

Pengaruh Model Pembelajaran Berpasangan dan Berkelompok Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya *O'brien*

Oleh

Ryan Hidayat*, Suranto, Ade jubaedi

FKIP Universitas Lampung Jl. Sumantri Brojonegoro No. 01, Bandar Lampung 35141

*Telp. 0857 6973 6393 Email : Ryanhidayat271192@gmail.com

Abstract: *The Influence of Learning Models Pair and Group for The Result of O'brien Style Shot Put of The Students VII Class of SMP Negeri 1 Gisting 2015/2016.* The problem in this research was lack of learning model used in an effort to improve the results of the o'brien style shot put. The purpose of this research was to determine the influence of learning models pair and in group on the results of the o'brien style shot put in class VII SMP Negeri 1 Gisting. This research used comparative experimental method. The samples were taken 32 students. The research instrument used pre-test and post-test. Data were analyzed using t test analysis. Results of pair model is obtained $t_{hitung} = 6.928$ and $t_{tabel} = 2.131$, group model is obtained $t_{hitung} = 3.782$ and $t_{tabel} = 2.131$. Because of t_{hitung} is larger of the t_{tabel} , so that H_0 is refused and H_a is accepted.

Keywords: *o'brien style, learning models group, learning models pair, shot put.*

Abstrak: **Pengaruh Model Pembelajaran Berpasangan dan Berkelompok Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya *O'brien* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Gisting Tahun Ajaran 2015/2016.** Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya model pembelajaran yang digunakan dalam upaya meningkatkan hasil tolakan pada tolak peluru gaya *o'brien*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran berpasangan dan berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Gisting. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen tipe komparatif. Sampel yang diambil berjumlah 32 siswa. Instrumen penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t. Hasil kelompok berpasangan didapat $t_{hitung} = 6,928$ dan $t_{tabel} = 2,131$, kelompok berkelompok didapat $t_{hitung} = 3,782$ dan $t_{tabel} = 2,131$. Karena hasil t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: gaya *o'brien*, model pembelajaran berkelompok, model pembelajaran berpasangan, tolak peluru.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang didalam kehidupannya, demikian pula dengan pendidikan yang dipelajari di sekolah. Pendidikan mempunyai sasaran pedagogis oleh karena itu pendidikan merupakan suatu bentuk pengembangan kepribadian yang dilakukan oleh setiap orang untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, sengaja dilakukan karena seseorang dituntut untuk memenuhi kebutuhan hidup di masyarakat dimana ia tinggal. Karena pendidikan juga merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan jaman. Sehubungan dengan hal itu peningkatan kualitas manusia yang diharapkan tidak akan terwujud tetapi berlangsung secara terus menerus. Dengan demikian, pendidikan terus dikerjakan dan dipertahankan keberlangsungannya agar kualitas manusia yang diharapkan dapat terwujud.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Istilah atletik berasal dari kata Yunani "*Athon*" yang berarti "Berlomba". Atletik pada zaman purba sebenarnya mempunyai gerakan dasar seperti lompat dan lempar yang telah dikenal oleh bangsa-bangsa primitif pada zaman pra sejarah. Gerakan-gerakan seperti jalan, lari, lompat, dan lempar pada zaman pra sejarah semata-mata dilakukan untuk mempertahankan kelangsungan hidup, mencari makan, mempertahankan diri dari serangan-serangan binatang buas dan mengamankan diri terhadap keganasan alam. Gerakan-gerakan ini identik dengan gerakan dari seluruh badan yang kemudian seiring dengan perkembangan zaman lebih dikenal dengan atletik. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat,

dan lempar yang dalam bagian lempar terdiri dari berbagai jenis salah satunya tolak peluru.

Tolak peluru merupakan salah satu dari nomor lempar pada cabang olahraga atletik yang dipertandingkan baik itu tingkat nasional maupun internasional. Tolak peluru dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong peluru dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam tolak peluru terdapat dua teknik, perbedaan antara teknik yang satu dengan yang lainnya ditandai dengan sikap badan pada saat awalan melakukan tolakan. Adapun teknik atau gaya dalam tolak peluru adalah gaya *ortodok* (menyamping), dan gaya *o'brien* (membelakangi). Tolak peluru gaya *o'brien* dilakukan dengan proses sebagai berikut : Pada waktu awalan sikap badan membelakangi arah tolakan. Seperti halnya pada tolak peluru pada umumnya, teknik tolak peluru gaya *o'brien* terdiri dari awalan, luncuran, sikap akhir, dan kemudian tolakan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada SMP Negeri 1 Gisting, Tanggamus saat siswa mengikuti materi pembelajaran atletik tolak peluru hasil tolakan siswa masih kurang. Ini disebabkan siswa yang kurang tertarik pada pembelajaran tolak peluru dan penulis mengidentifikasi penyebab kurang tertariknya siswa dalam mengikuti mata pelajaran ini adalah cara penyampaian yang cenderung monoton dan kurang inovasi-inovasi yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran. Dengan cara pembelajaran seperti ini siswa menjadi kurang tertarik mengikuti pembelajaran atletik khususnya materi tolak peluru gaya *o'brien*.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan menggunakan model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil tolakan tolak peluru dengan menganalisa sikap persiapan, pelaksanaan dan akhiran. Dari permasalahan yang muncul inilah penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh model pembelajaran berpasangan dan berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien*."

Pendidikan Jasmani

Menurut Harsono (2004:29) Pendidikan Jasmani adalah suatu pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Samsudin (2008: 2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Model Pembelajaran

Menurut Slavin (2010) model pembelajaran adalah suatu acuan kepada suatu pendekatan pembelajaran termasuk tujuannya, sintaksnya, lingkungannya, dan sistem pengelolanya. Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran peningkatan hasil tolak peluru adalah model berpasangan dan berkelompok.

Model Pembelajaran Berkelompok

Menurut Roestiyah (2008:15) model pembelajaran berkelompok adalah salah satu cara mengajar di mana siswa di kelas dipandang sebagai suatu kelompok atau dibagi menjadi beberapa kelompok.

Setiap kelompok terdiri dari 4 sampai 7 siswa, mereka bekerja sama dalam memecahkan masalah, melaksanakan tugas tertentu, dan berusaha mencapai tujuan pengajaran yang telah ditentukan oleh guru.

Model Pembelajaran Berpasangan

Menurut Johnson, David W. (2010:4) model pembelajaran berpasangan merupakan proses belajar mengajar yang melibatkan penggunaan kelompok-kelompok kecil yang memungkinkan siswa untuk bekerja bersama-sama didalamnya guna memaksimalkan pembelajaran mereka sendiri dan pembelajaran satu sama lain. Insipirasi yang melandasi munculnya model ini terkait dengan kenyataan bahwa olahraga merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang banyak digunakan oleh para guru dan siswa pun senang melakukannya.

Tolak Peluru

Tolak Peluru menurut Muhajir (2007:178) adalah salah satu nomor tolak pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya maka peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong. Menurut Wiarto (2013:57) Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai tolakan yang sejauh-jauhnya. Dalam nomor tolak peluru dikenal dua macam gaya yaitu : Dua macam gaya pokok yaitu gaya lama atau *orthodoks* dan gaya baru atau gaya *o'brien* menurut penemunya. Berat peluru yang digunakan untuk putri 3 kg, 4 kg dan putra 5 kg, 6 kg, 7 kg

Gaya *O'brien*

Dalam nomor tolak peluru dikenal dua macam gaya yaitu : Dua macam gaya pokok yaitu gaya lama atau *orthodoks* dan gaya baru atau gaya *o'brien* menurut penemunya. Kalau ada gaya lain biasanya hanya merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Hal yang membedakan antara gaya *ortodoks* dan gaya *o'brien* adalah sikap awal. Pada gaya *ortodoks* sikap

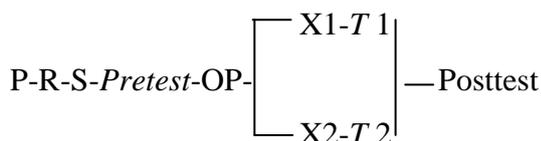
badan menyamping, sedangkan pada gaya *o'brien* membelakangi arah tolakan.

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh model pembelajaran berpasangan terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien*.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh model pembelajaran berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien*.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik antara model pembelajaran berpasangan dengan model pembelajaran berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien*.

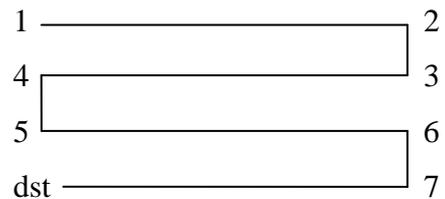
METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono 2010:2). Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif /komparasi dan menggunakan desain penelitian yaitu *pre-test* dan *post-test* design, yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Jumlah populasi yang diambil dari penelitian ini berjumlah 320 orang, dan sampel yang diambil dari penelitian ini berjumlah 32 siswa menggunakan teknik *proporsional random sampling*.. Rancangan penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



Pembagian kelompok eksperimen didasarkan hasil tolak peluru gaya *o'brien*. Pada tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang - pasangan

ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan memiliki kemampuan yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* sebagai berikut :



Data dalam penelitian ini berupa data primer dan data skunder. Data primer didapatkan melalui tes dan pengukuran langsung variabel yang diamati, sedangkan data skunder didapatkan dari instansi terkait seperti sekolah dan sejenisnya serta studi literatur. Tes dan pengukuran variabel pada saat penelitian berlangsung dilakukan untuk mengukur/menilai peningkatan hasil tolak peluru gaya *o'brien* dengan menggunakan model pembelajaran berpasangan dan model pembelajaran berkelompok yang telah dibuat.

Intrumen adalah alat ukur yang digunakan dalam mengumpulkan data Suharismi Arikunto, (2006 : 188). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tolak peluru gaya *o'brien*. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan tes akhir pengaruh model pembelajaran berpasangan dan berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien* menggunakan analisis data uji T. Pengujian taraf signifikan perbedaan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B adalah Z hitung < dari Z tabel berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara

kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B. Sebaliknya bila Z hitung $>$ dari Z tabel berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu model pembelajaran berpasangan dan berkelompok. Jenis data itu digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan maupun uji t pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII SMP N 1 Gisting Tahun dengan memberikan dua jenis model pembelajaran yang berbeda maka dapat digambarkan seperti berikut :

Ket	Berpasangan		Berkelompok	
	TAwal	TAkhir	TAwal	TAkhir
RT	3,74375	3,94375	3,76875	3,875
SD	0,996640 2	1,0372841	0,9170378	0,9862 386
Min	1,7	2	2,2	2,2
Max	5,6	5,9	5,3	5,4

Analisis Data

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi :

Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas Model Pembelajaran Berpasangan dan Berkelompok.

Data	L hitung	L tabel	Kesimpulan
Model Pembelajaran Berpasangan	0,086	0,250	Normal

Model Pembelajaran Berkelompok	0,109	0,250	Normal
--------------------------------	-------	-------	--------

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama.

Hasil Uji Homogenitas Model Pembelajaran Berpasangan dan Berkelompok.

Data	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Tes awal Model Pembelajaran Berpasangan dan Berkelompok	1,075	2,403	Homogen

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis uji-t. Untuk menganalisis data hasil eksperimen dengan kaidah pengujian jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a ditolak. Adapun hasil analisis data penelitian adalah sebagai berikut :

Hasil Uji Hipotesis Analisis Uji T Model Pembelajaran Berpasangan dan Berkelompok.

Data	Berpasangan	Ber kelompok
Jumlah Peningkatan	3,2	1,7
Rata-Rata Peningkatan	0,2	0,10625
SD Peningkatan	0,11547005 4	0,1123610 25
Varians Peningkatan	0,01333333 3	0,012625
t _{hitung}	6,928	3,782
t _{tabel}	2,131	2,131
Kesimpulan	Ada pengaruh	Ada pengaruh

Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok model

pembelajaran berpasangan didapat $t_{hitung} = 6,928 > t_{tabel} = 2,131$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran berpasangan terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien*. Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok model pembelajaran berkelompok didapat $t_{hitung} = 3,782 > t_{tabel} = 2,131$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien*.

Hasil Analisis Uji T Perbedaan Tes Awal Dan Akhir Model Pembelajaran Berpasangan dan Berkelompok

Data	TesAwal		TesAkhir	
	Berpasangan	Berkelompok	Berpasangan	Berkelompok
Jmlh	59,9	60,3	63,1	62
Rata-rata	3,74375	3,76875	3,94375	3,875
SD	996640189	917037804	037284114	986238646
Df	30		30	
t_{hitung}	-0,073		0,192	
t_{tabel}	2,042		2,042	
Kesimpulan	Tidak Ada Perbedaan		Tidak Ada Perbedaan	

Pada tabel di atas diperoleh tes awal kelompok model pembelajaran berpasangan dan model pembelajaran berkelompok diperoleh nilai $t_{hitung} = -0,073 < 2,042 = t_{tabel}$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes awal antara kelompok model pembelajaran berpasangan dan model pembelajaran berkelompok. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang sama karena telah dibagi dengan cara *ordinal pairing* sehingga jika terdapat

perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Sedangkan pada tes akhir kedua kelompok diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,192 < 2,042 = t_{tabel}$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok model pembelajaran berpasangan dan model pembelajaran berkelompok. Dari keduanya diperoleh data bahwa kelompok model pembelajaran berpasangan lebih tinggi rata-rata peningkatannya dalam meningkatkan hasil tolak peluru gaya *o'brien*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian sebelum diberikan perlakuan penulis melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *Ordinal Pairing*. Setelah itu kelompok A mendapat model pembelajaran berpasangan, sedangkan kelompok B mendapat model pembelajaran berkelompok. Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan hasil tolak peluru dari tes awal dan tes akhir siswa secara signifikan. Untuk model pembelajaran berpasangan setelah diberikan perlakuan terlihat mengalami peningkatan yang lebih signifikan terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien*.

Menurut David W. Johnson (2010:4) model pembelajaran berpasangan merupakan proses belajar mengajar yang melibatkan penggunaan kelompok - kelompok kecil yang memungkinkan siswa untuk bekerja bersama-sama didalamnya guna memaksimalkan pembelajaran mereka sendiri dan pembelajaran satu sama lain. Hasil lain dari penelitian ini menunjukan juga adanya pengaruh yang signifikan model pembelajaran berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa. Menurut Roestiyah (2008:15) model pembelajaran berkelompok adalah

salah satu cara mengajar di mana siswa di kelas dipandang sebagai suatu kelompok atau dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 sampai 7 siswa, mereka bekerja sama dalam memecahkan masalah, melaksanakan tugas tertentu, dan berusaha mencapai tujuan pengajaran yang telah ditentukan oleh guru.

Berdasarkan uji analisis data perbedaan tes akhir pada kedua kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model pembelajaran berpasangan dan model pembelajaran berkelompok. Tetapi, dari kedua kelompok tersebut diperoleh data bahwa kelompok model pembelajaran berpasangan lebih tinggi rata-rata peningkatannya dalam meningkatkan hasil tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran berpasangan terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gisting Tanggamus Tahun Ajaran 2015/2016
2. Ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gisting Tanggamus Tahun Ajaran 2015/2016
3. Tidak ada perbedaan signifikan antara model pembelajaran berpasangan dan model pembelajaran berkelompok terhadap hasil tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gisting Tanggamus Tahun Ajaran 2015/2016.

Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat disarankan bahan masukkan bagi:

1. Guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam melakukan pembelajaran agar dapat memilih model pembelajaran yang tepat sehingga hasil belajar gerak pada setiap cabang olahraga akan meningkat secara efektif.
2. Pada guru dan siswa, hendaknya memahami hukum-hukum mekanik, sehingga pelaksanaan model pembelajaran berpasangan dan model pembelajaran berkelompok dapat menghasilkan kemampuan serta keterampilan tolak peluru yang optimal.
3. Peneliti, perlu dikaji lebih komperhensif dengan objek penelitian yang lebih banyak serta variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- David, W. Johnson. 2010. *Colaborative Learning: Strategi Pembelajaran Untuk Sukses Bersama*. Jakarta: Nusa Media.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*, Bandung. UPI.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olah-raga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Yudhistira.
- Roestiyah N.K. 2008. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slavin, E. Roberts. 2010. *Cooperative Learning Teory, Riset dan Praktik*. Cetakan VIII. Bandung: Nusa Media.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Syamsuddin. 2008. *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosda Karya.
- Wiarso. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.