

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan pada umumnya meskipun secara spesifik lebih banyak mengaktifkan gerak tubuh atau fisik. Siedentop (dalam Mare Cloes,2017) mengatakan bahwa *a typical physical education lesson included fitness, skill development, knowledge, and social development. Lesson plans organized around the flour objectives quickly became the standart in the physical education curriculum in schools.* Hal ini berarti pendidikan jasmani mencakup kebugaran tubuh, pengembangan keterampilan, dan pengembangan pengetahuan siswa, dan perkembangan sosial. Menurut Rosdiani (2013,hlm.63) Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional.

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk upaya peningkatan kemampuan gerak dasar anak dengan memperhatikan karakteristik juga perkembangannya akan kemampuan gerak dasar yang berkembang dengan baik. Komponen-komponen pada gerak dasar yaitu meliputi gerak manipulatif, gerak stabilitas serta gerak lokomotor yang harus dikembangkan secara baik melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang baik dan tepat. tetapi pada kenyataannya, pada siswa sekolah dasar kerap kali mengalami kendala atau kesulitan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti pada pembelajaran lari cepat (*sprint*), lompat tinggi (*high jump*), lompat jauh (*long jump*), tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*) dan lain sebagainya.

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang dipelajari di sekolah berperan sangat penting untuk memberikan kesempatan kepada anak agar mendapat berbagai pengalaman belajar secara langsung melalui aktifitas jasmani,

permainan, dan cabang olahraga terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran pendidikan jasmani juga pengalaman belajar secara langsung yang dilakukan untuk membangun perkembangan fisik, keterampilan gerak tubuh, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar pada siswa. Hal ini juga melibatkan kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap peserta didik.

Umumnya pembelajaran pendidikan jasmani disekolah termasuk ditingkat dasar mengalami kendala atau kesulitan seperti monotonnya pembelajaran Penjaskes, kurangnya inovasi media pembelajaran, rendahnya minat belajar pendidikan jasmani, dan lain-lain. Oleh karena itu seorang guru harus mampu mengamati dan mendiagnosa kelemahan pembelajarannya agar dapat menemukan solusi yang tepat demi tercapainya tujuan pendidikan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti, modifikasi sarana atau alat pembelajaran pendidikan jasmani dapat dijadikan salah satu solusi untuk menjawab permasalahan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam hal ini Rusli Lutan dan Adang Suherman (dalam Sigit Prasetya,2011) berpendapat, “Lakukan modifikasi peralatan, apabila diduga peralatan tersebut dapat menjadi penghambat keberhasilan.

Modifikasi sarana dan prasarana pada pembelajarn dalam pendidikan jasmani dan kesehatan adalah hal yang cukup penting bagi siswa termasuk pada sekolah dasar. Sehingga pemasalahan yang ada atau kesulitan yang dihadapi siswa dapat teratasi atau dapat meningkatkan kreatifitas pembelajarn. Selain itu, Melalui modifikasi peralatan pula siswa akan mendapat suasana atau hal baru yang menarik. Melalui peralatan yang sederhana maka akan menarik perhatian siswa, sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Apabila atensi siswa sudah diperoleh maka mereka akan lebih aktif bergerak mengikuti pembelajaran yang diberikan. Hal tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar pada siswa. Contoh dari modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani seperti pada pembelajaran lari cepat (*sprint*) dengan melakukan

lari zig-zag menggunakan garis atau tiang penanda, pembelajaran lompat jauh (*long Jump*) menggunakan papan sebagai balok tumpuan atau tali untuk batas lapangan, pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan karton bekas, pada pembelajaran tolak peluru (*shot put*) dapat menggunakan bola plastik, pembelajaran lempar lembing dapat menggunakan tongkat pramuka dan lain sebagainya.

Sarana dan prasarana adalah satu bagian yang sangat strategis dalam pencapaian tujuan proses belajar. Sehingga, kelengkapan sarana dan prasarana proses pembelajaran dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap dapat memudahkan pengajar untuk mengejar target-target pembelajaran. Begitu pula sebaliknya, sarana yang kurang lengkap akan menimbulkan kendala dalam proses belajar.

Hal inilah yang terjadi pada proses belajar pada olah raga tolak peluru murid kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara. Media peluru hanya tersedia 1 buah dan digunakan bergantian oleh semua siswa. Sementara jumlah siswa kelas IV SDN 057 Teppo berjumlah 18 orang dengan rincian 6 putra dan 12 putri. Dari pemaparan tersebut dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran tolak peluru sangat tidak efektif, dan berakibat pencapaian target kurikulum cukup rendah. Situasi dan kondisi tersebut telah cukup lama menjadi kendala pada sekolah tersebut. Keterbatasan yang ada itu hingga saat ini belum dapat terpenuhi sehingga pembelajaran Tolak peluru dapat dikatakan belum memadai atau masih jauh dari kondisi ideal. Dari kondisi tersebut pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, dari 18 orang siswa hanya 5 orang yang tuntas 13 orang tidak tuntas.

Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara kurang efektif, banyak siswa kurang berminat dalam pembelajaran tolak peluru, apalagi penyampaian pembelajaran penjasokes yang terkesan tradisional dengan guru penjasokes hanya menerangkan materi yang diajarkan kemudian

mendemonstrasikan materi yang akan dipelajari setelah itu peserta didik ditugaskan untuk melakukan apa yang telah dijelaskan dan didemonstrasikan oleh guru penjaskes sampai menguasai materi tersebut. Apabila dalam pelaksanaannya peserta didik masih belum menguasai materi yang diajarkan oleh guru penjaskes tersebut maka pembelajaran dengan materi yang sama akan diulang kembali pada pertemuan berikutnya. Pembelajaran yang demikian terkesan monoton serta sangat membosankan dan mengakibatkan timbul rasa jenuh pada diri peserta didik karena harus mengikuti instruksi yang di berikan oleh guru dan tak banyak peserta didik yang merasa takut pada gurunya di karenakan tidak mampu menguasai materi yang diajarkan. Selain itu dalam menyampaikan materi guru kurang kreatif dan inovatif sehingga proses pembelajaran penjaskes terkesan sangat membosankan dan monoton. Kegiatan pembelajaran atletik khususnya tolak peluru yang monoton dan membosankan akan berdampak pada motivasi belajar peserta didik menurun akibatnya tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai secara maksimal.

Kurang menarik dan menyenangkan model pembelajaran dan metode pendekatan pembelajaran penjaskes berakibat hasil belajar peserta didik menjadi kurang maksimal. Oleh karena itu guru penjaskes harus kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan memasukkan unsur- unsur permainan dan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi ke dalam pelaksanaan pembelajaran penjaskes. Berdasarkan hasil dari pengamatan proses pembelajaran atletik, khususnya tolak peluru pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, belum efektif, terlihat banyak siswa yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, banyak yang menghindar dari kegiatan pembelajaran karena merasa karena takut atau pesimis akan ketidakmampuan melakukannya dan masih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru, yaitu pada waktu memegang dan menempatkan peluru, pada waktu akan menolak peluru, pada menolak peluru dan pada waktu setelah peluru ditolakkan. Oleh karena itu untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran Atletik khususnya tolak peluru

di kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, maka sangat diperlukan modifikasi pembelajaran atletik khususnya tolak peluru.

Modifikasi dalam pembelajaran atletik ditekankan pada aspek bermain, karena bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan dan disukai oleh semua orang termasuk siswa di semua jenjang pendidikan. Menurut Rusli Lutan (dalam Rita 2013) bahwa, "Manusia cenderung menjadikan bermain sebagai suatu kebutuhan dasar hakiki oleh karena itu manusia disebut sebagai makhluk bermain (*homo ludens*)". Selanjutnya Garvey (Dalam Rohani, 2016) dalam salah satu tulisannya mengemukakan adanya lima pengertian yang berkaitan dengan bermain yaitu :

- 1) bermain adalah sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai positif bagi anak,
- 2) bermain tidak mempunyai tujuan ekstrinsik, namun motivasinya lebih bersifat intrinsik,
- 3) bermain bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak,
- 4) bermain melibatkan peran aktif keikutsertaan anak, dan
- 5) bermain memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain misalnya kemampuan kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial, dan lain sebagainya."

Melalui bermain, seseorang akan lebih mudah mengikuti suatu irama gerak sesuai dengan pola yang diharapkan. Bahkan dengan bermain seseorang dapat terdorong dan terbangkitkan minat serta semangatnya untuk melakukan suatu kegiatan secara antusias, sehingga terus melakukan kegiatan, dan melupakan kelelahan yang dialaminya.

Pembelajaran atletik khususnya tolak peluru yang disajikan dalam nuansa bermain merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas

gerak yang dekat dengan pengalaman nyata atau keadaan yang sebenarnya, dan merupakan tugas gerak dasar spesifik melalui cara sederhana, dan menarik, serta menyenangkan bagi siswa. Sehingga keterlibatan peserta didik dalam proses belajar tolak peluru dapat menjadi lebih optimal dan maksimal serta siswa lebih aktif. Partisipasi yang optimal dari siswa dalam pembelajaran tolak peluru dengan didasari pemahaman yang benar tentang aktivitas gerak yang dilakukan adalah merupakan tujuan dari modifikasi alat olahraga tolak peluru. Alat bantu yang dimodifikasi berupa bola plastik, bola tenis dan bola plastik yang diisi pasir dalam pembelajaran tolak peluru sebagai rangsangan terhadap peluru sesungguhnya yang akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru.

Dapat dikatakan bahwa penerapan model pendekatan bermain memiliki peran sangat besar bagi guru yaitu mempermudah guru untuk menyampaikan materi tolak peluru maupun bagi peserta didik dalam menerima pengetahuan yang disampaikan guru kepadanya. Hal-hal tersebut di atas yang menjadikan alasan mengapa penulis mengadakan penelitian dengan judul **“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dengan Menggunakan Media Bola Plastik Pada Siswa IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka diperoleh perumusan masalah sebagai berikut:

Apakah media bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru dengan menggunakan media bola plastik pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara.

1.4 Motivasi Penelitian

Penelitian ini penting dan perlu dilakukan karena dapat memberikan potensi jawaban dari permasalahan minimnya sarana dan prasarana pembelajaran tolak peluru di kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa dapat menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran teknik dasar olahraga tolak peluru dan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan.

2. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengembangkan media dalam proses belajar mengajar olahraga tolak peluru apabila peluru jumlahnya kurang memadai, dan dapat menjadi sumber inspirasi untuk menemukan media modifikasi yang dapat digunakan pembelajaran pendidikan jasmani.

3. Bagi sekolah

Sebagai sarana peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang memberikan sumbangsih terhadap peningkatan kualitas guru dan siswa, sehingga pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

1.6 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Berdasarkan Latar belakang diatas maka penulis membatasi masalah pada efektivitas bola plastik modifikasi pada hasil belajar tolak peluru dengan gaya ortodok pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Tolak Peluru

Menurut Eddy Purnomo (2011: 131) Pengertian tolak peluru adalah suatu Gerakan menolak suatu benda yang berbentuk bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari logam yang disebut dengan peluru untuk mencapai jarak sejauh – jauhnya.

Menurut Djumidar (dalam Fendi Achmadi, 2015) “Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong kemuka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya, pada menolak pergelangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan sikut”. Sedangkan menurut Munasifah (2018: 45) “Tolak peluru adalah suatu kemampuan dalam menolak benda berbentuk peluru, sejauh mungkin dan ada dua gaya tolak peluru yaitu gaya samping (ortodok), gaya membelakangi arah tolakan (Perry O’Braien)”.

2.1.2 Sarana dan Prasarana Tolak Peluru

2.1.2.1 Peluru

Berat peluru yang digunakan atlet putra dengan atlet wanita berbeda, menurut Munasifah (2018: 45) berpendapat bahwa : pada tingkat Sekolah Dasar berat peluru adalah 3 kg untuk putri dan 4 kg untuk putra. pada tingkat Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama berat peluru adalah 3 kg untuk putri dan 4 kg untuk putra. Kemudian pada tingkat SMA adalah untuk putra 5 kg dan putri 4 kg, dalam hal lain berat untuk putra adalah 5 kg atau 7,26 kg, dan untuk putri hanya 4 kg. Selain itu untuk sekolah tinggi, juga kejuaraan umum hingga Olympiade berat peluru yang standar untuk putra adalah 16 pounds atau 7,26 kg dan untuk putri 4 kg.



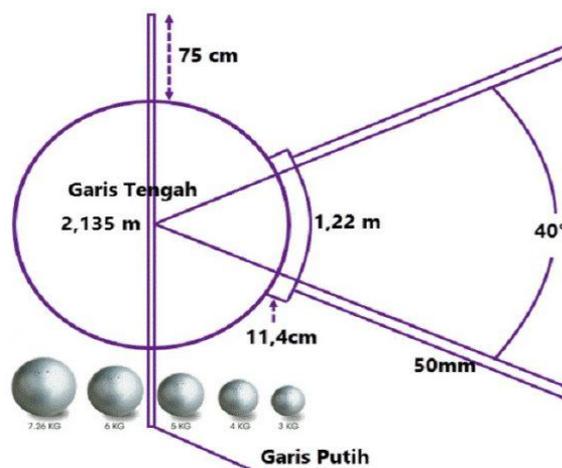
Gambar.1 Peluru.

(Sumber: <http://lingkaran-pengetahuan.blogspot.com>)

2.1.2.2 Lapangan

Tolak peluru dilakukan dalam lapangan tertentu yang sesuai dengan ukuran-ukuran sesuai dengan peraturan yang berlaku. Berikut ini ukuran lapangan tolak peluru menurut Soegito (Dalam Ika Artinda, 2011):

1. Lapangan tolak peluru memiliki bentuk lingkaran dengan diameter 7 kaki atau 2,13 m. Atlet tolak peluru hanya dapat mengambil awalan seluas lingkaran, dan tidak boleh menyentuh garis tepi lingkaran.
2. Sektor tolakan menggunakan Sudut 40° , dan peluru yang harus ditolak sehingga jatuhnya didalam dua garis sektor. apabila peluru yang ditolak jatuh ditanah menyinggung garis sektor atau diluar garis tersebut tolakan dianggap tidak sah.
3. Balok tolakan (*stopboard*) bagian depan garis lapangan terdapat balok tolakan, yang berukuran : panjang 1,22 m, Lebar 115 mm, tebal 100 mm. yang berguna untuk membatasi kaki atlet.
4. Pada samping kanan dan kiri lingkaran lapangan ada garis sepanjang 0,75 m, sebagai penanda garis tengah lapangan. Yang berguna untuk setiap atlet yang telah melakukan tolakan harus meninggalkan lingkaran melalui bagian belakang setengah garis tengah (tidak boleh ke depan atau kesamping).



Gambar.2 Lapangan Tolak Peluru.
(Sumber: <https://gudangpelajaran.com/tolak-peluru>)

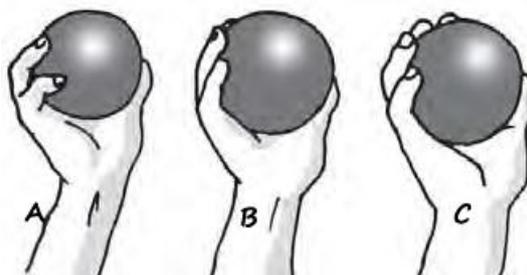
2.1.3 Teknik Dasar Tolak Peluru

2.1.3.1 Teknik Memegang Peluru

Salah satu hal penting yang harus dapat dikuasai oleh seorang pemain olahraga tolak peluru yaitu cara memegang peluru. Teknik untuk memegang yang baik dan benar tentunya akan mempengaruhi hasil tolakan yang dilakukan, Baik menggunakan gaya O'Brien ataupun gaya Ortodoc. Karenanya, cara memegang peluru akan memberikan pengaruh pada hasil tolakan. cara memegang peluru dengan baik dan benar dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1 Jari-jari agak renggang, jari kelingking sedikit ditekuk kesamping peluru yang berfungsi menahan peluru agar tidak jatuh dari tangan. Cara tersebut digunakan bagi yang atlet memiliki jari-jari yang kuat dan panjang (gambar A).
- 2 Jari-jari rapat dan ibu jari dibuka kesamping, jari kelingking diletakan disamping bagian depan peluru yang berfungsi untuk menahan peluru agar tidak terjatuh serta membantu menekan waktu peluru ditolakan (gambar B).
- 3 Jari-jari direnggangkan dengan ibu jari berada disamping, berfungsi untuk menahan agar peluru tidak jatuh kesamping, kelingking diletakan

dibelakang peluru yang berfungsi untuk menekan peluru pada waktu ditolakkan. Cara ini biasa digunakan bagi atlet yang memiliki jari-jari tangan pendek dan kecil (gambar C).



Gambar.3 Cara Memegang Peluru.

(Sumber: <https://artikelpenjas.blogspot.com>)

2.1.3.2 Teknik Meletakkan Peluru pada Bahu

Peluru dapat dipegang dengan menggunakan salah satu cara seperti pemaparan diatas, kemudian peluru diletakkan pada bahu dan menempel pada leher dibagian samping. Selanjutnya, siku yang memegang peluru dibuka ke samping dan tangan yang lainnya dirilekskan kesamping.



Sikap / cara meletakkan peluru dilihat dari dua sisi

Gambar.4 Cara Meletakkan peluru pada bahu.

(Sumber: <http://ienthanz-sadja.blogspot.com>)

2.1.3.3 Gaya O'Brien

Adapun cara untuk menolak peluru dengan gaya membelakangi atau gaya O'Brien terbagi menjadi beberapa tahapan seperti yang akan di ulas berikut ini.

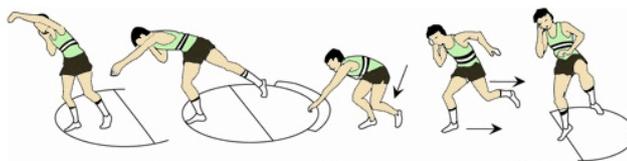
1. Peluru dipegang menggunakan teknik yang benar dan diletakkan tepat pada pangkal leher menggunakan tangan terkuat.

2. Mula-mula berdiri membelakangi arah tolakkan. Kemudian kaki dari tangan terkuat menopang tubuh dengan sedikit tertekuk, kaki yang lain terjulur lurus dan rileks ke belakang ujung kaki digunakan untuk memijak. Pandangan melihat kedepan, pada posisi demikian seluruh bagian tubuh rileks dan konsentrasi pada pengaturan pernapasan.

3. Pada Waktu bersamaan, badan dicondongkan agak miring kedepan kemudian kaki belakang diangkat rileks mendarat dengan tanah, Sisi lengan tangan yang tidak memegang peluru dirilekskan kedepan lalu kebawah. Selanjutnya kedua kaki kanan dan kiri sedikit ditekuk, hingga paha kaki yang menumpu tubuh dekat dengan bagian dada. Pada kondisi tersebut, kaki belakang dengan cepat diluruskan, digerakan dan diayunkan secara cepat ke belakang dan bersamaan dengan tolakkan kaki penopang tubuh lutut samping dengan lurus. Tolakkan kaki penopang tubuh kebelakang harus rendah dan sebisa mungkin cepat sehingga meluncur dengan lancar dan tidak melambung. Selama meluncur ke belakang, sebaiknya tubuh tetap terus rendah dan miring ke depan serta dengan tetap membelakangi arah tolakkan.

4. Pada akhir tubuh meluncur kebelakang diawali dengan menurunkan ke tanah kaki penopang tubuh terlebih dulu pada pusat lingkaran, lalu dilanjutkan dengan kaki lainnya mendarat disebelah garis tengah, pada bagian ujungnya kaki bersentuhan dengan balok pembatas. Ketika kaki ini berpijak, maka terjadi sikap untuk siap posisi menolak.

5. Dengan posisi tubuh demikian, peluru dapat langsung ditolakkan dengan cara tersebut.



Gambar.5 Gaya O'Brien
(Sumber: <https://www.gurupendidikan.co.id>)

2.1.3.4 Gaya Ortodoks

Berikut cara melakukan gaya ortodoks dalam tolak peluru yang bisa kalian terapkan:

1. Awalan

Memasuki bidang lingkaran yang digunakan untuk menolak dari arah belakang dengan membawa peluru

Letakan peluru berada di pangkal leher menggunakan salah satu tangan sesuai penggunaan tangan dominan.

Kemudian posisikan badan sedikit miring dengan arah tolakan di sebelah samping bersamaan salah satu lutut kaki yang berada di depan untuk menekuk sedangkan kaki yang lain diarahkan menjulur ke arah belakang lurus rileks.

Lalu lengan kiri secara rileks diangkat sampai setinggi bahu.

2. Tumpuan

Lakukan tumpuan kaki menggunakan sebagian besar berat badan tertumpu pada kaki yang berada di depan dengan arah pandangan kedepan sedikit ke arah bawah.

3. Tolakan

pada saat tubuh telah pada keadaan seimbang dan cukup kuat, maka kaki pada ayunan kaki yang terakhir tersebut tidak mesti didaratkan ditanah.

Tetapi akan lebih baik apabila ditarik kekanan sehingga posisi kaki bagian kiri berada dibelakang kaki bagian kanan,

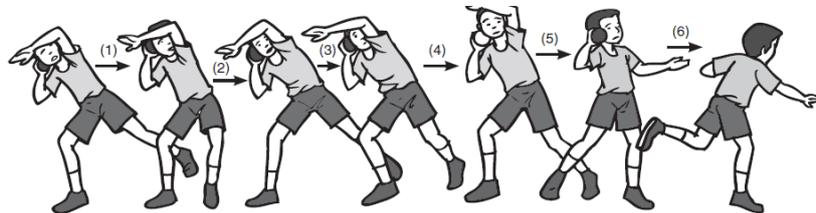
Kaki kiri diayunkan secara cepat kebagian kiri sambil melakukan tolakan kaki kanan.

Tolakan kaki kanan tersebut sebaiknya mendatar dan rendah, bukan melompat atau melambung.

Kemudian pada akhir dari gerak tersebut meluncur ke kiri ini, kaki kanan mendarat terlebih dahulu kurang lebih pada pusat lingkaran, kemudian kaki sebelah kiri terus diluruskan jauh kesisi kiri, saat memijakan kaki ditanah menggunakan ujung kaki yang sedikit menyentuh bidang pada balok penahan (garis pembatas).

4. Followthrough

Lakukan gerakan lanjutan dengan meluruskan lengan ke arah tolakan kemudian jatuhkan badan ke arah belakang menjauhi batas garis diskualifikasi



Gambar.6 Gaya Ortodoks

(Sumber: <http://olahragarewrite.blogspot.com>)

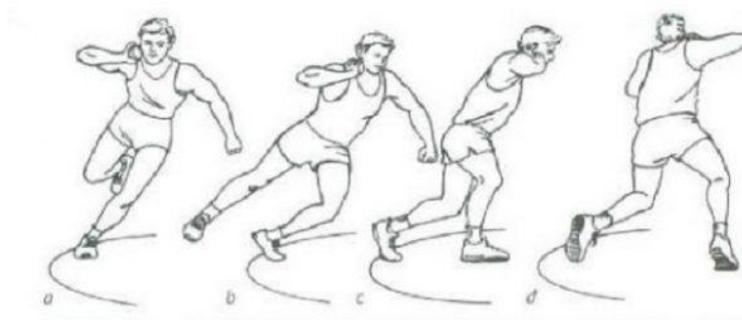
2.1.3.5 Gaya Spin

Gaya ini untuk pertama kali dilakukan pada tahun 1972 oleh atlet Aleksandr Baryshnikov yang berkebangsaan Rusia dimana ia berhasil membuat rekor baru untuk kategori nomor putra dengan jarak lemparan 22 meter pada saat tersebut. Pada gaya Spin, atlet akan melakukan putaran tubuh 360 derajat sebelum melakukan tolakan peluru seperti yang dilakukan pada olahraga lempar cakram. berikut langkah-langkah tolak peluru gaya spin:

1. Pertama-tama peluru dipegang menggunakan cara yang benar pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dan posisi tubuh membelakangi dan berada pada titik terjauh dari papan penahan atau garis pembatas. Namun masih berada dalam garis lingkaran.
2. Kemudian kaki di angkat satu dan diayunkan berputar menuju area tengah lingkaran sedangkan kaki yang lain sedikit ditebuk menjadi tumpuan
3. Sebelum kaki yang berayun menapak ditengah lingkaran, kaki yang lain semula menjadi titik tumpu diangkat dan diayunkan dengan gerakan melingkar sehingga kaki yang berada di tengah lingkaranlah yang berperan menjadi titik tumpuan akhir bagi putaran tubuh.
4. Kaki yang awalnya menopang diputar ke arah belakang dan di ayun kaki n sejajar dengan jarak sebahu lebih sedikit dan posisi tubuh berubah menjadi agak serong mengarah ke samping-belakang.
5. setelah kaki yang berayun jatuh, tubuh menghadap ke depan bersamaan dengan tangan kanan melakukan tolakan peluru dengan kekuatan penuh ke arah depan

dengan diikuti putaran tumit, lutut, pinggul dan dada ke arah depan untuk memberikan tambahan daya dorong.

6. Setelah peluru tertolak, tubuh diseimbangkan dengan berputar sebagai efek dari energi yang dilepaskan membentuk garis putaran tubuh.



Gambar.7 Gaya Spin

(Sumber: <https://www.gudangpelajaran.com>)

2.1.4 Pembelajaran

2.1.4.1 Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran berasal dari kata belajar yang diberikan imbuhan Pem-an, yang berarti kegiatan yang memberikan perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku yang dimaksud itu nyata, dalam arti luas yaitu perubahan tingkah laku dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak mengerti menjadi mengerti, dari yang belum baik menjadi lebih baik. Hakikatnya pembelajaran adalah merupakan proses aktivitas belajar mengajar yang dilakukan dimanapun tanpa terikat ruang dan waktu, karena itulah pembelajaran biasa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Dalam masyarakat biasa pembelajaran dianggap hanya dilakukan disekolah atau lembaga tertentu. Padahal dalam arti yang sebenarnya bukan hanya sekolah. Dari penjelasan tersebut dapat ditarik Kesimpulan yaitu pembelajaran adalah sebuah kegiatan yang memberikan perubahan tingkah laku secara kognitif, afektif dan psikomotorik.

2.1.4.2 Dasar dan Tujuan Pembelajaran

Pendidikan merupakan suatu proses yang dapat mempengaruhi seseorang agar mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi sebaik mungkin terhadap lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, aktifitas ini akan memberikan perubahan dalam setiap diri seseorang

yang melakukannya. Hal ini juga memungkinkan, memberikan fungsi secara baik dalam kehidupan bermasyarakat. Lebih jauh dari itu dasar dan tujuan pembelajaran yaitu:

1. Pembukaan UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945, pada Alinea keempat menegaskan “Mencerdaskan kehidupan bangsa”
2. Pembelajaran memiliki fungsi pengembangan kemampuan dan membentuk karakter seseorang serta membangun peradaban dari sebuah bangsa yang memiliki martabat,
3. Pembelajaran juga bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada seseorang sehingga potensi yang dimiliki dapat berkembang agar menjadi manusia yang memiliki iman dan ketaqwaan kepada Allah SWT, berakhlak baik dan mulia, sehat secara pemikiran, cakap, inovatif, kreatif, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab kepada negara.

2.1.5 Efektivitas Pembelajaran

Menurut Starawaji (Maret 1, 2014) Proses belajar mengajar yang ada baik di sekolah baik sekolah dasar (SD), sekolah menengah (SMP), ataupun sekolah menengah atas (SMA), pastilah memiliki target atau tujuan dari setiap hal yang diajarkan dan haruslah dapat dicapai oleh pendidik atau guru, dan semua itu berdasarkan pada kurikulum yang ada di sekolah tersebut. Kurikulum yang telah ada saat ini jelas tidaklah sama dengan kurikulum yang ada masa lampau. Hal ini dikarenakan kebutuhan akan pengetahuan mengalami perkembangan disesuaikan dengan kebutuhan zaman pada masa kini. Bahan untuk pembelajaran yang terdapat pada kurikulum sudah tentu haruslah sesuai dengan masa yang ada pada saat ini pada tahun ajaran tersebut. Tetapi sering kali target kurikulum tidak tercapai karena banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Hal ini cukup ironis karena setiap mata pelajaran dituntut agar dapat mencapai target kurikulum tersebut. Oleh karena itu diperlukan adanya strategi agar pembelajaran semakin efektifitas.

Efektivitas berasal dari kata Effective yang merupakan bahasa Inggris yang memiliki arti berhasil, manjur atau tepat. Efektivitas merupakan dan petunjuk dari pencapaian suatu tujuan, sebuah usaha dapat dikatakan efektif apabila usaha

tersebut dapat mencapai tujuannya dengan waktu yang cepat dan terukur. Idealnya keefektivitasan dapat dinyatakan menggunakan ukuran yang dapat diberikan penilaian, misalnya usaha X memiliki efektifitas 75% dalam mencapai tujuan Y.

Didalam kamus bahasa Indonesia Efektivitas memiliki kata dasar efektif yang berarti kemandirian atau kemampuan. Efektif dapat juga diartikan dengan usaha yang memberi hasil memuaskan. Dari uraian tersebut dapat diambil pengertian bahwa efektivitas memiliki keterkaitan antara tujuan dan hasil yang diperoleh,.

Didalam proses belajar disekolah ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas setiap pembelajaran. Diantaranya kurikulum, daya serap, dan prestasi belajar.

2.1.5.1 Kurikulum

Kurikulum berasal dari bahasa latin yaitu “*cuciculum*” semula berarti “a running course, or race course, especially a chariot race course” dan dalam bahasa perancis “*courier*” yang berarti “to run” (berlari). Kemudian istilah itu dipergunakan untuk sejumlah “course” atau mata pelajaran yang harus ditempuh untuk mencapai suatu gelar atau ijazah.

Othanel Smith (dalam Fendi Achmadi: 2015) memandang bahwa kurikulum sebagai “a sequence of potential experience of disciplining children and youth in group ways of thinking acting” yaitu penekanannya pada aspek sosial, yakni mendidik anak menjadi anggota masyarakat. Dari uraian diatas telah jelas bahwa kurikulum adalah sejumlah mata pelajaran yang harus dicapai/diselesaikan oleh peserta didik untuk mendapatkan ijazah (STTB).

Sebelum abad ke 20 setelah kurikulum belum banyak digunakan dalam konteks pendidikan. Para ahli mencatat bahwa konsep-konsep tentang kurikulum mulai berkembang sejak dipublikasikannya sebuah buku yang berjudul “*The Curriculum*” yang ditulis oleh Franklin Bobblilt pada tahun 1918. Yang pada garis besarnya berisi tentang kurikulum sebagai rencana pelajaran atau bahan ajaran, kurikulum sebagai pengalaman belajar dan kurikulum sebagai rencana belajar.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani kurikulum dapat diartikan sebagai oroses perencanaan, pengaturan, tujuan pembelajaran materi pendidikan jasmani serta segala

komponen yang terdapat serta termasuk semua metode yang digunakan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuan, memahami, menghayati dan mengamalkan serta menjadi lebih sehat baik jasmani maupun rohani didalam kehidupan sehari- hari.

2.1.5.2 Daya Serap

Didalam kamus besar bahasa Indonesia, daya serap diartikan sebagai kemampuan suatu menyerap. Dalam proses belajar mengajar daya serap yang dimaksudkan adalah kemampuan peserta didik untuk menguasai materi bahan yang diajarkan di sekolah

Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan daya serap merupakan indikato sejauh mana pemahaman siswa akan materi pembelajaran yang diberikan oleh seorang guru didalam Proses Kegiatan Belajar Mengajar (PKBM). Daya serap ini juga memiliki banyak faktor yang memberikan pengaruh seperti, minat peserta didik terhadap mata Pelajaran Pendidikan Penjaskes, juga lingkungan yang kondusif memberikan rasa aman nyaman yang menunjang daya serap peseerta didik, serta metode pengajar Pendidikan Jasmani yang mampu memotivasi siswa sehingga memaksimalkan kemampuan siswa.

2.1.5.3 Prestasi Belajar

Secara etimologi prestasi diartikan sebagai hasil yang telah dicapai (dari setiap usaha yang telah dilaksanakan atau dilakukan). Sedangkan kata belajar memiliki pengertian sebuah proses yang dilakukan seseorang agar memberikan perubahan pada seseorang tersebut, dan prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran lainnya ditunjukkan dengan tes atau angka nilai yang diberikan guru. Dengan demikian seseorang telah mengalami proses aktifitas belajar mengajar akan mengalami perubahan tingkah laku, baik dari segi pengetahuan, keterampilan maupun dari segi lainnya.

Proses belajar mengajar tidak hanya dilakukan didalam kelas saja yaitu intraksi antara guru dengan siswa dalam situasi pendidikan atau lembaga sekolah saja, akan tetapi lebih dari itu masyarakat pun merupakan lahan pendidikan yang kadang dilupakan oleh banyak orang.

Dalam dunia pendidikan belajar merupakan proses terjadinya interaksi antara guru dengan siswa yang memiliki tujuan sebagai target yang harus dicapai dalam proses belajar mengajar. Menurut Sudirman N dkk (dalam Sigit Prasetya, 2016), bahwa “isi rumusan tujuan dalam pendidikan harus bersifat komprehensif. Artinya mengandung aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan” Ketiga aspek tersebut dalam istilah pendidikan dikenal sebagai Taksonomi Bloom yang meliputi tiga matra yaitu :

- 1) Ranah (matra) Kognitif yang terdiri atas pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan evaluasi
- 2) Ranah (matra) Afektif yang meliputi atas penerimaan respon, organisasi, evaluasi dan memberi sifat (karakter)
- 3) Ranah (matra) Psikomotor melalui pentahapan - pentahapan antara lain: tahapan imitasi, spekulasi, prosisi, artikulasi dan naturalisasi.

Dari ketiga matra atau ranah tersebut diatas dapat ditentukan bahwa keberhasilan/prestasi belajar harus diukur oleh ketiga matra tersebut. Jika ketiga matra tersebut salah satunya belum terukur maka prestasi belajar siswa tersebut masih perlu diuji kembali. Dari uraian tersebut diatas telah jelas bahwa prestasi belajar merupakan pengukuran tingkah laku baik dari segi pengetahuan, keterampilan maupun dari segi lainnya.

2.1.6 Media Pembelajaran

2.1.6.1 Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran adalah suatu alat bantu dalam [proses pembelajaran](#). Setiap hal yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perhatian, perasaan, kemampuan dan keterampilan seseorang sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan [metode](#) yang dimanfaatkan untuk [tujuan pembelajaran](#) / pelatihan.

Media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Kemudian menurut National Education Associaton (dalam Ika Artinda, 2011)

mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Posisi media pembelajaran. Oleh karena proses pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media pembelajaran menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media pembelajaran adalah komponen integral dari sistem pembelajaran. Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik

2.1.6.2 Tujuan menggunakan media pembelajaran

Ada beberapa tujuan menggunakan media pembelajaran, diantaranya yaitu:

- mempermudah proses belajar-mengajar
- meningkatkan efisiensi belajar-mengajar
- menjaga relevansi dengan tujuan belajar
- membantu konsentrasi mahasiswa
- Menurut Gagne : Komponen sumber belajar yang dapat merangsang siswa untuk belajar
- Menurut Briggs : Wahana fisik yang mengandung materi instruksional
- Menurut Schramm : Teknologi pembawa informasi atau pesan instruksional
- Menurut Y. Miarso : Segala sesuatu yang dapat merangsang proses belajar siswa

Tidak diragukan lagi bahwa semua media itu perlu dalam pembelajaran. Kalau sampai hari ini masih ada guru yang belum menggunakan media, itu hanya perlu satu hal yaitu perubahan sikap. Dalam memilih media pembelajaran, perlu disesuaikan dengan kebutuhan, situasi dan kondisi masing-masing. Dengan

perkataan lain, media yang terbaik adalah media yang ada. Terserah kepada guru bagaimana ia dapat mengembangkannya secara tepat dilihat dari isi, penjelasan pesan dan karakteristik siswa untuk menentukan media pembelajaran tersebut.

2.1.6.3 Model – Model Pembelajaran

Ada beberapa ciri-ciri model pembelajaran secara khusus diantaranya adalah :

1. Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya.
2. Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar.
3. Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil.
4. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Sedangkan model pembelajaran ada lima model pembelajaran yang dapat digunakan dalam mengelola pembelajaran, yaitu: pembelajaran langsung; pembelajaran kooperatif; pembelajaran berdasarkan masalah; diskusi; dan learning strategi.

Sebagai seorang guru harus mampu *memilih model pembelajaran yang tepat* bagi peserta didik. Karena itu dalam memilih model pembelajaran, guru harus memperhatikan keadaan atau kondisi siswa, bahan pelajaran serta sumber-sumber belajar yang ada agar penggunaan *model pembelajaran* dapat diterapkan secara efektif dan menunjang *keberhasilan belajar siswa*.

Seorang guru diharapkan memiliki motivasi dan semangat pembaharuan dalam proses pembelajaran yang dijalaninya. Menurut Sardiman A. M. (2014 : 165), guru yang kompeten adalah guru yang mampu mengelola program belajar-mengajar. Mengelola di sini memiliki arti yang luas yang menyangkut bagaimana seorang guru mampu menguasai keterampilan dasar mengajar, seperti membuka dan menutup pelajaran, menjelaskan, bervariasi media, bertanya, memberi penguatan, dan sebagainya, juga bagaimana guru menerapkan *strategi, teori belajar dan pembelajaran, dan melaksanakan pembelajaran yang kondusif*

2.1.6.4 Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktikkan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran.

Jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksud untuk mengarahkan indera sebanyak mungkin suatu objek sehingga mempermudah persepsi.

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo Notoadmojo (2013) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut :

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 7) Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik selaku pendidikan
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan.

Sesuatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas. Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa.

Efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar, sedangkan yang dimaksud dengan komunikatif ialah bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga membuat siswa menjadi lebih mudah dalam membantu menyerap pembelajaran yang diberikan oleh guru. Agus Kristiyanto (2015: 129-130).

2.1.7 Modifikasi

Modifikasi adalah cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya.

2.1.7.1 Konsep modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru – guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

2.1.7.2 Tujuan modifikasi

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan

dengan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan-pengembangan kearah itu dengan melakukan modifikasi? Seperti halnya halaman sekolah, aman, ruangan kosong,parit,selokan dan sebagainya yang ada dilingkungan sekolah, sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani.Bahkan sebaliknya,karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak,melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak – ceria”.

1. Tujuan modifikasi pembelajaran

Lutan Rusli (dalam Ilyas M, 2018) menyatakan:modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

- Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Menurut Aussie (Dalam Ilyas M, 2018), pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan :

1. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
2. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
3. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa.
4. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

2.1.7.3 Kriteria modifikasi

Pada hakikatnya permainan suatu cabang olahraga dirancang dengan menggunakan pendekatan “permasalahan yang perlu dipecahkan”. Sebagai contoh, dalam permainan bola voli salah satu masalah dasar yang harus dipecahkan adalah bagaimana caranya memukul bola agar dapat melalui net yang membentang di tengah lapangan dengan ketinggian tertentu.

Beberapa peraturan utama di dalam permainan dibuat untuk mengatur bagaimana cara memecahkan “berbagai permasalahan dasar” dalam permainan tersebut. Bila aturan utama diubah, maka permainan juga akan berubah atau tidak sesuai lagi dengan hakikat dari permainan tersebut. Berbeda halnya bila yang diubah adalah peraturan yang “secondary” atau peraturan yang bukan merupakan

aturan utama. Misalnya permainan kasti, hakikat permainan ini adalah ‘lempar-tangkap bola’ atau aturan utamanya adalah melempar bola ke arah teman satu regu dan/atau menangkap bola yang dilempar teman sereru dalam rangka ‘mendekatkan’ bola sedekat mungkin ke arah lawan yang sedang berlari agar dapat dimatikan. Bila aturan utama ‘lempar-tangkap’ ini diubah menjadi ‘tendang bola’, maka nama permainan tersebut bukan lagi kasti. Tetapi bila yang diubah atau yang dimodifikasi adalah peraturan yang secondary seperti ukuran lapangan, jenis bola yang digunakan, sasaran atau bagian tubuh yang boleh dilempar untuk mematikan lawan, maka permainan tersebut tetap dapat disebut sebagai kasti.

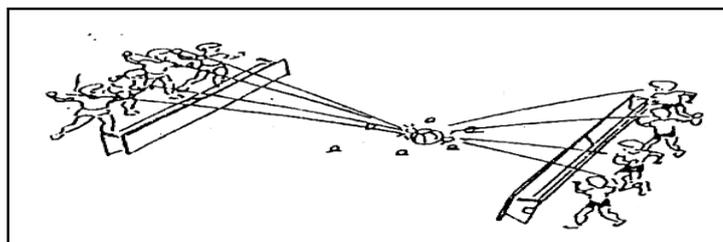
Modifikasi permainan cabang olahraga, tidak ditujukan untuk mengubah hakikat cabang olahraga tersebut, tetapi untuk menyesuaikan situasi dan kondisi permainan agar dapat dimainkan dan dinikmati oleh kelompok pemain tertentu, yang dalam hal ini adalah anak-anak usia sekolah dasar. Modifikasi dilakukan semata untuk mengurangi ‘tingkat tantangan’ dari permainan tersebut agar sesuai untuk dimainkan anak-anak dalam kelas pendidikan jasmani. Dan modifikasi hendaknya memang diarahkan pada aturan-aturan yang secondary agar hakikat atau ciri khas dari permainan tersebut tidak hilang. Beberapa peraturan secondary yang dapat dimodifikasi, di antaranya adalah:

- a. Ukuran, berat, bahan atau bentuk peralatan yang digunakan
- b. Area atau tempat permainan serta ukuran lapangan
- c. Lamanya waktu bermain
- d. Jumlah pemain dalam satu regu
- e. Peraturan dalam bermain
- f. Besarnya gawang/keranjang, tinggi net atau rintangan
- g. Rotasi atau posisi pemain
- h. Cara memperoleh nilai
- i. Dan lain sebagainya

2.1.8 Modifikasi Dalam Pembelajaran Tolak Peluru

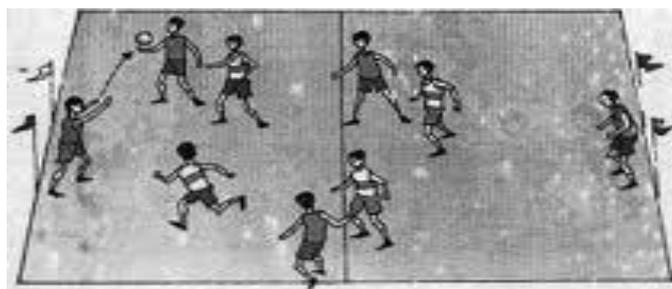
Pembelajaran Tolak Peluru Menggunakan Alat Bantu Bola Plastik
Pembelajaran menggunakan bola plastik merupakan bentuk belajar tolak

peluru yang pelaksanaannya sebuah peluru diganti oleh bola plastik sehingga menjadi ringan. Dengan bola plastik, saat pembelajaran siswa tidak akan mengalami kesulitan dan ketakutan dalam mempraktekan gerakannya karena ringan dan bentuknya tidak beda jauh dengan peluru. Sehingga siswa akan terpacu untuk melakukan gerakan-gerakan dasar menolak. Salah satu bentuk kegiatannya adalah tampak seperti gambar dibawah ini, yaitu menolak bola plastik baik secara perorangan maupun kelompok. Gambar di bawah ini sebagai contoh pembelajaran menggunakan bola plastik untuk mengganti peluru yang sebenarnya.



Gambar. 8 Bentuk pembelajaran tolak sasaran.
(Sumber: Buku Dasar-dasar atletik PPDO2101)

Pembelajaran lain dengan menggunakan bola plastik salah satu bentuk kegiatannya adalah tampak seperti gambar dibawah ini, permainan Bola Tembak.



Gambar.9 Pembelajaran menggunakan bola plastik (Bola Tembak)

(Sumber: Buku Dasar-dasar atletik PPDO2101)

Menurut Evelyn L.Schurr (1980: 23-27) karakteristik anak SD kelas IV adalah: (pengembangan koordinasi lebih tinggi, dalam bermain anak laki-laki lebih semangat, skill dan fisik yang baik adalah penting pada penerimaan

sosial, kesetiaan pada kelompoknya tinggi, pertumbuhan otot pada anak laki-laki meningkat dan anak perempuan kebanyakan dalam masa puber).

Modifikasi bola adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara menyusunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

Seperti halnya dengan alat pembelajaran yaitu bola dan alat pembelajaran lainnya sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dengan Menggunakan Media Bola Plastik dapat dilakukan dengan cara memodifikasi alat yaitu dengan cara mengganti alat standar menjadi bola tolak peluru yang terbuat dari plastik yang diisi dengan pasir. Sehingga dengan mudah didapatkan dan mudah untuk dimainkan. Adapun pengertiannya adalah hasil upaya rekayasa yang bentuk dan gunanya sama dengan alat tolak peluru standar namun bahan, besar, berat dan kualitasnya tidak sama.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Untuk itu tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus merancang dan memodifikasi pembelajaran. Menurut Lutan Rusli (1988:15) menyatakan bahwa:

Modifikasi dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga pendidikan, dengan tujuan agar : (1) murid memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, (2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan (3) Murid dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendapat di atas jelas penerapan modifikasi pembelajaran dalam implementasi pelaksanaan permainan dalam pendidikan jasmani harus sesuai yang diharapkan murid. Maka penggunaan alat yang terbuat dari bola yang diisi dengan pasir ini sangat memberikan kemudahan murid dalam melakukan tolak peluru. Karakteristik tolak peluru sangat kompleks dengan penggunaan alat yang dimodifikasi keuntungannya adalah murid dapat melakukan tolak peluru gaya ortodoks dengan mudah dikarenakan penggunaan bola sangat mudah dikontrol, yang paling utama tidak sakit pada tangan, karena kegiatan ini dominan menggunakan tangan .

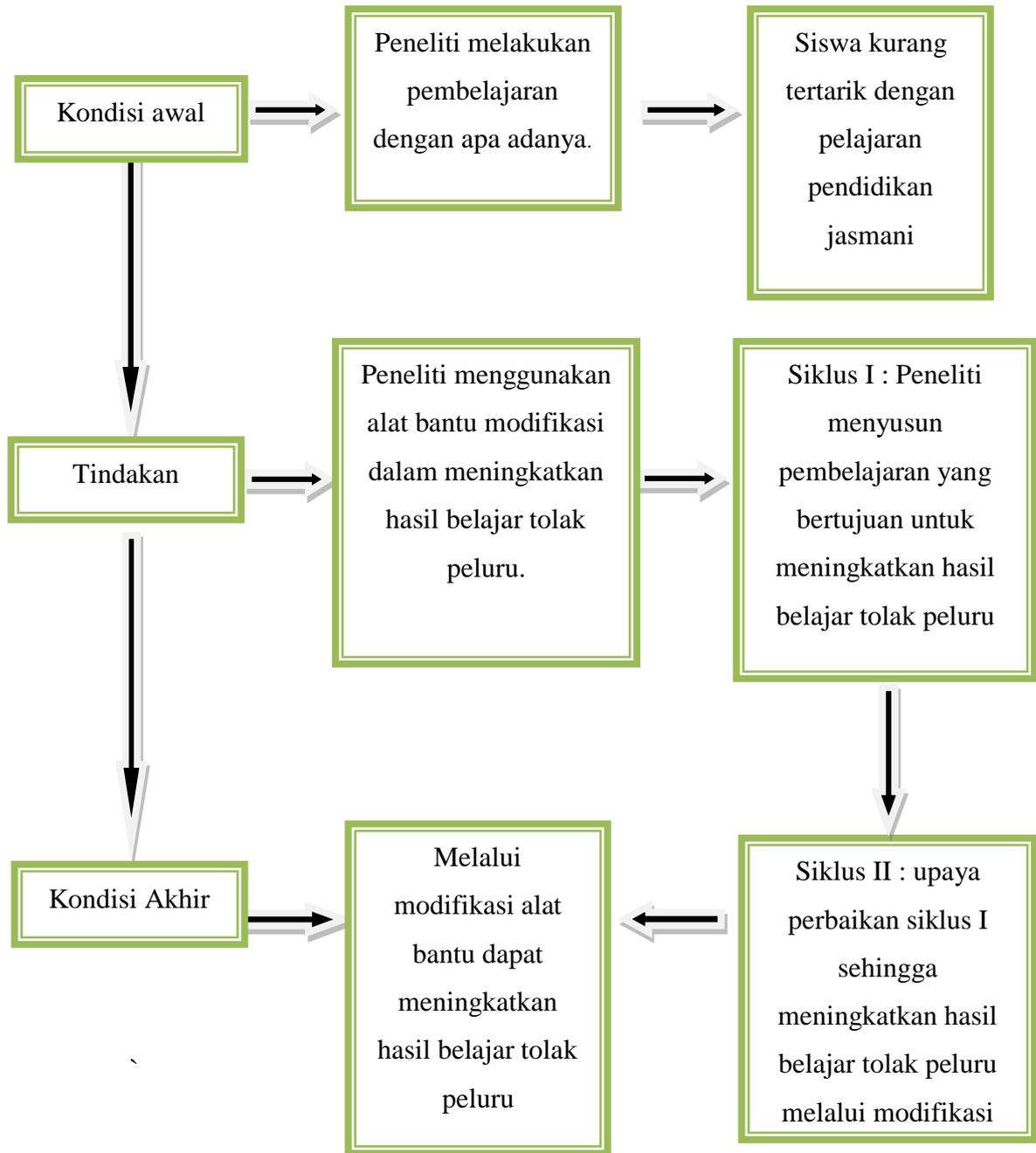
Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas murid dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena murid bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak–ceria

2.2 Kerangka Berpikir

Modifikasi merupakan salah satu solusi alternatif atas permasalahan kekurangan fasilitas, baik sarana maupun prasarana yang menjadi masalah klasik bagi sekolah-sekolah di Indonesia. Melalui modifikasi, kekurangan fasilitas bukan menjadi hambatan dalam proses pembelajaran. Dengan menggunakan modifikasi, olahraga tolak peluru menjadi sangat menyenangkan. Hal itu pula yang menjadi polemik dalam sekolah. Kekurangan sarana olahraga, minimnya alat olahraga (Peluru) membuat peneliti berfikir untuk memodifikasi alat dalam pembelajaran tolak peluru sesuai dengan fasilitas yang ada. Maka tercetuslah ide membuat alat melalui bola yang di isi pasir.

Dalam olahraga tolak peluru dengan bola yang telah dimodifikasi, peneliti akan berusaha menerapkan konsep dengan beberapa modifikasi sesuai dengan

fasilitas yang tersedia. Melalui bola modifikasi, siswa akan tetap mampu melakukan tolak peluru dengan lebih sering. Dikatakan lebih sering karena siswa akan lebih banyak melakukan tolak peluru sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif.



Gambar.10: Bagan Kerangka Berfikir.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Media modifikasi dari bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara tahun pelajaran 2020/2021.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk memberi pegangan yang jelas dan terstruktur kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya. Menurut Fachruddin (2015, hlm. 213) desain penelitian adalah: kerangka atau perincian prosedur kerja yang akan dilakukan pada waktu meneliti, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran dan arah mana yang akan dilakukan dalam melaksanakan penelitian tersebut, serta memberikan gambaran jika penelitian itu telah jadi atau selesai penelitian tersebut diberlakukan. Oleh karena itu dalam penelitian ini di disain menggunakan pendekatan kualitatif.

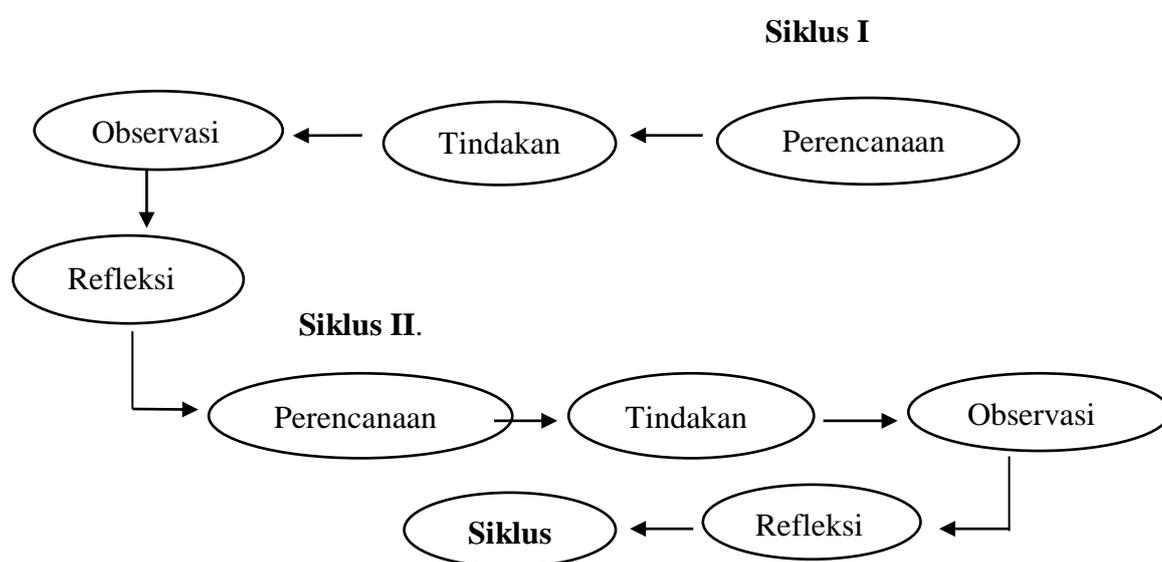
Pendekatan Kualitatif adalah pendekatan yang menguraikan hasil penelitian beserta analisisnya dalam suatu tulisan ilmiah yang berbentuk narasi. Alasan menggunakan jenis pendekatan Kualitatif karena pendekatan penelitian ini dianggap mampu menerangkan gejala dan fenomena secara lengkap dan menyeluruh serta untuk mendeskripsikan aktivitas guru dan murid dalam pelaksanaan tindakan pembelajaran

Jenis penelitian kualitatif ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumadayo (2013) mengutarakan “ PTK dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki memilih praktik pembelajaran di sekolah”.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam PTK merupakan sebuah proses secara berkelanjutan. Seperti yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart

(Artinda Ika, 2011) yaitu (1) rencana, (2) tindakan, (3) observasi dan (4) refleksi. PTK dilaksanakan sekurang-kurangnya dua siklus dan pada prinsipnya berlangsung terus menerus.

Penelitian tindakan ini direncanakan akan dilaksanakan sebanyak 2 siklus, 2 minggu untuk siklus I dan 1 minggu untuk siklus II. Menurut skema alur PTK yang prosedur penelitian sebagai berikut:



Gambar 11. Bagan. Alur PTK Model Kemmis dan Mc Taggart

3.2 Kehadiran Peneliti

Penelitian ini kehadiran peneliti adalah mutlak karena peneliti juga merupakan guru Penjaskes dimana pelaksana penelitian dan mengatasi masalah-masalah pembelajaran. Kehadiran peneliti dalam penelitian ini memiliki perannya itu sebagai perencana tindakan, pengamat, pelaksana, pengumpul data, dan penganalisis data.

3.3 Objek dan Subjek Penelitian

Objek penelitian merupakan permasalahan yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013) objek penelitian adalah suatu atribut dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Objek penelitian ini adalah efektivitas pembelajaran Olahraga tolak peluru menggunakan bolaplastik modifikasi .

Subjek penelitian merupakan tempat variabel melekat. Subjek penelitian adalah tempat di mana data untuk variabel penelitian diperoleh (Arikunto, 2015). Subjek yaitu murid kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara tahun pelajaran 2020/2021. Keseluruhan siswa kelas IV yang berjumlah 18 orang, dengan rincian putra sebanyak 6 siswa dan putri sebanyak 12 orang.

3.4 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SDN 057 Teppo, Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara.

Penelitian dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan dan mulai dilaksanakan pada bulan Oktober hingga bulan desember 2020.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, dilakukan dengan cara pertama menentukan sumber data terlebih dahulu yaitu kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara tahun pelajaran 2020/2021, kemudian menentukan jenis data, selanjutnya memilih teknik

pengumpulan data yaitu dengan observasi, perangkat tes tulis, wawancara dan pengisian yang menentukan jenis instrumen yang digunakan. Teknik pengumpulan data secara lengkap dapat dilihat pada Tabel di bawah ini :

Tabel I. Teknik Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Aspek Penilaian	Teknik pengumpulan data	Instrumen
1	Siswa	Kognitif	Tes	Perangkat Tes
2	Siswa	Afektif	Rubrik Observasi	Pedoman observasi
3	Siswa	Psikomotor	Tes melakukan awalan, tolakan, sikap akhir	Pedoman Observasi

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes dan non tes , yang akan menghasilkan data kualitatif. Untuk mengukur kemampuan kognitif siswa, peneliti menggunakan instrumen berbentuk tes dengan bentuk soal uraian. Sedangkan untuk mengukur kemampuan afektif, psikomotor siswa peneliti menggunakan instrumen lembar observasi dan wawancara. Instrumen berupa tes dan non tes tersebut dapat digunakan untuk memperkuat hasil penelitian yang dilakukan. Adapun instrumen yang digunakan oleh peneliti ialah :

3.6.1 Tes

Menurut Arikunto (dalam Rita, 2013) "Tes yaitu serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok". Dengan kata lain tes merupakan alat yang digunakan untuk mengukur pengetahuan dan kemampuan individu atau kelompok. Dalam penelitian ini yang di ukur menggunakan perangkat tes adalah aspek kognitif

Penilaian aspek kognitif dilakukan dengan memberikan sepuluh (10) buah pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda dengan skor satu (1) untuk setiap soal melalui perangkat tes, dimana pertanyaan disesuaikan dengan materi tolak peluru. Berikut kisi-kisi soal penilaian kognitif

Tabel 2. Skala penilaian aspek Afektif dan psikomotor

Kategori	Nilai
Sangat baik	4
Baik	3
Cukup	2
Kurang	1

Penilaian aspek afektif menekankan pada indikator Menampilkan sikap keaktifan, motivasi dalam belajar tolak peluru, menjunjung nilai sportifitas, dan kejujuran.

Tabel 3. Kisi-kisi penilaian aspek Afektif

Kode	Indikator	Indikator sikap	Maks Skor
A	Keaktifan	Menunjukkan sikap aktif dalam Pembelajaran yang disajikan oleh guru baik bertanya atau menjawab pertanyaan yang diajukan	4
B	Motivasi	Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran	4
C	Sportifitas	Menunjukkan sikap sportif kepada teman	4
D	Kejujuran	Menunjukkan sikap jujur ketika pembelajaran berlangsung	4

Tabel.4 Lembar penilaian aspek Afektif

No	Nama Siswa	Indikator Aspek Afektif				Jumlah Skor
		A	B	C	D	
1						
2						
3						
dst						
Jumlah Skor maksimal tiap siswa						16

Keterangan :

A = Keaktifan

B = Motivasi belajar

C = Sportifitas

D = Kejujuran

Tabel 5. Kisi-kisi penilaian Aspek Kognitif

Indikator	No soal
Memahami pengetahuan dasar tolak peluru	1,2,3
Mendeskripsikan Unsur teknik dasar tolak peluru	4,5,6,7
Mendeskripsikan manfaat olahraga tolak peluru	9,10

Tabel 6. Kisi-kisi penilaian psikomotor

Kode	Kriteria	Keterangan
A	<p>Sikap Awal Menolak Peluru:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kaki kanan ditempatkan ke muka batas lingkaran belakang 2) Kaki kiri diletakan di samping kiri selebar badan, segaris dengan arah lemparan. 3) Kaki kanan sedikit ditekuk, berat badan berada pada kaki kanan. 4) Badan agak membengkok dan sedikit condong ke kanan. 5) Pandangan mata dijatuhkan kirakira 4 meter ke depan. 6) Pusatkan pikiran, kalau sudah merasa cukup, kaki kiri diayunkan ke muka agak menyamping. 7) Setelah ayunan kaki kiri yang merupakan persiapan awalan dirasa cukup, kaki kanan ditekuk lebih rendah. 8) Bersama dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak kearah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Nilai 4: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna 6. Nilai 3: siswa dapat melakukan 7,6 atau 5 gerakan dengan benar 7. Nilai 2: siswa dapat melakukan 4 atau 3 gerakan dengan benar 8. Nilai 1: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar
B	<p>Gerakan Menolak Peluru</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peluru berpangkal diantara leher dan bahu. 2) Lengan membuka, membentuk sudut siku-siku. 3) Pegangan peluru tidak boleh berubah. 4) Pandangan kearah sasaran yang dituju. 5) Arah peluru parabola. 	<ol style="list-style-type: none"> b) Nilai 4: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna c) Nilai 3: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar d) Nilai 2: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar e) Nilai 1: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar
C	<p>Sikap Akhir Menolak Peluru</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Sesudah menolak peluru, membuat gerakan lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. 5. Kaki tidak boleh jatuh di luar lingkaran 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nilai 4: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna

	6. Ujung kaki usahakan menyentuh balok tolakan 7. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditarik ke belakang. 8. Demikian juga dengan lengan kiri untuk menjaga keseimbangan.	2. Nilai 3: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar 3. Nilai 2: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar 4. Nilai 1: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar
--	---	---

Tabel 7. Lembar observasi aspek Psikomotor

No	Nama Siswa	Indikator Aspek Psikomotor			Jumlah Skor
		A	B	C	
1					
2					
3					
dst					
Jumlah Skor maksimal tiap siswa					12

Keterangan:

A = sikap Awalan

B = Gerakan menolak peluru

C = Sikap akhir menolak peluru

3.6.2 Observasi

Menurut Arikunto (dalam Rita, 2013) "Observasi sebagai suatu aktivitas yang sempit yakni memperhatikan sesuatu dengan mata" Observasi dapat mengetahui dan mengamati kegiatan siswa dalam mempersiapkan, memperhatikan, dan menanggapi penjelasan dari guru selama proses pembelajaran berlangsung, dengan model pembelajaran *example, non example*. yang diamati dan di observasi dalam penilaian ini yaitu aspek Afektif dan aspek psikomotor.

Pada aspek Psikomotor yang menjadi bahan observasi yaitu Kemampuan siswa mempraktekkan gerak pada latihan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks mulai dari awalan, tolakan, dan sikap akhir

3.7 Persiapan Penelitian Tindakan Kelas

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrument yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu:

- a) Rencana pelaksanaan pembelajaran. Dengan kompetensi dasar tentang pengetahuan dasar tolak peluru mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran
- b) Perangkat pembelajaran yang berupa lembar pengamatan siswa berupa ceklist dan lembar evaluasi.
- c) Dalam persiapan juga akan diurutkan siswa sesuai daftar hadir

3.8 Rancangan Siklus Penelitian

Menurut Menurut Sukidin dkk.(2013) ada 4 macam bentuk penelitian tindakan, yaitu: (1)penelitian tindakan guru sebagai peneliti, (2) penelitian tindakan kolaboratif (3) penelitian tindakan simultan terintegratif, dan (4) penelitian tindakan sosial eksperimental

Tujuan utama dari penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar tolak peluru kelas IV SDN 057 Teppo, dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

3.8.1 Tahap Siklus I

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan yang perlu dilaksanakan adalah:

1. Membuat rencana pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pada materi tolak peluru.
2. Kemudian instrumen yang diperlukan untuk mengoperasikan tindakan seperti alat tulis dan kertas untuk mencatat kegiatan pembelajaran. Membuat jadwal pelaksanaan penelitian.
3. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama dan sebagai pendahuluan siswa melakukan pemanasan, peregangan, gerakan koordinasi, inti pembelajaran, dan evaluasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

1. Menjelaskan dan memberikan penjelasan tentang tolak peluru mulai dari sejarah, unsur-unsur teknik dasar tolak peluru, manfaat hingga contoh teknik tolak peluru.
2. Memberi tes lisan secara singkat kepada siswa untuk mengukur pemahaman secara kognitif selanjutnya siswa diberikan tugas untuk melakukan latihan teknik tolak peluru dari teknik cara memegang dan menempatkan peluru, teknik sebelum melakukan tolakan, teknik tolakan peluru dan teknik sikap akhir setelah menolak peluru dalam situasi bermain dengan alat bantu pembelajaran.

c. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, di berikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi hasil pada hasil pada siklus I.

d. Refleksi

Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil temuan baik kelebihan maupun kekurangan yang terdapat pada pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

3.8.2 Tahap Siklus II

Adapun kegiatan yang dilakukan pada siklus kedua adalah mengulang kembali kegiatan – kegiatan pada siklus pertama sebagai berikut :

- **Perencanaan**
Pada tahap ini, dirumuskan perencanaan siklus kedua sesuai dengan pelaksanaan siklus pertama dengan menambah atau mengurangi bagian – bagian yang dianggap perlu berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama.
- **Pelaksanaan Tindakan**
Langkah – langkah yang dilakukan pada pelaksanaan tindakan ini merupakan penambahan kegiatan siklus pertama, yang mana diharapkan dapat memperbaiki kekurangan yang terdapat pada siklus sebelumnya
- **Observasi**
Pada tahap ini peneliti melakukan observasi pada dasarnya sama dengan siklus pertama yaitu mengamati, kegiatan guru dan aktifitas murid selama proses belajar mengajar berlangsung bersamaan dengan proses penilaian terhadap pembelajaran tolak peluru yang dilakukan oleh siswa.

- Refleksi

Pada tahap ini peneliti mengamati hasil penilaian terhadap pembelajaran dan menganalisis data kemudian membandingkannya dengan hasil penilaian siklus I.

3.9 Teknik Analisis Data

Dalam tahap ini analisis yang digunakan peneliti adalah deskripsi kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskripsi tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu partisipasi siswa dalam pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan modifikasi alat berupa bola plastik yang diisi pasir sebagai pengganti peluru yang sebenarnya.

3.9.1 Untuk Penilaian Individu

Penilaian merupakan kegiatan mengumpulkan informasi dari proses dan hasil belajar peserta didik yang akan digunakan untuk mengambil keputusan-keputusan dalam pembelajaran. Menurut Nana Sudjana (2014:3) penilaian proses belajar adalah proses untuk mendapatkan nilai dari kegiatan belajar-mengajar yang dilakukan oleh peserta didik untuk mencapai tujuan-tujuan pembelajaran.

Untuk menentukan penilaian individu peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa baik faktor kognitif, afektif, dan psikomotor. dibagi 3

Menghitung nilai akhir individu

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Kognitif} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Psikomotor}}{3}$$

Pada penilaian psikomotor penilaian akhir diperoleh dari menjumlahkan nilai yang diperoleh siswa kemudian dikali dengan seratus dan dibagi dengan nilai maksimal psikomotor yaitu dua belas untuk mendapatkan nilai skala seratus agar dapat diolah dan dijumlahkan dengan nilai kognitif dan afektif. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibagi dengan maksimal skor sehingga diperoleh rata-rata nilai. Proses tersebut dapat dirumuskan:

Menghitung nilai individu

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{\sum n} \times 100$$

Dengan \bar{x} = Nilai psikomotor

$\sum x$ = Jumlah skor

$\sum n$ = Jumlah maksimal skor

(Sumber : Buku Penilaian Pembelajaran Penjas PORA231)

3.9.2 Untuk ketuntasan belajar kelas

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 2013 kelas dianggap telah tuntas belajar bila di kelas tersebut mencapai 70% yang telah mencapai daya serap dari sama dengan.

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

3.9.3 Indikator keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini dilihat dari 2 segi, yaitu:

- Indikator proses dalam penelitian ini yakni apabila terjadi perbaikan aktifitas belajar dan keaktifan murid apabila belum memenuhi standar yang telah di tentukan. Pengukuran persentase aktifitas belajar murid yakni:

Tabel 8. Indikator Keberhasilan Proses Belajar Mengajar

No.	Persentase Aktivitas Belajar	Kategori	Nilai
1.	85%–100%.	Sangat baik	A
2.	70%–84%.	Baik	B
3.	55%–69%	Cukup	C
4.	40%–54%.	Kurang	D
5.	0%–39%.	Sangat kurang	E

Sumber : skala deskriptif mengacu pada Safari (2013: 54)

- Indikator keberhasilan dalam penelitian ini yaitu apabila hasil belajar tolak peluru terdapat 85% murid yang memperoleh skor minimal 70 sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal maka kelas dianggap tuntas. Adapun tabel skala indikator keberhasilan hasil belajar penjaskes adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Nilai Ketuntasan Belajar Siswa

Nilai	Kategori
0-69	Tidak tuntas
70-100	Tuntas

Sumber: Standar Nilai Kurikulum 2013

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

i. Hasil Pengamatan

Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek afektif, kognitif, psikomotorik, data hasil observasi siswa.

4.1.1 Statistik Deskriptif

Tabel 10. Penilaian Aspek Kognitif Siklus I

No	Nama Siswa	Kela min	Nilai yang diperoleh										Σ Nilai	Nilai Kognitif
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Baim	L	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
2	Ilham	L	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
3	M. Alfat Ibrahim	L	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	70
4	Muh. Asriyal	L	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
5	M. Alief Ardiasah	L	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	70
6	M. Nurfaaisal	L	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
7	Aqila	P	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7	70
8	Ica	P	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	70
9	Marwah. F.A	P	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
10	Nirmahayu	P	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
11	Nurhidayah	P	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	70
12	Putri	P	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7	70
13	Raditia	P	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7	70
14	Alda	P	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	70
15	Sitti Sahra	P	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	6	60
16	Khaerunnisa	P	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70
17	Wulandari	P	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70
18	Nurayoa	P	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	7	70

Keterangan :

$$\text{Nilai Kognitif} = \Sigma \text{Nilai} \times 10$$

Tabel 11. Penilaian Aspek afektif Siklus I

No	Nama Siswa	Kela Min	Nilai				Σ Skor	Nilai Afektif
			A	B	C	D		
1	Baim	L	4	2	3	2	11	69
2	Ilham	L	4	3	4	3	14	89
3	M. Alfat Ibrahim	L	2	2	3	4	11	69
4	Muh. Asriyal	L	3	4	3	3	13	81
5	M. Alief Ardiasah	L	3	2	2	3	10	63
6	M. Nurfaisal	L	2	2	2	3	9	56
7	Aqila	P	2	3	2	3	10	63
8	Ica	P	3	4	4	4	15	94
9	Marwah. F.A	P	3	3	4	4	14	88
10	Nirmahayu	P	2	4	4	2	12	75
11	Nurhidayah	P	3	2	4	4	13	81
12	Putri	P	2	3	3	3	11	69
13	Raditia	P	2	4	4	3	13	81
14	Alda	P	2	4	4	2	12	75
15	Sitti Sahra	P	2	4	4	2	12	75
16	Khaerunnisa	P	3	4	3	2	12	75
17	Wulandari	P	2	4	3	3	12	75
18	Nurayoa	P	3	3	2	3	11	69

Keterangan :

$$\text{Nilai Kognitif} = \bar{x} = \frac{\sum x}{\sum n} \times 100$$

A = Kejujuran

B = Keaktifan

C = Motivasi Belajar

D = Sportifitas

Tabel 12. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I

No	Nama Siswa	Indikator Sikap			Total Skor	Nilai
		Awalan	Tolakan	Akhir		
1	Baim	3	3	2	8	67
2	Ilham	3	3	4	11	80
3	M. Alfat Ibrahim	3	3	3	9	75
4	Muh. Asriyal	2	3	2	7	58
5	M. Alief Ardiasah	2	3	3	8	67
6	M. Nurfaisal	3	3	2	8	67
7	Aqila	2	3	3	8	67
8	Ica	2	2	2	6	50
9	Marwah. F.A	3	3	2	8	67
10	Nirmahayu	3	3	2	8	67
11	Nurhidayah	3	2	2	7	58
12	Putri	3	3	3	9	75
13	Raditia	2	2	3	7	58
14	Alda	2	3	3	8	67
15	Sitti Sahra	2	2	2	6	50
16	Khaerunnisa	3	3	3	9	75
17	Wulandari	3	3	2	8	67
18	Nurayoa	3	2	3	8	67

No	Nama	KKM	L/ P	ITEM PENILAIAN			\bar{x}	Ket
				Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Baim	70	L	70	69	67	68.7	Tidak Tuntas
2	Ilham		L	90	87	80	86.7	Tuntas
3	M. Alfat Ibrahim		L	70	62	75	68.3	Tidak Tuntas
4	Muh. Asriyal		L	90	81	85	87.2	Tuntas
5	M. Alief Ardiasah		L	70	63	67	66.7	Tidak Tuntas
6	M. Nurfaisal		L	90	56	67	71.0	Tuntas
7	Aqila		P	70	63	67	66.7	Tidak Tuntas
8	Ica		P	70	94	50	71.3	Tuntas
9	Marwah. F.A		P	90	88	85	87.7	Tuntas
10	Nirmahayu		P	80	75	67	74.0	Tuntas
11	Nurhidayah		P	70	81	58	69.7	Tidak Tuntas
12	Putri		P	70	69	75	71.3	Tidak Tuntas
13	Raditia		P	70	81	58	69.7	Tidak Tuntas
14	Alda		P	90	85	80	85.7	Tuntas
15	Sitti Sahra		P	60	75	50	61.7	Tidak Tuntas
16	Khaerunnisa		P	70	75	50	63.2	Tidak Tuntas
17	Wulandari		P	70	70	67	64.2	Tidak Tuntas

18	Nurayoa		P	70	69	67	68.7	Tidak Tuntas
----	---------	--	---	----	----	----	------	--------------

Tabel 13. Hasil Penilaian Siklus I

Jumlah Siswa yang tuntas belajarnya = 7 siswa (35% siswa)

Jumlah Siswa yang tidak tuntas = 11 siswa (65% siswa)

Keterangan :

KKM = Kriteria Ketuntasan Minimal

L = Laki – Laki

P = Perempuan

Nilai Rata – Rata (\bar{x}) = $\frac{\text{Nilai Kognitif} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Psikomotor}}{3}$

Berdasarkan tabel hasil penelitian secara lengkap pada siklus I pada murid kelas IV SDN 057 Teppo, Luwu Utara dengan jumlah 18 murid diperoleh data sebagai berikut:.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Observasi Siklus I

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		Frekuensi	%		
1	86 – 100	2	10	Sangat Baik	4
2	70 – 85	5	25	Baik	3
3	56 – 69	11	65	Cukup	2
4	0 – 55	0	0	Kurang	1
Jumlah		18	100		

Keterangan :

Nilai % = $\frac{\text{jumlah murid yang tuntas}}{\text{Jumlah murid keseluruhan}} \times 100 \%$

Tabel 15. Penilaian Aspek Kognitif Siklus II

No	Nama Siswa	Kela min	Nilai yang diperoleh										Σ Nilai	Nilai Kognitif
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Baim	L	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	80
2	Ilham	L	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
3	M. Alfat Ibrahim	L	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	80	80
4	Muh. Asriyal	L	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
5	M. Alief Ardiasah	L	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	80
6	M. Nurfaisal	L	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
7	Aqila	P	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80
8	Ica	P	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
9	Marwah. F.A	P	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
10	Nirmahayu	P	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
11	Nurhidayah	P	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7	70
12	Putri	P	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80
13	Raditia	P	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7	70
14	Alda	P	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	70
15	Sitti Sahra	P	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80
16	Khaerunnisa	P	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
17	Wulandari	P	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
18	Nurayoa	P	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6	60

Keterangan :

$$\text{Nilai Kognitif} = \Sigma \text{Nilai} \times 10$$

Tabel 16. Penilaian Aspek afektif Siklus II

No	Nama Siswa	Kela min	Nilai				Σ Skor	Nilai Afektif
			A	B	C	D		
1	Baim	L	3	4	3	3	13	81
2	Ilham	L	4	4	4	3	15	94
3	M. Alfat Ibrahim	L	3	3	4	3	13	81
4	Muh. Asriyal	L	4	3	3	3	13	81
5	M. Alief Ardiasah	L	3	3	3	3	12	75
6	M. Nurfaisal	L	3	4	3	3	13	81
7	Aqila	P	3	4	3	3	13	81
8	Ica	P	4	4	4	3	15	94
9	Marwah. F.A	P	3	3	3	4	13	81
10	Nirmahayu	P	3	3	3	3	12	75
11	Nurhidayah	P	4	3	4	3	14	88
12	Putri	P	3	4	3	4	14	88
13	Raditia	P	4	3	3	3	13	81
14	Alda	P	4	4	4	4	16	100
15	Sitti Sahra	P	4	3	4	4	15	94
16	Khaerunnisa	P	3	4	4	4	15	94
17	Wulandari	P	4	4	4	4	16	100
18	Nurayoa	P	3	3	3	4	13	81

Keterangan :

$$\text{Nilai Kognitif} = \bar{x} = \frac{\sum x}{\sum n} \times 100$$

A = Kejujuran

B = Keaktifan

C = Motivasi Belajar

D = Sportifitas

Tabel 17. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II

No	Nama Siswa	Indikator Sikap			Total Skor	Nilai
		Awalan	Tolakan	Akhir		
1	Baim	4	3	4	11	92
2	Ilham	4	4	4	12	100
3	M. Alfat Ibrahim	3	4	4	11	92
4	Muh. Asriyal	4	4	4	12	100
5	M. Alief Ardiasah	3	4	4	11	92
6	M. Nurfaisal	4	4	4	12	100
7	Aqila	4	4	3	11	92
8	Ica	4	4	4	12	100
9	Marwah. F.A	3	4	3	10	83
10	Nirmahayu	3	4	4	11	92
11	Nurhidayah	3	4	4	11	92
12	Putri	3	3	4	10	83
13	Raditia	4	4	4	12	100
14	Alda	4	3	4	11	92
15	Sitti Sahra	4	4	4	12	100
16	Khaerunnisa	3	3	4	10	83
17	Wulandari	3	3	4	10	83
18	Nurayoa	3	3	2	8	60

Tabel 18. Hasil Penilaian Siklus II

No	Nama	KKM	L/ P	ITEM PENILAIAN			\bar{x}	Ket
				Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Baim	70	L	80	81	92	90.7	Tuntas
2	Ilham		L	90	94	100	81.7	Tuntas
3	M. Alfat Ibrahim		L	80	81	92	79.7	Tuntas
4	Muh. Asriyal		L	90	81	100	91.3	Tuntas
5	M. Alief Ardiasah		L	80	75	92	82.7	Tuntas
6	M. Nurfaishal		L	90	81	100	90.7	Tuntas
7	Aqila		P	80	81	92	78.7	Tuntas
8	Ica		P	80	94	100	84.0	Tuntas
9	Marwah. F.A		P	90	81	83	85.3	Tuntas
10	Nirmahayu		P	80	75	92	84.7	Tuntas
11	Nurhidayah		P	70	88	92	80.7	Tuntas
12	Putri		P	80	88	83	75.7	Tuntas
13	Raditia		P	70	81	100	85.3	Tuntas
14	Alda		P	70	100	92	80.3	Tuntas
15	Sitti Sahra		P	80	94	100	79.7	Tuntas
16	Khaerunnisa		P	80	94	83	76.3	Tuntas
17	Wulandari		P	80	100	83	80.0	Tuntas
18	Nurayoa		P	60	81	60	66.6	Tidak Tuntas

Jumlah Siswa yang tuntas belajarnya = 17 siswa (95%)

Jumlah Siswa yang tidak tuntas = 1 siswa(5%)

Keterangan :

KKM = Kriteria Ketuntasan Minimal

L = Laki – Laki

P = Perempuan

Nilai Rata – Rata (\bar{x}) = $\frac{\text{Nilai Kognitif} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Psikomotor}}{3}$

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Observasi Siklus II

No	Kategori	Siklus II		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	86 – 100	3	17	Sangat Baik	4
2	70 – 85	14	78	Baik	3
3	56 – 69	1	5	Cukup	2
4	0 – 55	0	0	Kurang	1
Jumlah		18	100		

Keterangan :

$$\text{Nilai (\%)} = \frac{\text{jumlah murid yang tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan murid}} \times 100 \%$$

Dari tabel Hasil Observasi pada siklus II aktivitas perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan bola plastik sudah cukup memuaskan dikarenakan sebanyak 3 siswa atau 17 % memperoleh nilai dengan kriteria sangat baik, dan 14 siswa atau 78% memperoleh nilai dengan kriteria baik, sedangkan 1 orang siswa atau 5 % memperoleh nilai dengan kategori Cukup.. Sehingga secara keseluruhan mencapai kriteria ketuntasan minimum atau sebanyak 95 % secara klasikal.

4.2 Pembahasan

Setelah dilaksanakan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan bola plastik untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru maka penjabaran proses pembelajaran sebagai berikut:

4.2.1 Pembahasan Siklus I

Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus ini sebagai berikut:

a. Perencanaan

Peneliti melakukan perencanaan pembelajaran pendidikan penjasokes melalui modifikasi bola plastik pada materi tolak peluru dengan menggunakan, menyusun rencana pembelajaran, menyiapkan alat evaluasi, lembar kinerja peneliti dan lembar observasi siswa, dan lembar penilaian.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dengan materi tolak peluru kepada siswa terdiri 2 pertemuan .Pertemuan pertama peneliti menjelaskan teknik dasar yang diterapkan dalam tolak peluru. Peneliti mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kembali materi yang sudah dipelajari siswa pada pertemuan sebelumnya.Peneliti juga memberikan motivasi sehingga siswa tertarik dan memiliki rasa ingin tahu terhadap materi yang akan dibahas.

Pada pertemuan kedua peneliti melanjutkan presentasi gerak dasar tolak peluru. Peneliti menggunakan metode tanya jawab agar siswa aktif dalam proses belajar hal ini dilakukan untuk memberikan penilaian aspek afektif. Kemudian pada pembelajaran siswa diberikan tes lisan secara individu untuk memberikan penilaian aspek kognitif siklus I. selanjutnya praktek gerak dasar tolak peluru yang dimodifikasi untuk memperoleh nilai psikomotor. Nilai-nilai ini selanjutnya akan dijadikan bahan obsevasi..

c. Observasi

Saat pembelajan peneliti melakukan pengamatan terhadap jalanya proses pembelajaran. Peneliti juga mengalisis data yang diperoleh pada siklus I yang berupa hasil tes akhir siklus I dan lembar penilaian praktek tolak peluru yang dilakukan siswa.

d. Refleksi

Dari tabel hasil observasi aktivitas perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan bola plastik pada siklus I dapat diketahui siswa yang memperoleh klasifikasi nilai sangat baik adalah 2 orang dan mendapat klasifikasi nilai baik adalah 5 orang, dengan persentase masing masing 10% dan 25%. Sedangkan 11 orang lainnya memperoleh klasifikasi nilai cukup.

Berdasarkan observasi tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

1. Jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai.
2. Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I,
3. Tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum mendapatkan tindakan,
4. Model pembelajaran yang ditetapkan oleh peneliti mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung lebih maksimal,
5. Hasil pekerjaan siswa pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan hasil yang maksimal, masih banyak siswa yang mendapat nilai kurang, sehingga dilanjutkan ke siklus II,
6. Keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan,
7. dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan siklus I, maka disusun langkah antisipatif yakni:
 - f) siswa diminta mengingat gerak dasar tolak peluru sesuai yang telah diajarkan,
 - g) peneliti memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan gerak dasar secara benar,
 - h) peneliti tidak hanya berada di depan saja saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar,

- i) peneliti dan kolaborator sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, hasil penilaian aspek kognitif,afektif dan psikomotor yang diperoleh belum memuaskan. Untuk itu penelitian masih dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan harapan terjadinya peningkatan hasil belajar bisa terus menerus dan konsisten.

Pada analisis data hasil observasi terdapat kekurangan-kekurangan pada siklus I.

Kekurangan - kekurangan itu adalah sebagai berikut:

- 1) Pada saat memberikan penjelasan materi siswa belum dapat fokus
- 2) Banyak siswa yang masih kaku untuk melakukan olahraga tolak peluru dengan baik dan benar,
- 3) Pada saat melakukan gerakan tolak peluru siswa belum menerapkan langkah-langkah yang baik dan benar.

4.2.2 Pembahasan Siklus II

Tahap –tahap yang dilaksanakan pada siklus ini sebagai berikut :

a. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I maka peneliti menyusun Rencana Pembelajaran II.Materi pada siklus II berbeda dengan siklus I,namun hasil refleksi pada siklus I dapat digunakan untuk memperbaiki pembelajaran penjaskes tolak peluru pada siklus II. Dimana pada siklus II guru harus lebih mengoptimalkan pembelajaran dengan modifikasi yang dilakukan dengan cara memberi motivasi kepada siswa melalui pemberian penghargaan yang lebih menarik bagi yang memperoleh nilai yang baik. Guru juga harus lebih matang dalam mempersiapkan materi yang akan diajarkan, agar saat pembelajaran siswa dapat menerima dan memahami materi dengan mudah serta guru harus lebih mampu menguasai kelas.

b. Pelaksanaan

Kegiatan siklus II sama seperti siklus I. Siklus II dilaksanakan dalam pertemuan dengan materi tolak peluru menggunakan media bola plastik. Peneliti mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kembali materi yang sudah dipelajari siswa pada pertemuan sebelumnya. Peneliti juga memberi motivasi seperti memberitahukan bahwa penghargaan kepada siswa yang bisa melakukan praktek tolak peluru yang benar sehingga siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Siswa juga diberi motivasi agar memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru. Peneliti juga banyak mengarahkan siswa untuk praktek secara langsung, memberi masukan/sanggahan, bertanya, dan menjawab pertanyaan secara diskusi. Pada pertemuan berikutnya diadakan praktek langsung tolak peluru dengan media bola plastik, agar siswa lebih memahami materi dan meningkatkan kemampuan untuk unjuk kerja tolak peluru. Kemudian pada akhir pertemuan dilaksanakan tes akhir siklus II unjuk kerja tentang tolak peluru.

c. Observasi

Peneliti mengobservasi melakukan pengamatan terhadap jalannya proses pembelajaran. Selain itu, peneliti juga menganalisis data yang diperoleh pada siklus II dan lembar penilaian. Siswa sudah mampu beradaptasi dengan pembelajaran. Berdasarkan observasi dapat dikatakan telah mencapai peningkatan dibandingkan dengan siklus I.

d. Refleksi

Berdasarkan observasi tindakan siklus II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai,
- pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II,
- model pembelajaran dengan memodifikasi yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik,

- melihat hasil yang diperoleh pada tindakan II maka Penelitian Tindakan Kelas telah memenuhi target dari rencana target yang telah ditentukan dan sudah optimal sesuai dengan yang diharapkan.

4.3.3 Perbandingan Hasil Observasi Siklus I dan Siklus II

Data hasil pengamatan diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 20. Perbandingan Ketuntasan Belajar

Siklus I	Siklus II
35%	95%

Untuk menentukan efektivitas Hasil pemahaman siswa pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus Hake's normalized gain sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Ketuntasan belajar siklus I} & : \text{Score}_{\text{pre}} = 35\% \\
 \text{Ketuntasan belajar siklus II} & : \text{Score}_{\text{post}} = 95\% \\
 \text{Hake's normalized gain} & : g = \frac{\text{Score}_{\text{post}} - \text{Score}_{\text{pre}}}{100 - \text{Score}_{\text{pre}}}
 \end{aligned}$$

$$(g) = \frac{\text{Score}_{\text{post}} - \text{Score}_{\text{pre}}}{100 - \text{Score}_{\text{pre}}} = \frac{95\% - 35\%}{100\% - 35\%} = \frac{60\%}{65\%} = 0.923$$

Kategori analisis hake nomalized gain yang digunakan seperti pada umumnya yaitu:

$(g) < 0,3$ artinya rendah

$0,3 < (g) < 0,7$ artinya sedang

$(g) > 0,7$ artinya tinggi

Dari analisis diatas diperoleh gain 0,923 atau (height gain), yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi tolak peluru selama siklus I dan II meningkat secara signifikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penilaian siswa pada siklus I masih banyaknya siswa yang termasuk dalam kategori cukup atau belum memenuhi kriteria kelulusan minimum (KKM) pada Siklus I yaitu siswa yang memperoleh klasifikasi nilai sangat baik adalah 2 orang dan mendapat klasifikasi nilai baik adalah 5 orang, dengan persentase masing masing 10% dan 25%. Sedangkan 11 orang lainnya memperoleh klasifikasi nilai cukup sebanyak atau 65% Sehingga secara keseluruhan masih perlu dilakukan pembenahan atau refleksi karena masih belum mencapai standar yang diharapkan yaitu 75% dari jumlah siswa.

Hasil Observasi pada siklus II aktivitas perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan bola plastik sudah cukup memuaskan dikarenakan sebanyak 3 siswa atau 17 % memperoleh nilai dengan kriteria sangat baik, dan 14 siswa atau 78% memperoleh nilai dengan kriteria baik, sedangkan 1 orang siswa atau 5 % memperoleh nilai dengan kategori Cukup.. Sehingga secara keseluruhan mencapai kriteria ketuntasan minimum atau sebanyak 95 % secara klasikal. Hal ini disebabkan oleh peneliti yang mempersiapkan materi secara matang dan mampu membangkitkan minat siswa saat awal sampai akhir pembelajaran. Kondisi kelas juga cukup teratur. Adanya komunikasi antara siswa dan peneliti yang semakin baik ini menyebabkan terjadinya hubungan timbal balik yang baik.

Pemakaian alat bantu yang seperti ini memberikan pengaruh yang cukup baik terhadap hasil belajar tolak peluru SDN 057 Teppo Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, dalam melakukan latihan tolak peluru murid merasa senang sehingga pembelajaran tolak peluru menjadi lebih efektif . Dalam melakukan tolak peluru murid pun dapat melakukannya dengan baik dan benar. Penggunaan alat bantu bola membuat murid merasa nyaman

karena tidak merasa takut lagi pada bola yang digunakannya sehingga memberikan rasa nyaman dan aman ketika melakukan tolak peluru .

5.2 Implikasi

Kesimpulan memberikan implikasi bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dengan memodifikasi alat dapat meningkatkan hasil pembelajaran itu sendiri hal ini dapat dilihat pada hasil belajar yang diperoleh oleh siswa Kelas IV SDN 057 Teppo Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara Guru juga dimudahkan dalam melaksanakan tindak mengajar dan mengelola siswa di kelas.

5.3 Saran

Pada proses pembelajaran hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, dalam menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dalam kegiatan belajar mengajar dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, berbagai saran, dan kritikan yang membangun agar guru dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, F. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Tolak Peluru. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 118.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artikel Penjas*. (2016). Retrieved from <https://artikelpenjas.blogspot.com>
- Artinda, I. (2011). *Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Alat modifikasi*. Solo: UNS.
- Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *physically educated*, 245.
- Fachruddin, I. (2015). *Desain Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gudang Pelajaran*. (2016). Retrieved from : <https://www.gudangpelajaran.com>
- Guru Pendidikan*. (2016). Retrieved from <https://www.gurupendidikan.co.id>
- Helper photo*. (2017). Retrieved from <https://gudangpelajaran.com/tolak-peluru>
- Ienthanz sadja*. (2017). Retrieved from <http://ienthanz-sadja.blogspot.com>
- Ilyas, M. (2018). *Minat Peserta Didik Mengikuti Pelajaran PJOK*. Yogyakarta: UNY.
- Kristiyanto, A. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lingkaran Pengetahuan*. (2015). Retrieved from <http://lingkaran-pengetahuan.blogspot.com>
- Munasifah. (2018). *Atletik Cabang Lari*. Demak: Aneka Ilmu.
- Notoadmojo, S. (2013). *Pengembangan Sumberdaya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Olahraga* . (2017). Retrieved from <http://olahragarewrite.blogspot.com>
- Prasetya, S. (2016). Modifikasi Alat Pembelajaran Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi. *Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 73.
- Purnomo, E. (2011). *Dasar - Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rita. (2013). *Pengembangan Pembelajaran Multimedia Interaktif Berbasis Internet Bahasa Inggris Siswa Kelas Viii Smp Chandra Kusuma Tahun Pelajaran 2012/2013*. Medan: UNMED.
- Safari. (2013). *Indikator Minat Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sardiman, A. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Starawaji. (2014). *Pengertian Efektivitas*. Retrieved from Starawaji Wordpress: Starawaji.wordpress.com
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukidin, d. (2013). *Managemen Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Suyanto. (2017). *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Yogyakarta: Dirjen Dikti.