

**EFEKTIVITAS MODIFIKASI PELURU DALAM PEMBELAJARAN
GERAK DASAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING**

Oleh

KOKO HADI MARDANTO

(Jurnal)

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2014**

ABSTRACT

THE EFFECTIVITY OF SHOT MODIFICATION IN THE LEARNING OF BASIC MOTION IN ORTHODOX STYLE

**By :
KOKO HADI MARDANTO**

**Mentor :
1. Drs. Akor Sitepu, M.Pd
2. Drs. Suranto, M.Kes**

This type of research is a classroom action research that aims to improve the basic motion shot put sideways force (orthodox) using three cycles. While the research subject is Physical Education class of 2012 student class A totaling 29 students, consisting of 21 men and 8 women. The results showed that the first cycle assessment with bullet modification of baseball gained mastery learning success percentage 34.48%, while 27.76% effectiveness rate means the action has not been effective. In the second cycle with modifications bullet made of wood obtained mastery learning success percentage 48.27%, while 46.04% effectiveness rate means the action has not been effective. In the third cycle with modifications bullet made of a rubber ball filled with cement and sand degan gained mastery learning success percentage 86.21%, with 70.24% effectiveness rate calculation.

Keywords : basic movement, tools modification, orthodox, shot put

ABSTRAK

EFEKTIVITAS MODIFIKASI PELURU DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING

Oleh :

KOKO HADI MARDANTO

Mentor :

- 1. Drs. Akor Sitepu, M.Pd**
- 2. Drs. Suranto, M.Kes**

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas yang bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) dengan menggunakan tiga siklus. Sedangkan subjek penelitian adalah mahasiswa penjaskes angkatan 2012 kelas A yang berjumlah 29 mahasiswa, terdiri dari 21 laki-laki dan 8 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penilaian siklus pertama dengan peluru modifikasi dari bola kasti diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar 34,48%, sedangkan tingkat efektivitas 27,76% itu berarti tindakan belum efektif. Pada siklus kedua dengan modifikasi peluru yang terbuat dari kayu diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar 48,27%, sedangkan tingkat efektivitas 46,04% itu berarti tindakan belum efektif. Pada siklus ketiga dengan modifikasi peluru yang terbuat dari bola karet yang diisi dengan semen dan pasir diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar 86,21%, dengan perhitungan tingkat efektivitas 70,24%.

Kata kunci : gerak dasar, modifikasi alat, orthodox, tolak peluru

A. Latar Belakang

Cabang olahraga atletik adalah induk semua cabang olahraga, karena di dalamnya mengandung unsur-unsur gerak dasar lari, lompat, dan lempar. Gerak-gerak dasar tersebut seharusnya sudah dipelajari oleh seseorang pada masa kanak-kanak saat mempelajari gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, sehingga dia tidak akan mengalami kesulitan gerak pada saat mempelajari gerak dasar suatu nomor atletik.

Banyak faktor yang menyebabkan masih banyaknya mahasiswa tersebut belum dapat mencapai ketuntasan belajar. Hal ini dapat diduga karena masih kurangnya akumulasi pengalaman dan variasi gerak dasar yang diperoleh pada masa kanak-kanak, sehingga pada saat masa dewasa (mahasiswa) mereka mengalami kesulitan melakukan gerak dasar cabang olahraga dalam hal ini gerak dasar tolak peluru.

Untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru mahasiswa tersebut, dapat dilakukan melalui pendekatan yang tepat dan sesuai dengan tingkat kesiapan geraknya, yaitu pendekatan modifikasi dengan melakukan pentahapan peralatan peluru. Pentahapan peralatan peluru yang didesain secara khusus akan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengeksplorasi gerak melemparnya secara lebih luas, sehingga nantinya diharapkan dapat meningkatkan

keterampilan gerak dasar peluru gaya menyamping.

Berdasarkan hasil beberapa pengamatan dan penilain hasil belajar tolak peluru, maka penulis tertarik melakukan penelitian kaji tindak terhadap mahasiswa yang belum mencapai ketuntasan hasil belajar tolak peluru dengan judul "*Efektivitas Modifikasi Peluru Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping (ortodox) Mahasiswa Penjaskes Angkatan 2012 Tahun Ajaran 2012/2013*", dengan harapan melalui penelitian ini akan tercapai pembelajaran atletik khususnya pada nomor tolak peluru yang efektif sekaligus menyenangkan, dan tujuan utama dalam mengajarkan keterampilan gerak tersebut adalah untuk meningkatkan prestasi belajar tolak peluru gaya menyamping (orthodox).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keterampilan mahasiswa penjaskes angkatan 2012 Tahun Ajaran 2012/2013 dalam melakukan tahap persiapan dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*).
2. Kurangnya keterampilan mahasiswa penjaskes angkatan 2012 Tahun Ajaran 2012/2013 dalam melakukan tahap gelincir dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*).
3. Kurangnya keterampilan mahasiswa penjaskes angkatan 2012 Tahun Ajaran

2012/2013 dalam melakukan tahap pelepasan dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*).

Kurangnya keterampilan mahasiswa penjaskes angkatan 2012 Tahun Ajaran 2012/2013 dalam melakukan tahap pemulihan dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*).

C. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada efektivitas modifikasi peluru terhadap peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*) pada mahasiswa penjaskes angkatan 2012 kelas A FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah melalui alat modifikasi peluru dari bola kasti pada siklus pertama dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*) pada mahasiswa penjaskes angkatan 2012 kelas A FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2012/2013?
2. Apakah melalui alat modifikasi peluru yang terbuat dari kayu pada siklus kedua dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*) pada mahasiswa penjaskes angkatan 2012 kelas A FKIP

Universitas Lampung Tahun Ajaran 2012/2013?

3. Apakah melalui alat modifikasi peluru yang terbuat dari bola karet yang diisi dengan bahan semen dan pasir pada siklus ketiga dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*) pada mahasiswa penjaskes angkatan 2012 kelas A FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2012/2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Ingin meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*) dengan menggunakan modifikasi alat peluru dari bola kasti pada siklus pertama.
2. Ingin meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*) dengan menggunakan modifikasi alat berupa peluru dari kayu pada siklus kedua.
3. Ingin meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodox*) dengan menggunakan modifikasi alat berupa peluru dari bola karet yang diisi dengan bahan semen dan pasir pada siklus ketiga.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa Dapat memberikan kontribusi dalam upaya mengembangkan pedagogi

olahraga terutama dalam proses pembelajaran motorik melalui model latihan dengan menggunakan modifikasi alat sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap tingkat pemahaman dan penguasaan keterampilan motorik mahasiswa penjas kes angkatan 2012 FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2012/2013.

2. Bagi Dosen
Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan dapat mencapai ketuntasan belajar.
3. Bagi Peneliti
Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memotivasi mahasiswa sehingga gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) dapat meningkat, dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang.
4. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Dapat memberikan informasi dan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

A. Belajar

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (learning is defined

as the modification or strengthening of behavior through experiencing). Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan. Dalam menguasai teori belajar, seorang guru juga perlu mengetahui teori belajar sehingga dapat menjelaskan bagaimana seharusnya siswa belajar.

B. Konsep Belajar Motorik

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Adapun ciri kegiatan yang disebut "belajar" adalah sebagai berikut:

1. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial
2. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha.

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Menurut Sugiyanto, (2004:19) belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan. Yang dipelajari di dalam belajar gerak

adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

C. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Gerak dasar adalah suatu bentuk gerakan yang menuntun kepada keterampilan yang sifatnya kompleks. Gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Gerak dasar tersebut meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Suharsimi Arikunto (2008:123). Gerak lokomotor adalah gerakan-gerakan yang mendahului kemampuan berjalan (tengkurap, merangkak, berjalan, lari, melompat, menggelinding dan memanjat). Gerak nonlokomotor (memutar lengan, menekuk kaki) yaitu gerakan-gerakan yang dinamis didalam suatu ruangan yang bertumpu pada sesuatu sumbu tertentu. Gerak manipulatif yaitu gerakan-gerakan yang terkoordinasikan seperti dalam kegiatan bermain, menendang, melempar, naik sepeda dan sebagainya. Suharsimi Arikunto (2008:123). Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan

kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Gerak nonlokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain, misalnya lempar lembing dan lempar cakram. Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif.

D. Atletik

Atletik adalah suatu cabang olahraga atau induk olahraga yang paling tua didunia yang terdiri dari nomor lempar, nomor lompat, dan nomor lari. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu athlon yang berlomba atau bertanding. Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar. Dalam nomor atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh. Latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga atletik maka dorongan naluri seseorang untuk bergerak dapat terpenuhi. Atletik memegang peranan penting dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga. Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan

prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya.

E. Dasar-dasar Melempar

Tiap-tiap event memiliki suatu set pembatasan-pembatasan yang meliputi:

1. Sifat-sifat sarana peralatan yang digunakan (ukuran, berat dan kualitas aerodinamika).
2. Keterbatasan ruang (lingkaran tolak peluru, panjang jalur ancang-ancang lempar lembing, garis pembatas sektor lemparan).
3. Tuntutan teknik yang ditentukan oleh peraturan yang berpengaruh kepada urutan gerak dan membuatnya unik. Harald Muller (129:2000)

F. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu jenis ketrampilan menolakan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya, tolak, bukan lempar, alat ini ditolak atau didorong dengan satu tangan, bermula diletakkan dipangkal bahu. Terdapat beberapa gaya dalam tolak peluru diantaranya adalah gaya membelakangi (*obrein*) dan gaya menyamping (*ortodox*) dan rotasi.

1. Peluru

Bahan peluru harus dibuat dari bahan yang padat seperti besi (solid iron), kuningan, atau logam lain yang tidak lebih lunak dari kuningan atau suatu kulit dari sejenis metal yang diisi oleh timah hitam atau bahan

lainnya. Peluru harus berupa sebuah bola dan permukaannya harus licin atau halus. Ukuran peluru harus sesuai dan memenuhi persyaratan dengan berat minimum 7,26 kg untuk putra dan 4,00 untuk putri. Peluru yang dipergunakan dalam suatu perlombaan yaitu 7,265-7,285 untuk putra dan 4,055-4,025 untuk putri dengan garis tengah minimum 110 mm untuk putra dan 95 mm untuk putri, garis tengah maksimum putra 130 mm dan 110 untuk putri.

2. Peraturan Tolak Peluru

Lingkaran tolak harus dibuat dari besi yang dilengkungkan, boleh dari baja atau bahan lain yang cocok, bagian atasnya harus datar/rata dengan permukaan tanah diluarnya. Bagian dalam lingkaran dibuat dari semen, aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. permukaan dalam lingkaran tolak harus datar rata dan antara 20 mm sampai 6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi. Garis lebar 5 cm harus dibuat dari atas lingkaran besi menjulur panjang 0,75 m pada kanan kiri lingkaran.

3. Teknik Dasar Tolak Peluru

Menurut cara penempatan jari pada peluru, ada tiga cara memegang peluru yaitu:

- a. Jari-jari agak renggang, jari kelingking ditekuk berada disamping peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya. Untuk

menggunakan cara ini penolak harus memiliki jari-jari yang kuat dan panjang-panjang.

- b. Jari-jari agak rapat, ibu jari disamping, jari kelingking berada disamping belakang peluru. Jari kelingking selain berfungsi untuk menahan peluru agar tidak mudah bergeser, juga dapat membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan.
- c. Bagi yang tangannya agak kecil dan jari-jarinya pendek, dapat menggunakan cara terakhir : jari-jari seperti pada cara yang ke dua tetapi lebih renggang, kelingking dibelakang peluru sehingga dapat ikut menolak peluru, dan ibu jari untuk menahan geseran kesamping. Karena tangan pelempar kecil dan berjari-jari pendek, peluru diletakan hampir pada seluruh lekuk tangan.

4. Teknik Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodox)

Terdapat tiga gaya meluncur dalam tolak peluru, diantaranya :
Meluncur dengan gerakan menggeser kaki ke samping atau dikenal dengan gaya menyamping (Ortodox), meluncur dengan gerakan kaki ke belakang arah lemparan (O'Brien) dan sambil berputar (Rotasi).

Tolakan pada Peluru

- 1) Tolakan kaki kanan dimulai sampai kaki terkedang lurus, panggul didorong ke atas-depan disertai badan diputar ke kiri, dilanjutkan dengan dorongan atau tolakan pada peluru, mulai dari gerakan bahu dan lengan, dan yang terakhir dorongan jari-jari, kaki kiri membantu tolakan kaki kanan.
 - 2) Lengan kiri digerakkan untuk membantu memutar badan.
 - 3) Pandangan mata di arahkan pada arah lemparan.
 - 4) Jalannya dorongan pada peluru harus lurus satu garis, sudut lemparan kurang lebih 40 derajat.
- a. Lepasnya peluru
Gerakan tolak peluru telah selesai dilakukan, dengan badan yang condong kedepan, menghabiskan daya dorong dari belakang, saat terakhir dari lepasnya peluru disertai dengan tolakan jari-jari.
 - b. Memelihara keseimbangan
 - 1) Pada saat lepasnya peluru, badan dalam keadaan condong ke depan dan berada diluar lingkaran, supaya jangan

sampai jatuh ke luar lingkaran maka segera diikuti dengan kaki kanan digerakan ke muka sampai ujung kaki mennyentuh balok tolak. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditarik kebelakang, demikian pula lengan kiri untuk memelihara keseimbangan.

- 2) Setelah peluru jatuh dan juri memberi tanda bahwa leparan syah, atlet meninggalkan lemparan melalui belahan bagian belakang dengan tenang. Kalau keluaranya dengan melompat sebelum lemparan dinyatakan syah atau keluaranya tidak melalui belahan bagian belakang, lemparannya dinyatakan gagal.

G. Model Latihan

Model juga diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan suatu aktivitas tertentu. Pengertian lainnya bahwa model diartikan sebagai barang tiruan, metafor atau kiasan yang dirumuskan. Latihan itu sendiri mengandung pengertian sebagai suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara

berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Harsono (1988 :101) Dalam kamus besar bahasa Indonesia (2005: 751), pengertian model disamakan dengan pola (contoh, acuan, ragam, dsb) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan. Dengan pengertian di atas, peneliti dapat memberikan penjelasan bahwa model yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai ragam tindakan yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan aktivitas untuk meningkatkan prestasi belajar tolak peluru gaya menyamping (ortodox). Dengan demikian, model latihan ini harus berbentuk kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan juga mampu meningkatkan kemampuan nantinya.

H. Modifikasi

Modifikasi alat pembelajaran merupakan suatu upaya seseorang untuk merubah alat pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dan dapat dicapai sebaik-baiknya. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

A. Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari

suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan kelas PTK (classroom action research), yang akan dilaksanakan pada mahasiswa Penjaskes Angkatan 2012 kelas A FKIP Universitas Lampung. Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri. (Sukardi. 2003: 93).

Berikut adalah putaran spiral penelitian yang tindakan kelas:

- a. Perencanaan (Planning)
Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.
- b. Tindakan
Tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.
- c. Observasi
Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat melalui suatu tindakan.
- d. Refleksi
Adalah merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.
- e. Perbaikan rencana
Adalah memperbaiki suatu tindakan yang sudah dilaksanakan apabila tidak sesuai dengan tujuan yang

diinginkan atau tindakan tidak sesuai rencana.

B. Setting Penelitian

1. Tempat penelitian
Nama Universitas :
Universitas Negeri Lampung
Alamat :
Lapangan sepak bola dan Atletik Universitas Lampung
2. Pelaksanaan penelitian
Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan (selama Maret sampai April 2013).

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa penjaskes kelas A FKIP Universitas Lampung yang berjumlah 29 mahasiswa yang terdiri dari 21 mahasiswa putra dan 8 mahasiswa putri.

D. Instrumen dan Cara Pengambilannya

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di setiap siklusnya, dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi". Alat itu berupa indikator-indikator dari penilaian pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) bentuk indikatornya adalah: (1) Tahap awalan (2) Tahap Pelaksanaan (3) Tahap Akhiran, (Harald Muller, 2000:158).

E. Analisis data

Setelah tindakan dilakukan, maka hasil penilaian dianalisis guna melihat prosentase kualitas hasil

tindakan pada setiap siklus.
Untuk menghitung prosentase keberhasilan siswa digunakan rumus

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Subagio dalam Surisman, 2007)

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti Tes

Efektivitas
$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\%$$

(Goodwin dan Coates dalam Surisman, 2007)

Keterangan :

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

Xn : Rerata nilai akhir siklus ketiga

Xi : Rerata tes awal

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil PTK Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping (ortodox).

Deskripsi hasil penelitian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata serta

prosentase dari hasil tes awal dan pada masing-masing siklus yang dapat digambarkan dalam bentuk tabel distribusi maupun diagram batang. Penilaian terhadap keberhasilan studi mahasiswa dapat dilihat dengan pemberian huruf mutu yang didapat mahasiswa. Maka konversi nilai akhir (NA) yang digunakan berdasarkan penafsiran Stuaragg.

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Prosentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{10}{29} \times 100\%$$

$$P = 0,3448 \times 100\%$$

$$P = 34,48\%$$

Setelah melakukan tinjauan pada putaran pertama atau siklus kesatu, yang diberikan materi teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (orthodox) dengan bantuan modifikasi peluru yang terbuat dari kayu, kemudian mahasiswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil sebagai berikut:

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Prosentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{14}{29} \times 100\%$$

$$P = 0,4827 \times 100\%$$

$$P = 48,27\%$$

Pada siklus ketiga dengan diberikan materi teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (orthodox) dengan bantuan modifikasi peluru dari bola karet yang diisi semen dan pasir, kemudian mahasiswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil sebagai berikut:

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

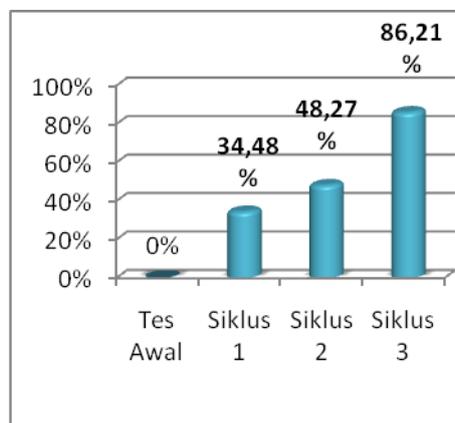
Prosentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{25}{29} \times 100\%$$

$$P = 0,8621 \times 100\%$$

$$P = 86,21\%$$

Dari penjelasan di atas diketahui bahwa disetiap siklusnya terdapat peningkatan dari tes temuan siklus satu (1) berhasil 10 mahasiswa dari 29 mahasiswa dengan prosentase 34,48 %, kemudian siklus dua (2) berhasil 14 mahasiswa dari 29 mahasiswa dengan prosentase 48,27 %, kemudian siklus tiga (3) berhasil 25 mahasiswa dari 29 mahasiswa pada siklus ketiga dengan prosentase 86,21%.



Gambar 9. Diagram Batang

Perbandingan Prosentase Ketuntasan Belajar Pada Tes Awal, Siklus 1, Siklus 2 dan Siklus 3.

2. Analisis Efektivitas Pembelajaran Setiap Siklusnya

Untuk mengetahui efektif tidaknya tindakan yang diberikan pada setiap siklus, diperlukan nilai rata-rata kelas. Nilai rata-rata kelas pada tes awal akan dibandingkan dengan nilai rata-rata pada setiap siklus. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan tingkat efektivitas tindakan yang diberikan. Berikut deskripsi efektivitas pembelajaran pada setiap siklus :

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, ada peningkatan hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) dengan rincian sebagai berikut :

1. Pada siklus pertama dengan menggunakan modifikasi peluru dari bola kasti diperoleh peningkatan rata-rata nilai sebesar 55,45 dengan perhitungan tingkat efektivitas 27,76 % itu berarti tindakan belum efektif.
2. Pada siklus kedua dengan menggunakan modifikasi peluru yang terbuat dari kayu diperoleh peningkatan dengan rata-rata nilai sebesar 63,38, dengan

perhitungan tingkat efektivitas 46,04 % itu berarti tindakan belum efektif.

3. Pada siklus ketiga dengan menggunakan modifikasi peluru dari bola karet yang diisi semen dan pasir diperoleh peningkatan rata-rata nilai sebesar 73,93 dengan perhitungan tingkat efektivitas 70,34%. Hasil perhitungan telah meningkat lebih dari 50% itu artinya tindakan telah efektif.

B. Pembahasan

Berdasarkan data terlampir, prosentase kemampuan melakukan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) pada mahasiswa Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2012 kelas A yang berjumlah 29 mahasiswa yang terdiri dari 21 mahasiswa putra dan 8 mahasiswa putri pada tahap pertama atau siklus kesatu mahasiswa melakukan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) yang benar dengan bantuan alat modifikasi peluru dari bola kasti belum menunjukkan hasil yang diinginkan. Dari 29 subjek kaji tindak dari setiap indikator yang terdapat dalam pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) masih rendah, pada siklus pertama diperoleh dengan rerata kelas 55,45 poin, sedangkan yang mendapat nilai di atas rerata

kelas 34,48% dan yang mendapat di bawah rerata kelas 65,52%. Jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 10 mahasiswa dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 19 mahasiswa.

Setelah diberikan tindakan siklus atau putaran kedua dengan bantuan alat modifikasi peluru yang terbuat dari kayu, maka pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) dibandingkan hasil siklus kesatu lebih meningkat, hasil tes siklus kedua dan dilihat dari perolehan rerata kelas 63,38 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 48,27 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 51,83 % jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 14 mahasiswa dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 15 mahasiswa.

Setelah diberikan tindakan siklus atau putaran ketiga dengan bantuan alat modifikasi peluru dari bola karet yang diisi semen dan pasir, maka dibandingkan hasil siklus kedua lebih meningkat hasil tes siklus ketiga dan dilihat dari perolehan rerata kelas 73,93 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 68,96 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 31,04 %, jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar yang mendapat nilai di atas nilai ketuntasan belajar mahasiswa meningkat karena dari 29 mahasiswa ada 25 mahasiswa yang mendapat nilai di atas standar penilaian dengan

presentase 86,21% dan 4 mahasiswa mendapat nilai dibawah standar penilaian dengan presentase 13,79%.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian , maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan menggunakan modifikasi peluru dengan bola kasti pada siklus pertama dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox).
2. Dengan menggunakan modifikasi peluru dengan peluru kayu pada siklus kedua dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox).
3. Dengan menggunakan modifikasi peluru dari pasir dan semen pada siklus ketiga dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox).

B. Saran

1. Bagi mahasiswa
Upaya mengembangkan pedagogi olahraga terutama dalam proses pembelajaran motorik melalui model latihan dengan menggunakan modifikasi alat sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap tingkat pemahaman dan penguasaan keterampilan motorik mahasiswa penjaskes.
2. Bagi dosen

Memberikan sumbangan pemikiran dan referensi dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga anak dapat mengoptimalkan kemampuan dan keterampilannya dalam mencapai ketuntasan belajar.

3. Bagi peneliti
Upaya yang dapat dilakukan untuk memotivasi mahasiswa sehingga pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (orthodox) dapat meningkat, dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran pendidikan jasmani di masa yang akan datang dan dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan.

4. Bagi program studi pendidikan jasmani dan kesehatan
Dapat memberikan informasi dan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2008. Belajar Motorik. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Muler, Harald. 2000. Pedoman Mengajar; Lari, Lompat, Lempar. Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF. Jakarta.

Sugiyanto. 2004. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Materi Pokok, Universitas Terbuka.

Sukardi. 2003. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : PT. Bumi Aksara

Surisman. 2007. Penilaian Hasil Pembelajaran. Bandar Lampung : Universitas Lampung.

Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Penerbit Balai Pustaka. Jakarta.