada saat kegiatan belangsung. Pada pertemuan ketiga evaluasi dilaksanakan pada akhir kegiatan dimana untuk mengukur tingkat keberhasilan dari penerapan permainan modifikasi.

3. Refleksi

Refleksi tindakan ini meliputi: menganalisis, memaknai, menjelaskan dan menyimpulkan data yang diperoleh dari pengamatan. Hasil refleksi ini dijadikan dasar untuk menyusun perencanaan tindakan siklus selanjutnya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Temuan Penelitian

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas maka temuan penelitian yang muncul adalah:

1. Permainan modifikasi sesuai untuk pembelajaran teknik dasar.
2. Pembelajaran tolak peluru dengan permainan modifikasi akan memberi kemudahan siswa menguasai teknik dasar tolak peluru.
3. Jenis-jenis permainannya yitu: (1) permainan menolak secara berpasangan, (2) permainan menolak melewati net voli, (3) permainan memasukkan bola kedalam target yang besar, (4) permainan memasukkan bola kedalam target yang kecil.
4. Siswa semakin aktif dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan permainan modifikasi.

B. Pembahasan

Pada pembelajaran tolak peluru gaya menyamping guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memberikan contoh gerakan (*modelling*) secara keseluruhan dari gerakan tolak peluru gaya menyamping, setelah itu siswa ditugasi untuk berlatih meniru contoh guru dengan menggunakan peluru yang berjumlah 2 untuk 38 siswa. Berdasarkan hasil observasi, (1) 23% atau 9 siswa melakukan kesalahan dalam teknik memegang, dimana cara memegangnya masih belum menempel pada tulang selangka, (2) 50% atau 19 siswa melakukan kesalahan dalam sikap awal, dimana masih belum melakukan jingkatan, (3) 68,42 atau 26 siswa melakukan kesalahan pada teknik menolak, dimana masih melakukan gerakan melempar, (4) 44,73% atau 17 siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir, dimana masih belum melangkahkan kaki untuk menjaga keseimbangan.

Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: sebagaian besar siswa kurang aktif dan dalam proses pembelajaran sehingga pada tahap evaluasi banyak mengalami kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping dimana melakukan kesalahan dalam melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping yaitu melakukan gerakan melempar.

Setelah diberi tindakan pada siklus 1 mengalami peningkatan, karena dengan permainan siswa diajak belajar sambil bermain, hal ini penting sekali mengingat tidak semua siswa suka dengan olahraga tola peluru, hasil evaluasi siklus 1 dari segi teknik kesalahan yang dilakukan siswa pada siklus 1 yaitu dari sikap awal persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 50% menjadi 35,89%, pada saat menolak persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 68,42% menjadi 50,57%, pada sikap akhir persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 55,27% menjadi 34,66%.

Dari segi keaktifan siswa dan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan. Peningkatan tersebut diakibatkan karena siswa tidak sadar dengan melakukan permainan itu siswa diajak sambil belajar teknik tolak peluru gaya menyamping. Permainan juga meningkatkan antusias siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga terjadi peningkatan dibandingkan pada refleksi awal.

Suherman, Saputra dan Hendrayana (2001:195) menyatakan bahwa pengenalan peluru dengan teknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa merasa gembira dan penuh semangat dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga Tolak Peluru.

Selain pendekatan permaian pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai alternative dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus kehilangan makana dan apa yang akan diberikan.

Dari segi teknik kesalahan yang dilakukan siswa pada siklus 2 yaitu dari sikap awal persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 35,89% menjadi 9,06%, pada saat menolak persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 50,57% menjadi 24,39%, pada sikap akhir persentase yang dilakukan siswa dari 34,66% menjadi 11,14%. Dari segi keaktifan siswa dan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan.

Peningkatan yang terjadi pada siklus 2 ini akibat permainan yang diberikan kepada siswa disesuaikan dengan permainan yang paling disukai siswa yaitu permainan memasukkan bola kedalam target. Permainan memasukkan ke dalam target memberikan siswa semakin aktif dalam melakukan proses pembelajaran, sehingga teknik yang diberikan kepada siswa dapat

dilakukan siswa sambil melakukan permainan. Pembelajaran adalah usaha membuat seseorang belajar yang dilakukan oleh guru untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya (Soedarno, dkk (1987:27). Dengan melakukan permainan memasukkan bola ke dalam target maka siswa akan kompetitif dan semakin tertantang untuk mencoba. Sehingga pemebelajaran akan lebih menyenangkan.

C. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dapat disimpulkan permainan menolak secara berpasangan, menolak melewati net voli, permainan memasukkan kedalam target besar dan permainan memasukkan bola kedalam target kecil dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VIII A MTs Negeri Jombang Kauman.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah. 1985. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya

Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Bahagia, Yoyo. 2005. *Pembelajaran Atletik Implementasi Pembelajaran Nomor Lempar*, (online), (http://www.google.com/jurnal/pembelajaranatletik_implementasipembelajaranlempar), diakses tanggal 10 Februari 2011

BSNP.2006. *Lampiran Standart Isi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: BNSP.

Dimyati & Mudjiono. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Proyek Pembinaan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan.

Furqon H,M. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Mardianto, & Nurrochmah. 1991. *Penuntun Praktis Pengajaran Atletik*. Malang: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas.

Pasaribu, L. & Simandjuntak, B. 1983. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Tarsito.

Seiden, Art. 1985. Dasar-dasar Atletik. Bandung: Angkasa.

Setyosari, Punaji & Sihkabuden. 2005. *Media Pembelajaran*. Malang: Elang Mas.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

Soedarno, Dkk. 1987. *Permainan Simulasi Kelahiran dan Perkembangan di Jawa Timur*. Jakarta: Balai Pustaka.

Suherman, Saputra dan Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal

Olahraga.

Sukintaka, Rijadi dan Suprijo. 1981. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Winarno, M.E. 2006.*Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.