JURNAL

PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS DENGAN MENGGUNAKAN ALAT MODIFIKASI PELURU PLASTIK PADA SISWA KELAS X SMK GLOBAL MANDIRI TAROKAN KABUPATEN KEDIRI SEMESTER 1 TAHUN 2017/2018

Oleh :

ACHMAD ALI IBNU SULTON

NPM: 13.1.01.09.0261

Dibimbing oleh :

1. **Puspodari, M.Pd.**
2. **Mokhammad Firdaus, M.Or.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2018

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2017

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: Achmad Ali Ibnu Sulton
NPM	: 13.1.01.09.0261
Telepun/HP	: 085748891600
Alamat Surel (Email)	: aliachmad041@gmail.com
Judul Artikel	: Peningkatan Penguasaan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Dengan Menggunakan Alat Modifikasi Peluru Plastik Pada Siswa Kelas X Smk Global Mandiri Tarokan Kabupaten Kediri Semester 1 Tahun 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan 76 Kediri

Denganinimenyatakanbahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 26 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Puspodari, M.Pd. NIDN. 0709059001	Mokhammad Firdaus, M.Or. NIDN. 0713018804	Achmad Ali Ibnu Sulton NPM. 13.1.01.09.0261

PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS DENGAN MENGGUNAKAN ALAT MODIFIKASI PELURU PLASTIK PADA SISWA KELAS X SMK GLOBAL MANDIRI TAROKAN KABUPATEN KEDIRI SEMESTER 1 TAHUN 2017/2018

Achmad Ali Ibnu Sulton
NPM. 13.1.01.09.0261
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi PENJASKEREK
Email: aliachmad041@gmail.com
Puspodari, M.Pd. dan Mokhammad Firdaus, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada situasi dan kondisi ini di sekolah, sampai saat ini belum bisa memenuhi sarana peluru sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, pembahasan pembelajaran tolak peluru terlihat bahwa banyak siswa yang terlihat kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran tolak peluru, ini disebabkan karena motivasi dan kesempatan siswa dalam mempraktikkan kurang, karena alat yang masih sangat kurang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani cabang atletik dalam tolak peluru masih rendah, hal ini berpengaruh pada hasil belajar siswa yakni rendahnya nilai-nilai siswa yang terlihat di KKM yang ditetapkan oleh sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani ≥ 75.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan penguasaan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks dengan menggunakan alat modifikasi peluru plastik pada siswa kelas X SMK Global Mandiri Tarokan Kabupaten Kediri Semester I Tahun 2017/2018.

Penelitian ini dilaksanakan di kelas X dengan jumlah siswa 26 siswa yang terdiri dari 26 siswa putra. Peneliti mengambil subjek tersebut dengan alasan berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran dan hasil analisis ulangan harian mata pelajaran bahasa dan sastra Indonesia di kelas X SMK Global Mandiri Tarokan, Kabupaten Kediri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil tuntas untuk kemampuan teknik dasar tolak peluru sebanyak 10 siswa atau 43,48%. Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk kemampuan teknik dasar tolak peluru sebanyak 14 siswa atau sekitar 60,89%, untuk hasil belajar tolak peluru pada siklus II meningkat sebanyak 24 siswa atau 91,30%, tinggal 2 siswa (8,70%) diadakan remidi.

Kata Kunci : Tolak Peluru, Gaya Ortodoks, Alat Modifikasi Bola Plastik

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada seluruh siswa untuk terlibat secara langsung di dalam beragam kegiatan belajar melalui aktifitas pendidikan jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Penyampaian bahan ajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi dalam permainan olahraga, nilai-nilai di dalamnya seperti kerja sama, sportifitas, kejujuran, disiplin, dan lain lain.

Proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah khususnya untuk mata pelajaran pendidikan jasmani hendaknya didukung dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap dan standar nasional, karena sarana merupakan salah satu bagian terpenting di dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap atau tidak lengkapnya sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah akan mempengaruhi maksimal atau tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana dan prasarana yang lengkap akan memudahkan guru untuk mencapai target-target yang menjadi tujuan pembelajaran, sebaliknya apabila sarana dan prasarana tidak lengkap maka akan menyuliktan bagi guru dalam mencapai target-target di dalam tujuan pembelajaran.

Upaya peningkatan mutu pendidikan harus sejalan dengan proses belajar mengajar yang mempunyai berbagai unsur-unsur, yakni materi, metode pengajaran, sarana dan prasarana yang tersedia, tenaga pendidik serta evaluasi. Aktivitas yang diberikan didalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan psikologis, sehingga aktivitas yang akan dilakukan dapat mencapai tujuan dari pembelajaran. Agar standar kompetensi pembelajaran yang ada didalam kurikulum pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan pedoman. Sesuai dengan tujuan kurikulum guru pendidikan jasmani harus mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kematangan peserta didik, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

Gaya ortodok adalah suatu gerakan menolak pada cabang tolak peluru dan posisi tubuh menyampingi sector

tolakan, gerakan ini juga disebut gaya menyamping. Cara melakukan tolakan : posisi tubuh berdiri ditengah lapangan tolak dan menyampingi sector lemparan, tangan kanan keatas sambil membawa peluru , tangan ditekuk dan peluru diletakkan dileher tepatnya berada dibawah telinga , kaki kanan dibuka selebar bahu , condongkan badan kedepan, ayunkan kaki kiri, kaki kanan lompat dan geser kekiri, lakukan tolakan dengan cara mendorong peluru (bukan lempar peluru), kaki kanan melangkah kedepan sebagai gerak lanjutan.

Secara umum kegiatan pelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik dan motorik, demikian pula dalam halnya belajar tolak peluru. Salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan sangat dipengaruhi oleh gaya mengajar. Gaya mengajar dapat diartikan sebagai cara yang dipilih oleh guru untuk berinteraksi dengan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga materi yang diajarkan dapat dikuasai oleh siswa dengan baik.

Setiap guru pendidikan jasmani hendaknya harus mampu mengembangkan setiap materi pelajaran yang akan diajarkan termasuk alat-alat yang diperlukan disekolah tidak tersedia sarana dan prasaran yang lengkap. Guru harus dapat menyederhanakan atau memodifikasi alat yang akan digunakan dalam pencapaian peningkatan belajar disekolah, sebab menyederhanakan ataupun memodifikasi alat juga memiliki peran aktif, yaitu bagaimana seorang guru dengan fasilitas yang dikategorikan minim tetap dapat mengajarkan materi yang tercantum didalam kurikulum. Tentunya dengan menggunakan alat yang sudah dimodifikasi maka pelajaran yang tercantum dikurikulum akan diajarkan dan tetap berjalan secara maksimal. Namun alat-alat olahraga kurang bahkan tidak ada, maka proses belajar mengajarpun tidak berjalan secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Global Mandiri Tarokan Kabupaten Kediri, jika dilihat dari lingkungan, sekolah memiliki lapangan yang dapat menunjang aktivitas kegiatan pembelajaran khususya untuk praktik pendidikan jasmani. Akan tetapi kalau dilihat dari alat-alat yang ada disekolah khususnya tolak peluru hanya memiliki 6 buah tolak peluru dengan berat 6,25 kg, untuk putra dan 6 buah tolak peluru dengan berat 3 kg, untuk putri. Keterbatasan sarana disekolah itu, kecil harapan pembelajaran pendidikan

jasmani akan terlaksana dengan baik sehingga materi yang ada di kurikulum khususnya pendidikan jasmani tidak akan tercapai dan mungkin bisa tidak akan terlaksana dengan baik. Dengan gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran pendidikan dengan materi tolak peluru menjadi tidak afektif dan akibatnya hasil belajar yang diperoleh siswa tidak maksimal.

Situasi dan kondisi ini disekolah, sampai saat ini belum bisa memenuhi sarana peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, pembahasan pembelajaran tolak peluru terlihat bahwa banyak siswa yang terlihat kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran tolak peluru, ini disebabkan karena motivasi dan kesempatan siswa dalam mempraktikkan kurang, karena alat yang masih sangat kurang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani cabang atletik dalam tolak peluru masih rendah, hal ini berpengaruh pada hasil belajar siswa yakni rendahnya nilai-nilai siswa yang terlihat di KKM yang ditetapkan oleh sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani ≥75.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan upaya meningkatkan penguasaan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks, dengan modifikasi alat sehingga peneliti ingin meneliti Peningkatan Penguasaan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Dengan Menggunakan Alat Modifikasi Peluru Plastik Pada Siswa Kelas X Smk Global Mandiri Tarokan Kabupaten Kediri Semester I Tahun 2017/2018

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain yaitu *one group pretest posttest desaign* dengan pengambilan sampel random.

Penelitian ini dilaksanakan di kelas X SMK Global Mandiri Tarokan, Kabupaten Kediri, tepatnya di Jln Raya Kaliboto, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri dengan jumlah siswa yang terdiri dari 26 siswa putra.

Adapun langkah-langkah pelak-sanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (guru, dosen dengan tim lainya) bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada

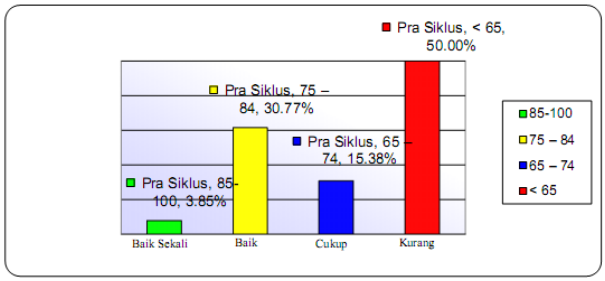
langkah reflektif- evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

Instrumen Pengumpulan Data penelitian ini diantaranya melalui; Tes, Observasi Lapangan, dan Angket atau Quisioner.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

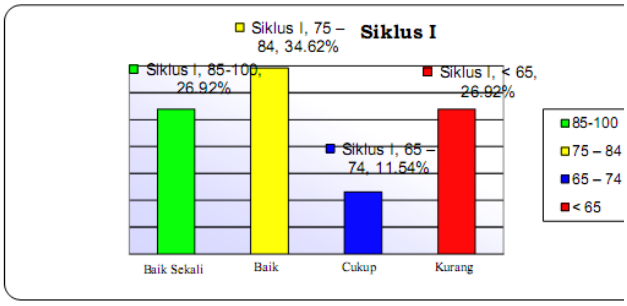
Sebelum melaksanakan poses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1
Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Ortodoks Sebelum Diberikan Tindakan Melalui Model Pendekatan Bermain Dengan Alat Modifikasi pada Pra siklus

Sebelum Diberikan Tindakan Melalui Model Pendekatan Bermain Dengan Alat Modifikasi dapat dijelaskan dengan kategori Amat baik 85–100 dengan frekuensi 1 siswa (3.85%), sedangkan kategori nilai baik adalah 75-84 dengan frekuensi 8 siswa (30.77%), sedangkan kategori hasil belajar cukup adalah 65-74 dengan frekuensi 4 siswa (15.38%), sedangkan kategori hasil belajar kurang adalah <65 dengan frekuensi 13 siswa (50.00%). Berdasarkan hasil diskripsi data awal, kemampuan melakukan tolak peluru siswa kelas X SMK GLOBAL MANDIRI, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2017/2018 sebelum diberikan tidakan persentasenya masih tergolong rendahBerdasarkan hasil diskripsi data awal, kemampuan melakukan tolak peluru siswa kelas X SMK GLOBAL MANDIRI, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2017/2018 sebelum diberikan tidakan persentasenya masih tergolong rendah.

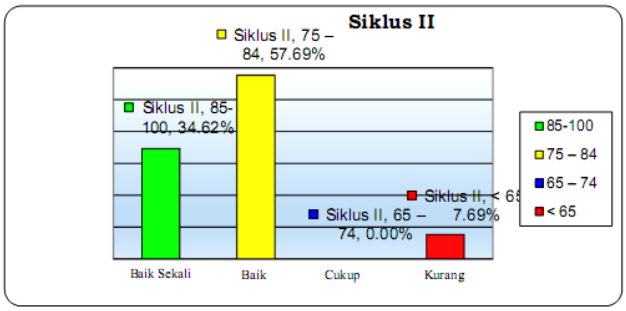
Pembelajaran tolak peluru menggunakan metode pendekatan bermain dengan alat modifikasi pada Siklus I adalah perkenalan teknik dasar pada tolak peluru , yang meliputi; (1) pegangan dan peletakan peluru, (2) awalan, (3) gaya (4) tolakan, (5) gerak lanjut. Berikut adalah hasil dari siklus I:



Gambar 4.2
Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Ortodoks melalui model pendekatan bermain dengan alat modifikasi pada Siklus I

Dari grafik diatas, siklus I kemampuan melakukan tolak peluru gaya ortodoks melalui model pendekatan bermain dengan alat modifikasi dapat dijelaskan dengan kategori Amat baik 85–100 dengan frekuensi 7 siswa (26.92%), sedangkan kategori nilai baik adalah 75-84 dengan frekuensi 9 siswa (34.62%), sedangkan kategori hasil belajar cukup adalah 65-74 dengan frekuensi 3 siswa (11.54%), sedangkan kategori hasil belajar kurang adalah <65 dengan frekuensi 7 siswa (26.92%). Sedangkan ketuntasan belajar siswa dari jumlah 26 siswa ketuntasan belajar baru mencapai 61,54% (16 siswa) sedangkan 10 siswa (38,46%) dinyatakan belum tuntas.

Siklus II merupakan, tidak lanjut dari hasil analisis dan refkesi yang dilakukan pada Siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam Siklus I, rata-rata siswa menunjukan peningkatan cukup baik dalam kemampuan dan hasil belajar tolak peluru. Akan tetapi target dari guru dan peneliti belum terpenuhi. Oleh sebab itu pelaksanaan Siklus II mengacu pada pelaksanaan Siklus I, karena merupakan perbaikan dari Siklus I, maka tidak jauh berbeda degan yang di laksanakan pada siklus I. hasilnya adalah sebagai berikut:



Gambar 4.3
Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Ortodoks melalui model pendekatan bermain dengan alat modifikasi pada Siklus II

Dari tabel data 4.3 siklus II kemampuan melakukan tolak peluru gaya ortodoks melalui model pendekatan bermain dengan alat modifikasi dapat dijelaskan dengan kategori Amat baik 85–100 dengan frekuensi 9 siswa (34.62%), sedangkan kategori nilai baik adalah 75-84 dengan frekuensi 15 siswa (57.69%), sedangkan kategori hasil belajar cukup adalah 65-74 dengan frekuensi 0 siswa (0.00%), sedangkan kategori hasil belajar kurang adalah <65 dengan frekuensi 2 siswa (7.69%). Sedangkan ketuntasan belajar siswa dari jumlah 26 siswa ketuntasan

belajar mencapai 92,31% (24 siswa) sedangkan 2 siswa (7,69%) dinyatakan belum tuntas.

B. SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas X SMK GLOBAL MANDIRI, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut, Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil tuntas untuk kemampuan teknik dasar tolak peluru sebanyak 10 siswa atau 43,48%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk kemampuan teknik dasar tolak peluru sebanyak 14 siswa atau sekitar 60,89%, untuk hasil belajar tolak peluru pada siklus II meningkat sebanyak 24 siswa atau 91,30%, tinggal 2 siswa (8,70%) diadakan remidi.

Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas X SMK GLOBAL MANDIRI, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri dalam upaya meningkatkan kemampuan tolak peluru menggunakan alat modifikasi dalam pembelajaran berupa peluru dan sampai dengan di dalam bentuk permainan ini telah mencapai keberhasilan meningkatkan kemampuan tolak peluru.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. *Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan*. *Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen*.

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Dimyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Alfamedia:Yogyakarta.

M. Furqon H. 2006. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: Progam Studa D-2 Pendidikan Jasmani JPOK FKIP UNS.

Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Rosdiani, Dini, 2013. Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bandung : Alfabeta.

Samsudin, 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Prenada Media Grup.

Soetarno Joyoatmojo. 2003. *Pembelajaran Efektif Upaya Peningkatan Kualitas Lulusan Menuju Penyediaan Sumber Daya Insani yang Unggul*. Surakarta: UNS Press.

Sudjana, Nana dkk. 2009. Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Bandung. Sinar Baru Algensindo.

Suharsimi Arikunto. 1989. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Andang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta:Depdikbud.

Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarata: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.