



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MENGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI PELURU PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Pramudanu Basundoro¹, Moch Asmawi², Mastri Juniarto³

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta

*pramudanubasundoro2@gmail.com¹ , Moch.asmawi@unj.ac.id²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru terhadap peserta didik kelas V Sekolah Dasar menggunakan media modifikasi. Pengambilan data penelitian dilaksanakan tanggal 09 sampai 16 Juni 2022 yang bertempat di Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas atau *Action Research*. Penelitian ini bertujuan apakah peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik atau tidak. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas V dari Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02 yang berjumlah 26 dari 90 peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02, Hasil penelitian ini adanya peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya o'brien melalui modifikasi media modifikasi. Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata tes siswa, Untuk tes awal = 56,75, dan kemudian peserta didik menunjukkan peningkatan pada tes siklus I = 74,57. Untuk kelulusan belajar peserta didik berdasarkan hasil tes awal tolak peluru gaya o'brien siswa yang dinyatakan belum tuntas, siklus I siswa yang dinyatakan lulus sejumlah 12 (46,15%) dari 14 peserta didik (53,84%) peserta didik dan kemudian berlanjut ke siklus II dan peserta didik dinyatakan tuntas semua (100%) dalam melakukan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya o'brien dengan baik.

Kata kunci: Tolak Peluru, Action Research, Gaya O'Brien & Hasil Belajar

ABSTRACT

Shot put movement skills become one of the materials in physical education learning in elementary schools. The purpose of this study was to find out 1). Efforts to improve the learning outcomes of shot put against fifth grade elementary school students using modified media. The research data collection was carried out from 09 to 16 June 2022 which took place at the State Elementary School. The research method used was a classroom action research method or Action Research. This study aims to determine whether students can follow the learning process well or not. The sample of this study was the fifth grade students from State Elementary School, which amounted to 26 of 90 fifth grade students of State Elementary School. The results of this study were an increase in O'Brien style shot put learning outcomes through modification of modified media. This increase can be seen from the students' average test scores, for the initial test = 56.75, and then students show an increase in the first cycle test = 74.57. For students' learning graduation based on the results of the initial O'Brien style shot put test by students who were declared incomplete, the first cycle of students who passed was 12 (46.15%) of 14 students (53.84%) students and then continued to the second cycle and it was stated that all students had completed (100%) in learning the basic techniques of O'Brien style shot put well.

Keywords: Shot Put, Action Research, O'Brien Style and Learning Result

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani tentunya mengajarkan seperti apa dalam pengembangan keterampilan, artinya peserta didik ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani terutama dalam pembelajaran



tolak peluru, tentunya sebagai seorang guru memiliki peran dalam memecahkan masalah kemudian mengembangkan ide-ide berupa media seperti apa yang berkaitan dengan pembelajaran praktek tolak peluru, dalam pembelajaran jasmani tentunya peserta didik dituntut untuk mengembangkan keterampilan gerak, sikap, nilai, pengetahuan, dan pemahaman, artinya ketika pendidikan jasmani berfungsi mengembangkan keterampilan dan guru mempunyai peran dalam upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi yang akan disampaikan oleh guru pada peserta didik.

Lempar bagi siswa Sekolah Dasar adalah salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan. Gerakan melempar merupakan suatu bentuk gerakan manipulatif. Perlunya bimbingan dari guru untuk meningkatkan aktivitas dalam pengembangan kemampuan melempar peserta didik Sekolah Dasar, maka perlu diupayakan oleh guru pendidikan jasmani untuk melakukan perancangan model pembelajaran agar siswa dapat merangsang materi yang telah disampaikan. Kurikulum yang diterapkan di Sekolah Dasar khususnya kelas lima, Materi ini diberikan berdasarkan dengan kurikulum yang telah tertera dalam standar kompetensi yaitu memahami konsep variasi dan keterampilan teknik dasar atletik yaitu tolak peluru dengan keaktifan peserta didik yang sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Media alat pembelajaran tolak peluru terhitung sangat kurang di Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02. Jumlah peluru dengan ukuran standar berjumlah satu buah sedangkan jumlah murid di Sekolah Negeri Pondok Bambu 02 dalam satu kelas berjumlah dua puluh enam peserta didik. Maka dari itu pembelajaran menjadi tidak efektif dan efisien. Dikarenakan jumlah peluru dan jumlah peserta didik tidak seimbang, sehingga proses pembelajaran tolak peluru menjadi tidak kondusif dikarenakan peserta didik harus bergantian. Akibatnya adalah jumlah waktu yang dibutuhkan sangat lama dan membuang waktu jam pelajaran di kelas. Izzuddin (2020) Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif. Tujuan dari latihan tidak tercapai.

Kurangnya sarana pendidikan jasmani akan menghambat memanipulasi gerak pada siswa. Siswa akan mengantri dalam pergantian menggunakan peralatan pendidikan jasmani, siswa akan menjadi bosan dan siswa banyak beristirahat. Ini akan mengakibatkan kebugaran tidak akan tercapai. Hal tersebut harus dihindari demi kebugaran siswa, maka sarana pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan jumlah siswa dan mengkondisikannya dengan baik agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar dan mendukung (Nugraha, N. E., & Izzuddin, D. A, 2021).

Pembelajaran yang menggunakan bantuan media sebagai cara untuk memperbaiki proses pembelajaran dan merangsang siswa agar bisa belajar lebih efektif lagi (Permani, 2022).

Lambatnya peningkatan dan penguasaan Keterampilan diantaranya disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran, kemampuan guru, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik, siswa kurang aktif melakukan latihan, dan media pembelajaran praktek tidak sesuai dengan karakteristik siswa (Gani, 2022)

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (Action Research) dengan desain Kemmis dan McTaggart. Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian. Dalam rancangan penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. Pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator dan guru penjaskes sebagai pelaksana tindakan. Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus mempunyai langkah – langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian dalam penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh peserta didik



kelas 5 berjumlah 26 subjek penelitian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah tes tolak peluru yaitu tes keterampilan, catatan observasi, dan catatan lapangan oleh kolaborator.

Tabel 1. Skema Waktu Penelitian

Tanggal	9	12	13	16
Bulan	Juni			Juni
Siklus	1			2

Tabel 2. Skema Penelitian Tindakan

Pertemuan Pertama (Siklus Pertama)
<ul style="list-style-type: none"> a) Peserta didik dikumpulkan dan diberikan pengarahan tentang materi tolak peluru. b) Peserta didik diberikan pengenalan dengan menggunakan media modifikasi peluru yang telah diberikan dengan cara memberikan materi tentang cara memegang peluru serta praktik gerakan dasar tolak peluru gaya O'Brien. c) Peneliti melakukan penilaian tes kondisi awal gerak dasar tolak peluru gaya O'Brien d) Setelah melakukan tes kondisi awal, peserta didik diberikan kegiatan permainan dengan menggunakan modifikasi peluru berupa bola plastik ukuran besar.
Pertemuan Kedua (Siklus Pertama)
<ul style="list-style-type: none"> a) Peserta didik diberikan materi permainan dengan menggunakan media peluru modifikasi. b) Peserta didik melakukan pengulangan gerakan tolak peluru gaya O'Brien dengan menggunakan metode komando. c) Peserta didik melakukan gerakan tolak peluru gaya O'Brien secara berpasangan.
Pertemuan Ketiga (Siklus Pertama)
<ul style="list-style-type: none"> a) Peserta didik melakukan pengulangan gerakan tolak peluru gaya O'Brien dengan media modifikasi peluru. b) Peserta didik melakukan test gerakan tolak peluru gaya O'Brien. secara bergantian yang kemudian akan dinilai oleh peneliti.
Pertemuan Keempat (Siklus Kedua)
<ul style="list-style-type: none"> a) Peserta didik melakukan gerakan tolak peluru gaya O'Brien dengan dikomandoi peneliti dengan menggunakan metode komando. b) Peneliti akan sering mengulang bagian gerakan yang dinilai kurang benar. c) Peserta didik yang masuk ke siklus kedua melakukan test akhir keterampilan tolak peluru gaya O'Brien.

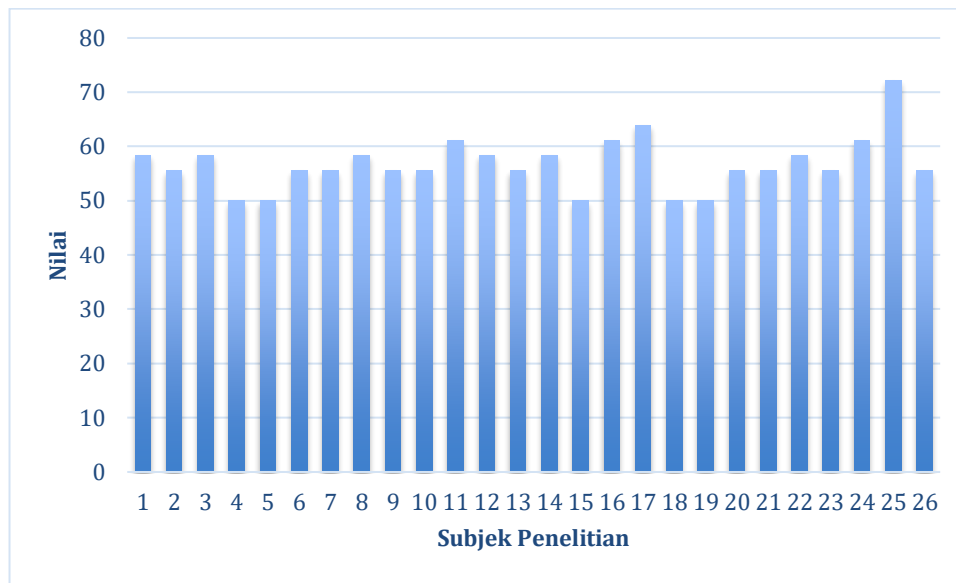
HASIL dan PEMBAHASAN

Kondisi Awal

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan wawancara dengan guru di Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02 Jakarta Timur bahwa metode pembelajaran khususnya dalam materi atletik tolak peluru gaya O'Brien telah dilakukan dan diterapkan, namun dirasakan hasil dari proses pengamatan itu belumlah efektif dan maksimal. metode yang digunakan kurang variatif dan tidak disesuaikan dengan kondisi subjek penelitian. Bahkan dalam pengamatan, peserta didik langsung menerapkan metode komando untuk materi tolak peluru. Subjek penelitian langsung mempraktikkan gerak dasar tolak peluru tanpa metode yang sesuai. Berdasarkan gambaran yang telah dipaparkan di atas maka dapat ditemukan berbagai kelemahan dalam proses pembelajaran khususnya materi tolak peluru. Pertama, metode yang digunakan belum efektif dan sesuai dengan materi. Ini menyebabkan proses pembelajaran yang diberikan mengalami ketidaksesuaian untuk subjek penelitian. sehingga subjek penelitian tidak mengetahui dasar-dasar atau prinsip-prinsip dalam melakukan tolak peluru. Dengan tidak adanya metode yang sesuai yang membantu proses belajar mengajar tersebut, subjek penelitian tidak mendapat wawasan yang baru, yang diketahui



oleh subjek penelitian adalah hanya gerakan dasar tolak peluru tanpa melihat proses teknik terjadinya gerakan. Sedangkan dalam materi tolak peluru, tidak hanya hasil tolakan yang cepat, namun proses terjadinya gerak yang harus tepat agar dapat melakukan gerakan yang baik dan benar. Dengan demikian pembelajaran yang dilaksanakan belumlah efektif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel data awal keterampilan tolak peluru sebelum menggunakan media modifikasi peluru.

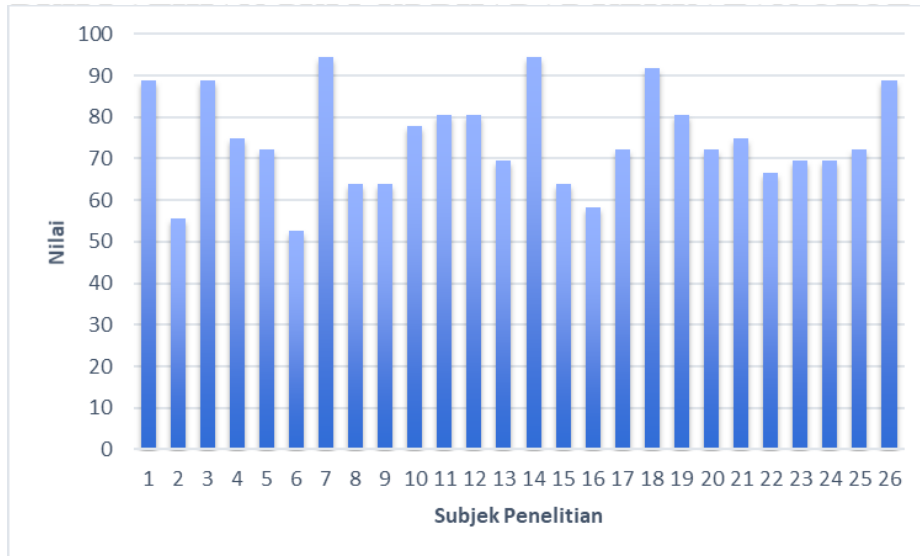


Grafik 1. Data Kondisi Awal

Berdasarkan data di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebanyak 26 subjek penelitian (100%) belum mencapai standar nilai minimal. Standar nilai minimal yang ditentukan oleh kurikulum sekolah adalah 75.

Siklus 1

Setelah melaksanakan kegiatan penelitian dan menghitung data hasil penelitian, peneliti dan observer melakukan refleksi guna membahas permasalahan yang berhubungan dengan tindakan yang dilakukan oleh peneliti. Terlihat pada siklus I, terdapat peningkatan keterampilan dari subjek penelitian. Berdasarkan data catatan lapangan dan data hasil tes siklus I di atas, maka penelitian tindakan dilanjutkan pada tahap siklus II. Ini dikarenakan 14 peserta didik telah menunjukkan peningkatan keterampilan yang baik dan terdapat peningkatan nilai keterampilan di atas standar kelulusan. Namun masih terdapat 12 peserta didik yang belum lulus dalam nilai passing grade.

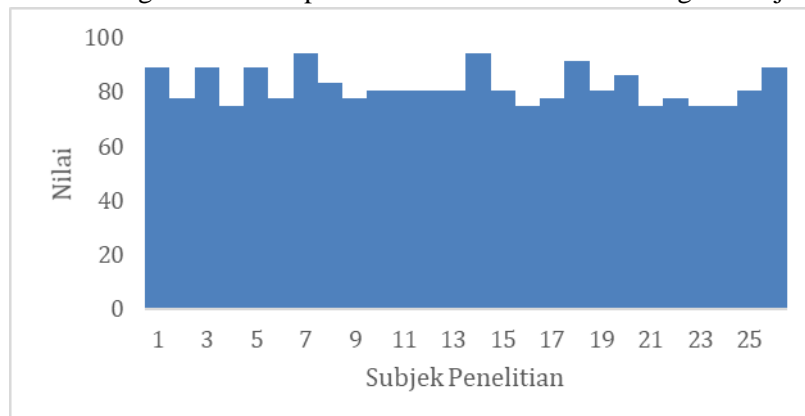


Grafik 2. Hasil Tes Siklus 1

Berdasarkan data di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebanyak 14 peserta didik (53,84%) belum mencapai standar nilai minimal. Standar nilai minimal yang ditentukan oleh kurikulum sekolah adalah 75.

Siklus 2

Setelah melaksanakan kegiatan penelitian dan menghitung data hasil penelitian, peneliti dan kolaborator melakukan refleksi guna membahas permasalahan yang berhubungan dengan tindakan yang dilakukan oleh peneliti. Terlihat pada siklus II, terdapat peningkatan keterampilan dari subjek penelitian. Berdasarkan pengamatan pada tes siklus II, terdapat peningkatan keterampilan pada subjek penelitian dalam melakukan gerakan tolak peluru gaya O'Biren. Saat melakukan gerakan tolak peluru gaya O'Biren, subjek penelitian sudah memperlihatkan gerakan yang baik. Subjek penelitian melakukan gerakan tolakan lengandengan baik. Pada fase persiapan, subjek penelitian melakukan dengan baik, yaitu dengan berdiri memegang peluru dengan stabil dan tenang. Pada fase pelaksanaan, subjek penelitian melakukan gerakan dengan gerakan tolakan lengan dan tangan dengan baik disertai dengan posisi tubuh dan pandangan yang baik. Ini menunjukkan bahwa gerakan tolak peluru sudah dikuasai oleh sebagian subjek penelitian.



Grafik 3. Hasil Tes Siklus 2



Berdasarkan data di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebanyak 26 subjek penelitian (100%) telah tuntas dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya O'Brien.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut : Penelitian dengan menggunakan alat modifikasi peluru pada pembelajaran tolak peluru gaya O'Brien di SDN Pondok Bambu 2 dapat meningkatkan keterampilan yang signifikan. Persentase ketuntasan keterampilan tolak peluru gaya O'Brien pada tes kondisi awal yaitu 100% belum tuntas, untuk tes akhir siklus I yaitu 53,84%, dan untuk tes akhir siklus II yaitu 100% masuk kategori tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2018). *Penelitian Tindakan Kelas*. Penerbit Pt Bumi Aksara
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Gani, J. A., Yuda, A. K., & Izzuddin, D. A. (2022). Pengaruh Modifikasi Bola Plastik Terhadap Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Smk Rismatek. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 2(1), 69-74.
- Heris, 2018. *Konsep Penelitian Tindakan*. Penerbit Cv Pustaka Media Guru.
- Izzuddin, D. A. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Bola Karet Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Smp Negeri 2 Karawang Barat. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 6(1), 37-43.
- Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *Sporta Sainatika*, 5(1), 21-30.
- Kemmis, S. Mctaggart, R. Dan Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner : Doing Critical Participatory Action Research*. Edisi Pertama. Singapore : Springer.
- Mertler, A. M.(2014) *Penelitian Tindakan Kelas : Meningkatkan Sekolah Dan Memberdayakan Pendidik*. Jakarta : Pt Indeks.
- Mertler, A. M.(2014) *Penelitian Tindakan Kelas : Meningkatkan Sekolah Dan Memberdayakan Pendidik*. Edisi Pertama. Jakarta : Pt Indeks.
- Nugraha, N. E., & Izzuddin, D. A. (2021). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Jatisari Kabupaten Karawang. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 1(1), 41-52.
- Prof. Dr. Firmansyah Dills., Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd., & Drs. Mustara Musa, M.Pd. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi..*(2019). [Buku Pedoman Penulisan Skripsi Tahun 2019 \(1\).Pdf](#)
- Putra, Nusa. *Penelitian Tindakan*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya, 2014 Rosdiani, Dini. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta, 2012
- Samin., Virgana. (2020). *Peningkatan Prestasi Belajar Matematika Melalui Cooperative Learning*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. (7)2 125-134.
https://Www.Researchgate.Net/Publication/344197611_Peningkatan_Prestasi_Belajar_Matematika_Melalui_Cooperative_Learning.
- Setyawan, O. J., & Gemael, Q. A. Sarana Dan Prasarana Cabang Olahraga Sepakbola.
- Sudarsono.(2021). Peningkatan Hasil Belajar Daring Pjok Masa Pandemi Covid-19 Melalui *Classroom* Pada Peserta Didik V Sd Negeri Bugangan 03 Kota Semarang. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah*. (2)1 : 90-104. <https://Ejournal.Pgrikotasemarang.Org>.
- Sulisowati, D. (2018). Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Solusi Alternatif Problematika Pembelajaran. *Jurnal Edunomika*. (2)1:36-41). <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/301230->



JOKER

JURNAL OLAHRAGA KEBUGARAN DAN REHABILITASI

Volume 3, Nomor 1, Bulan April, Tahun 2023

e-ISSN: 2798-0928 p-ISSN: 2276-3927



This work is licensed under a *Creative Commons Attribution 4.0 International License*

Penelitian-Tindakan-Kelas-

Thompshon, Peter. *Run, Jump, Throw, The Official IAAF Guide To Teaching Athletics*. IAAF : Warners Midlands Plc, 2009

Wiarso, Giri. *Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013