

**PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK
PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PADA
SISWA KELAS VII 1 SMP NEGERI 35 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH:

HARIS PRASETYA PUTRA
NPM:156610050

PEMBIMBING

Novri Gazali, M.Pd
NIDN. 1017118702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2019

**PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK
PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PADA
SISWA KELAS VII 1 SMP NEGERI 35 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH:

HARIS PRASETYA PUTRA

NPM:156610050

PEMBIMBING

Novri Gazali, M.Pd

NIDN. 1017118702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2019

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL

PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK
PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI PADA SISWA KELAS
VII 1 SMP NEGERI 35 PEKANBARU

Dipersiapkan Oleh :

Nama : Haris Prasetya Putra
NPM : 156610050
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Dosen Pembimbing



Novri Gazali, M.Pd

NIDN. 1017118702

Mengetahui,

Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

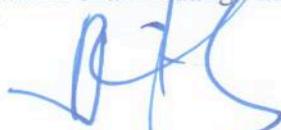


Drs. Dabaris, M.Pd

NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd

NIP. 19611231160210022

NIDN. 000710705

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Haris Prasetya Putra
NPM : 156610050
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru
Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII
1 Smp Negeri 35 Pekanbaru

Disetujui Oleh
Pembimbing Utama


Novri Gazali, M.Pd
NIDN. 1017118702

Mengetahui,

Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231160210022
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Haris Prasetya Putra

NPM : 156610050

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul: Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama,



Novri Gazali, M.Pd
NIDN. 1026116310

ABSTRAK

Haris Prasetya Putra. 2019. Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan PTK. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 39 siswa, kemudian sampel yang di ambil adalah total sampling yaitu keseluruhan dari populasi yang berjumlah 39 siswa di jadikan sampel. Berdasarkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan siklus I terdapat 25 siswa yang mencapai nilai KKM (64%), dan 14 siswa yang belum mencapai nilai KKM (36%). Maka penelitian ini dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 34 siswa yang mencapai nilai KKM (87%) dan 5 siswa yang belum mencapai KKM (13%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru.

Kata kunci : Strategi Modifikasi Alat, Gerak Dasar Tolak Peluru.

ABSTRACT

Haris Prasetya Putra. 2019. Efforts to Improve Learning Outcomes of Basic Motion to Reject Bullets Using Tool Modifications in Class VII 1 Students of SMP Negeri 35 Pekanbaru.

The purpose of this study was to improve the basic motion skills of shooting bullets by using modification of class VII 1 tools in Pekanbaru State Middle School 35. This type of research is PTK. The population in this study amounted to 39 students, then the sample taken was total sampling, which was a total of 39 students in the sample. Based on the results of data processing in the implementation of the first cycle there were 25 students who achieved the KKM score (64%), and 14 students who had not yet reached the KKM score (36%). So this study continued with the implementation of the second cycle and the results increased with the number of 34 students who achieved the KKM score (87%) and 5 students who had not yet reached the KKM (13%). Thus it can be concluded that there is an increase in the basic motion skills of the bullet refuse by using modification of class VII 1 tools in Pekanbaru State Middle School 35.

Keywords: Strategy for Tool Modification, Basic Motion Reject Bullets.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

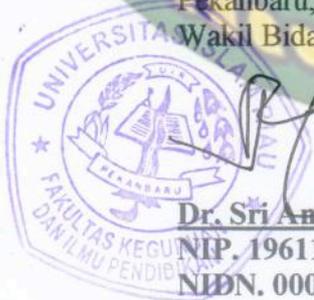
Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Haris Prasetya Putra
NPM : 156610050
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Novri Gazali, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII 1 Smp Negeri 35 Pekanbaru

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	21-11-2018	ACC Judul Proposal	
2	13-02-2019	Perbaiki latar belakang, font penulisan, tambahkan jurnal, gambar diperbesar	
3	28-02-2019	Setiap 1 paragraf terdapat 5 baris, perbaiki penulisan daftar pustaka	
4	06-03-2019	ACC untuk di seminarkan	
5	10-04-2019	Ujian seminar proposal	
6	12-04-2019	Perbaikan Proposal	
7	29-04-2019	Pengurusan surat riset	
8	18-07-2019	Perbaiki Bab IV dan daftar pustaka	
9	29-07-2019	ACC untuk ujian skripsi	

Pekanbaru, April 2019

Wakil Bidang Akademik FKIP



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd

NIP. 19611231160210022

NIDN. 000710705

Pekanbaru, Maret 2019

Guru Penjaskes

Mahasiswa



FRENGKI MARTHA, S.Pd
NIP : 19820313 201001 1 023

HARIS PRASETYA PUTRA
NIM: 156610050



Mengetahui

Wakil Ka Ur Kurikulum

SYARIFAH NURAFIDAH, S.Pd
NIP : 19730610 200312 2 008



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul: **“Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa proposal ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada,

1. Bapak Drs, Daharis M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

2. Bapak Novri Gazali, M.Pd selaku pembimbing saya yang telah memberikan masukan dan saran kepada saya demi kelancaran pembuatan proposal penelitian ini.
3. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas Islam Riau.
4. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik meteril maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Khususnya untuk Sugiyono Ayahanda Tercinta dan tentunya Ibunda Nuryati, serta abang yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan proposal ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

Haris Prasetya putra

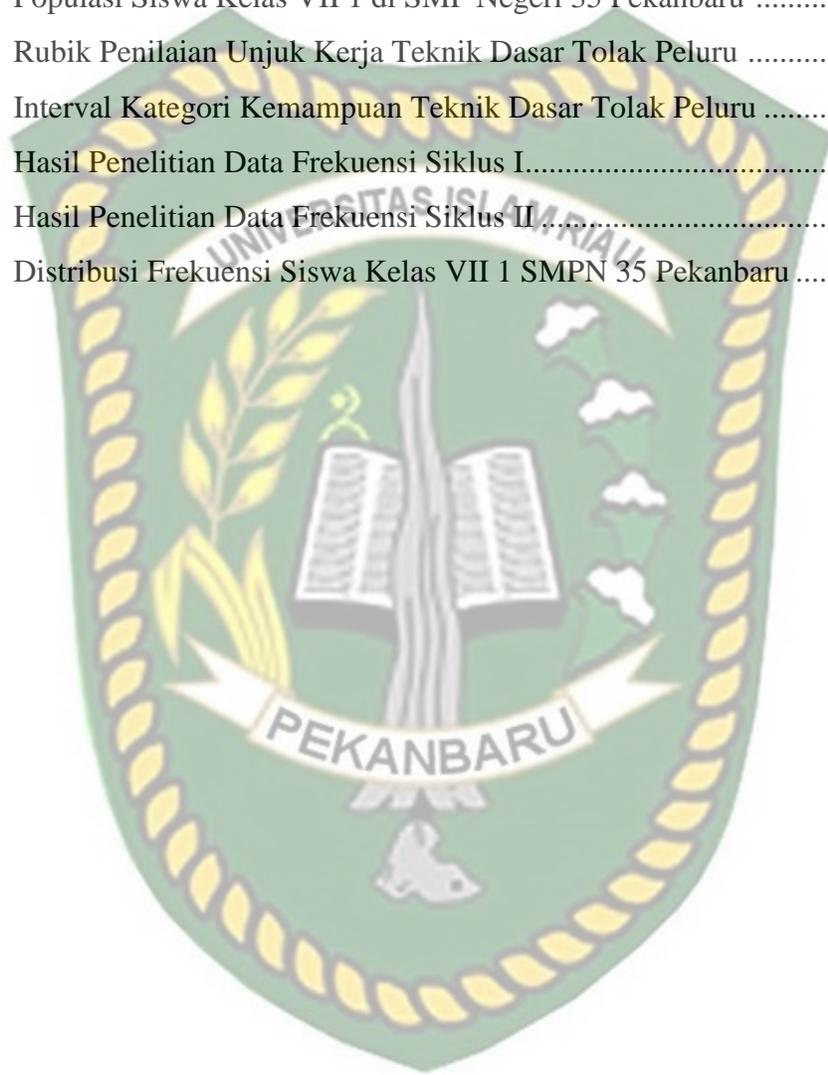
DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7

1. Hakikat Tolak Peluru	7
a) Pengertian Tolak Peluru.....	7
b) Teknik atau Gaya Tolak Peluru.....	8
c) Sarana dan Prasarana Tolak Peluru.....	11
2. Hakikat Modifikasi.....	15
a) Pengertian Modifikasi.....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Pengembangan Instrumen.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Data.....	28
B. Analisis Data.....	32
C. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

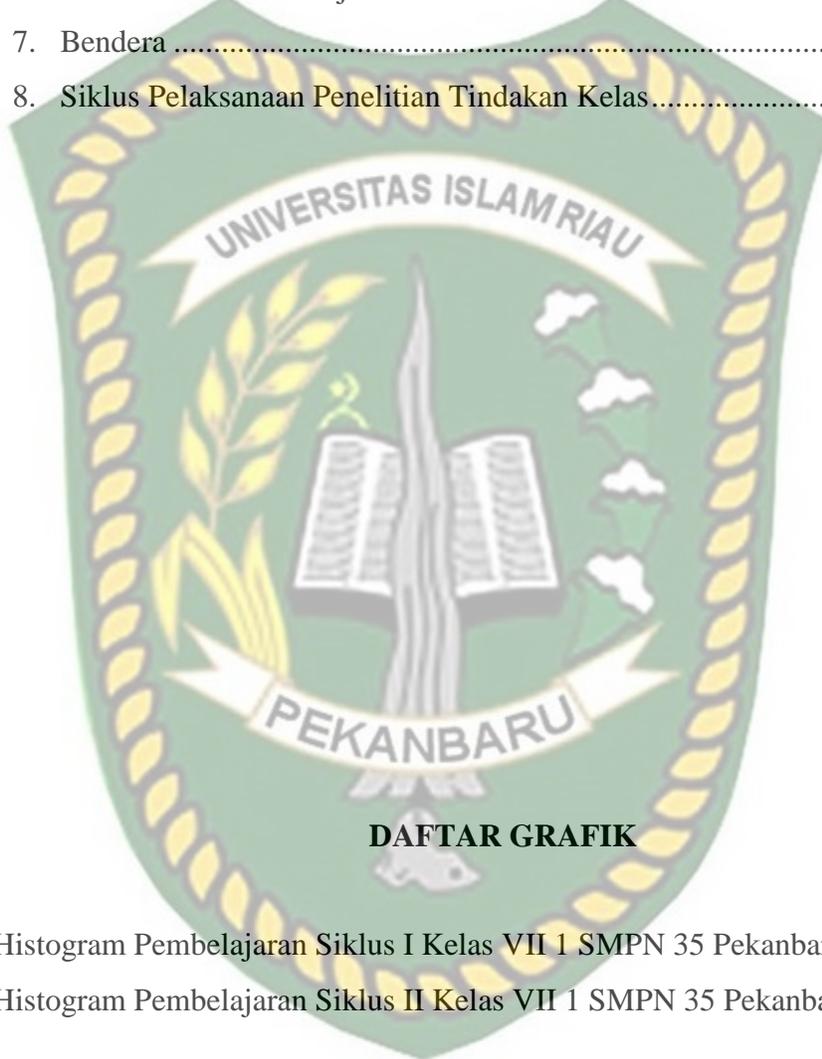
1. Populasi Siswa Kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru	23
2. Rubik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Dasar Tolak Peluru	24
3. Interval Kategori Kemampuan Teknik Dasar Tolak Peluru	27
4. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus I.....	29
5. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II.....	31
6. Distribusi Frekuensi Siswa Kelas VII 1 SMPN 35 Pekanbaru	34



DAFTAR GAMBAR

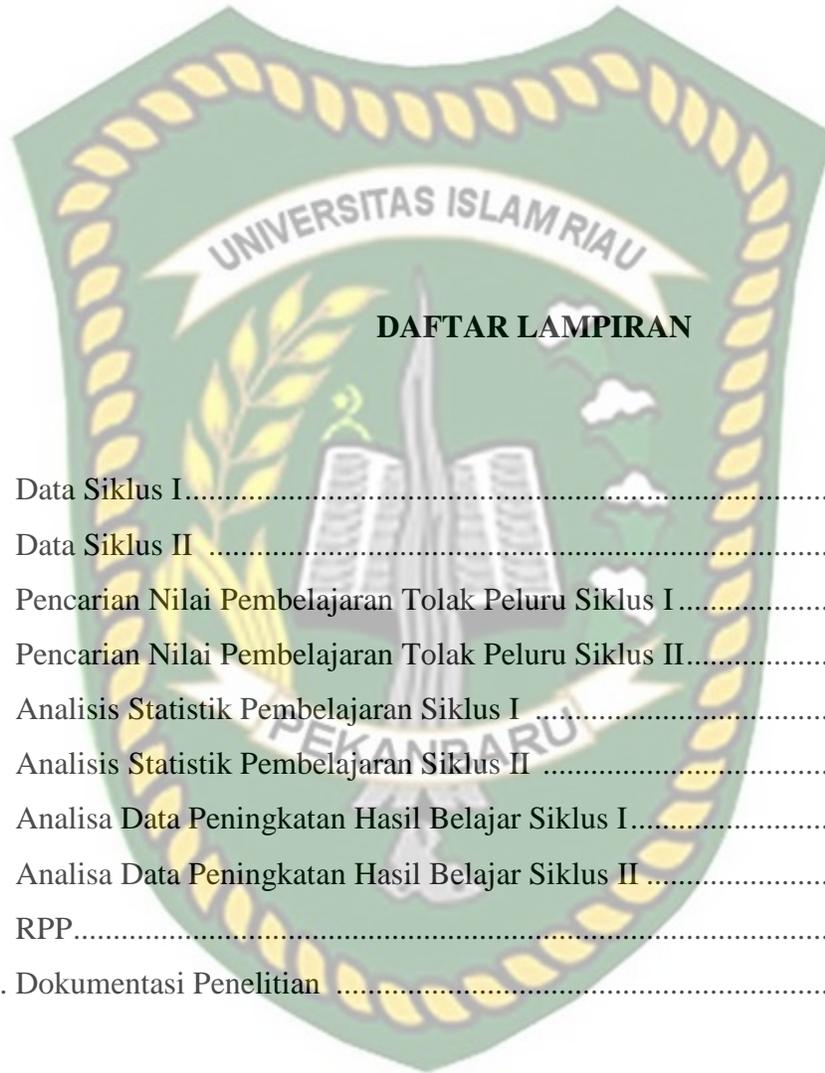
1. Berbagai Cara Memegang Peluru	9
2. Peluru Standar	12

3. Sketsa Lapangan Tolak Peluru.....	13
4. Sketsa Ukuran Balok Penahan	13
5. Meteran	14
6. Tanda – Tanda Penunjuk Jarak	14
7. Bendera	15
8. Siklus Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.....	19



DAFTAR GRAFIK

1. Histogram Pembelajaran Siklus I Kelas VII 1 SMPN 35 Pekanbaru	29
2. Histogram Pembelajaran Siklus II Kelas VII 1 SMPN 35 Pekanbaru	31



DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Siklus I.....	42
2. Data Siklus II	44
3. Pencarian Nilai Pembelajaran Tolak Peluru Siklus I.....	46
4. Pencarian Nilai Pembelajaran Tolak Peluru Siklus II.....	48
5. Analisis Statistik Pembelajaran Siklus I	50
6. Analisis Statistik Pembelajaran Siklus II	51
7. Analisa Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus I.....	52
8. Analisa Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus II	53
9. RPP.....	54
10. Dokumentasi Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Sama halnya dengan mata pelajaran lainnya, melalui pengajaran diharapkan terjadi perubahan perilaku pada anak didik. Pendidikan jasmani media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jamani memberikan kesempatan pada siswa terlibat langsung dalam aneka berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Dalam Undang – undang RI no 3 pasal 25 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan “ pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Ruang lingkup pendidikan jasmani disekolah menengah pertama (SMP) terdiri dari permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 12 – 13 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan. Perubahan mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standard kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Atletik salah satu materi pelajaran yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak hingga Perguruan Tinggi. Nomor-nomor dalam

atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Tolak peluru tidak berbeda dengan nomor lempar. Karena kedua nomor ini mempergunakan lengan dalam melepaskan alat. Perbedaan kedua nomor ini hanya terletak pada cara/teknik pelaksanaan serta bentuk alat yang digunakan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada pembelajaran atletik khususnya tolak peluru ketika melaksanakan PPL (Program Pengalaman Lapangan) terdapat permasalahan dalam hal prasarana yang kurang lengkap di SMP Negeri 35 Pekanbaru. Serta guru kurang kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran tolak peluru sehingga proses pembelajaran tolak peluru menjadi tidak efektif dan siswa kurang minat di dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru, kemudian sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik dasar tolak peluru dengan baik dan benar.

Dari kondisi tersebut proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VII SMP Negeri 35 Pekanbaru banyak mengalami permasalahan yang berakibat turunnya nilai hasil belajar siswa yang tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Maksimal (KKM) yang sudah ditetapkan sekolah yaitu 70.

Dari permasalahan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar tolak peluru siswa masih rendah. Rendahnya teknik dasar tersebut disebabkan kurangnya sarana dan prasarana dalam mempelajari teknik dasar tolak peluru. Perlu adanya modifikasi alat sebagai penunjang kegiatan pembelajaran tolak peluru bagi siswa. Dengan memodifikasi alat

diharapkan siswa akan menampilkan teknik terbaiknya. Dengan alasan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul **“Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang belum memahami tentang gerak dasar olahraga tolak peluru.
2. Kurangnya minat siswa dalam pembelajaran tolak peluru.
3. Guru kurang kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran olahraga tolak peluru.
4. Minimnya sarana dan prasarana yang ada disekolah.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, dan biaya yang tersedia dan juga tidak terlepas dari permasalahan penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII SMPN 35 Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: Apakah penerapan metode modifikasi alat dapat meningkatkan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VII SMPN 35 Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan diatas, tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui penerapan modifikasi alat unruk meningkatkan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VII SMP Negeri 35 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat antara lain:

1. Bagi Peneliti, untuk persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Penjaskesrek pada Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bagi Siswa, untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VII SMP Negeri 35 Pekanbaru. Memberikan pengalaman baru bagi siswa dalam meningkatkan cabang atletik teknik dasar tolak peluru.
3. Bagi Guru, penelitian ini merupakan salah satu usaha untuk memperdalam dan memperluas ilmu penulis.
4. Meningkatkan kemampuan guru untuk menciptakan proses pembelajaran efektif dan efisien.

5. Bagi Sekolah, meningkatkan prestasi sekolah yang dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa. Meningkatkan produktivitas sekolah melalui peningkatan kualitas pembelajaran.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tolak Peluru

a. Pengerian Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Tujuan tolak peluru mencapai jarak tolakan sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya peluru tidak dilempar melainkan ditolak atau didorong dengan menggunakan satu tangan yang bermula dari pangkal bahu. Berikut penjelasan tolak peluru dari beberapa para ahli sebagai berikut.

Tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga lempar pada cabang atletik, (Azwar, 2014) Kemudian dari Ambarwati, (2017) tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Selanjutnya menurut Syarifuddin (1992) tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Dapat dikemukakan bahwa tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mendapatkan jarak yang sejauhnyanya. Kemudian menurut Widyastuti dan Suci (2010) tolak peluru adalah olahraga atletik dengan menggunakan peluru. Peluru dilempar dengan cara ditolkan kearah sasaran.

b. Teknik atau Gaya Tolak Peluru

Ada dua macam gaya yang sering digunakan pada tolak peluru yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru O'Brian. Kalau ada gaya yang lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut.

1) Memegang Peluru

a) Cara pertama

Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan. Jari-jari tangan dibuka atau diregangkan. Jari kelingking ditekuk disamping peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan peluru supaya jari lainnya merenggang seandainya (wajar dan rileks).

b) Cara kedua

Seperti cara pertama, tetapi letak peluru agak digeser keatas sehingga titik berat peluru terasa pada ujung telapak tangan, yaitu kira-kira pada pangkal jari telunjuk jari tengah dan jari manis. Ibu jari menahan dan sedikit menekan pada peluru, sedangkan jari kelingking menahan secara wajar.

c) Cara ketiga

Seperti cara kedua, tetapi peluru lebih digeser keatas lagi sehingga titik berat peluru berada pada ruas-ruas jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis.



Gambar 1. Berbagai cara memegang peluru (Wiarso 2013:58)

Setelah peluru dapat dipegang dengan baik, letakkan pada bahu dan menempel dileher. Siku diangkat kesamping sedikit agak condong kedepan membentuk sudut tidak lebih dari 90° . Lengan yang tidak memegang peluru menjaga keseimbangan.

2) Sikap Menolak Tanpa Awalan

Sikap atau posisi badan saat akan menolak peluru ada dua cara yaitu:

a. Awalan Menyamping

Peluru dipegang dan diletakkan dipangkal leher. Badan berdiri tegak menyamping kerah tolakan, kedua kaki dibuka lebar, tungkai kiri dijulurkan kebelakang hamper lurus dan rileks serta berpijak pada ujung kaki kanan lututnya dibengkokkan kedepan sedikit agak serong kesamping kanan. Kaki kanan bertumpu pada seluruh telapak kaki pada pusat lingkaran. Jarak antara tumit kanan dengan ujung kaki kiri sekitar tiga kaki. Dalam posisi ini jari-jari kaki kiri berada pada satu garis lurus dengan tumit kanan atau lebih kebelakang. Berat badan berada dikaki

kanan, badan agak bergeser kesamping kanan. Posisi kiri sedikit bergeser ke kiri dari garis tengah arah tolakan. Kalau ada balok penahan tolakan, kaki kiri menempel pada balok penahan. Lutut kanan ditekuk sedemikian rupa sehingga posisi lutut berada dalam satu garis vertical dengan ujung jari kaki kanan. Dari posisi badan seperti tersebut badan ditundukkan dengan disertai sedikit putaran kekanan sehingga punggung, tengkuk dan tungkai belakang membentuk satu garis miring dagu. Lengan kiri menggantung kedepan agak lurus dan rileks.

b. **Awalan Membelakangi**

Badan bergerak menyamping ke arah tolakan. Kedua kaki dibuka lebar. Kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan lututnya dibengkokkan kedepan sedikit agak serong kesamping kanan. Dari sikap menyamping tersebut, badan diputar kesamping kanan sehingga seluruh badan membelakangi arah tolakan. Kemudian badan dibungkukkan atau ditekuk lurus kedepan. Keadaan tangan yang memegang peluru dan tangan kiri (yang tidak memegang peluru) sama dengan pada cara sikap badan menyamping.

3) Gerakan Menolak

Dari sikap atau posisi menolak posisi tersebut diatas adalah: Gerakan menolak diawali dengan menolak kaki kanan sekuat-kuatnya sampai lutut lurus sehingga pinggul terdorong kedepan, berputar ke kiri dan pinggul menghadap kedepan. Saat bahu diputar ke kiri (lengan dan bahu kiri jangan turun, tetap diangkat kira-kira setinggi kepala) sehingga dada terbuka dan menghadap serong atas depan. Berat badan mulai pindah ke kiri. Gerakan

diteruskan meluruskan kaki kiri dengan kuat dan saat itu pula lengan kanan diluruskan untuk menolakkan peluru, disertai dengan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari (terutama jari telunjuk, jari tengah dan jari manis)

4) Sikap Setelah Menolak Peluru

Setelah peluru lepas dari tangan kanan, secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu diturunkan dan diletakkan kembali pada tempat bekas injakan kaki kiri dengan lutut agak dibengkokkan. Kaki yang berada didepan diangkat kebelakang lurus dan santai, untuk menjaga keseimbangan. Badan condong kedepan, dagu diangkat dan badan agak miring kesamping kiri. Pandangan kearah jatuhnya peluru. Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada didepan sedikit agak kebawah badan, lengan kiri lemas dan lurus kebelakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

C. Sarana dan Prasarana Tolak Peluru

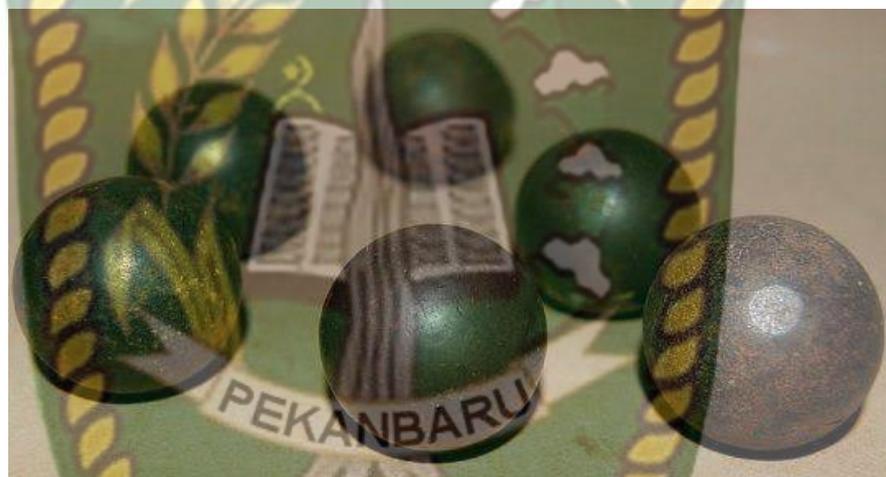
1) Peluru

Peluru ini berbentuk bulat yang dibuat dari logam, kuningan atau besi.

Spesifikasi peluru dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

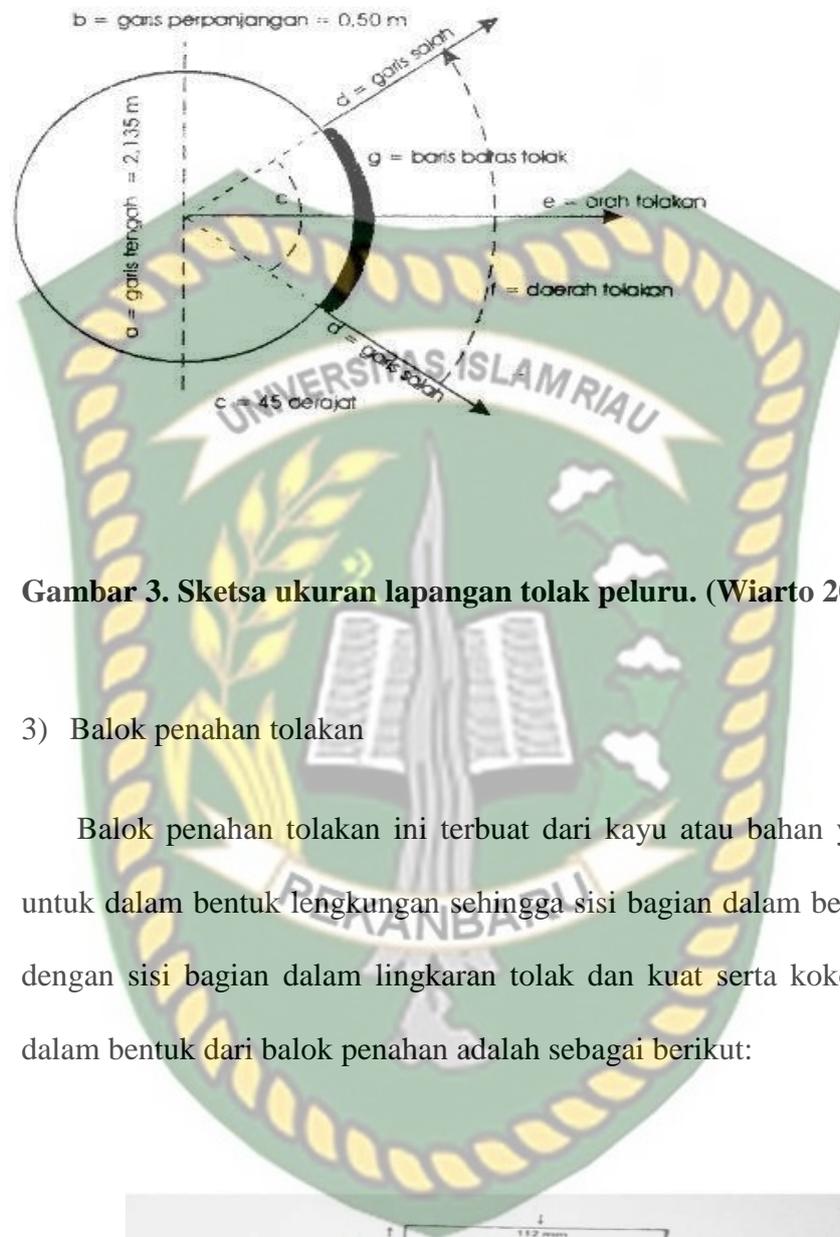
Tabel 1. Spesifikasi peluru

Peluru	Putra	Putri
Berat minimal	7, 206 kg	4,000 kg
Variasi berat	7,265 kg	4,005 kg
Garis tengah minimal	110 mm	95 mm
Garis tengah maksimal	130 mm	110 mm

**Gambar 2. Peluru standart (Wiaro 2013:76)**

2) Lapangan tolak peluru

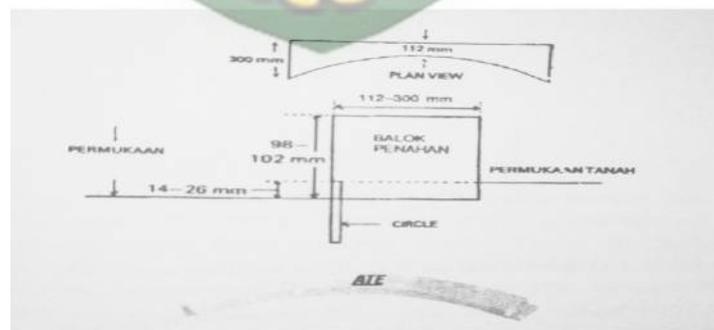
Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran yang maempunyai garis sector dengan ukuran seperti gambar berikut:



Gambar 3. Sketsa ukuran lapangan tolak peluru. (Wiarso 2013:76)

3) Balok penahan tolakan

Balok penahan tolakan ini terbuat dari kayu atau bahan yang cocok untuk dalam bentuk lengkungan sehingga sisi bagian dalam bertemu tepat dengan sisi bagian dalam lingkaran tolak dan kuat serta kokoh. Ukuran dalam bentuk dari balok penahan adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Sketsa ukuran balok penahan (Wiarso 2013:77)

- 4) Roll meter / meteran gulung



Gambar 5. Meteran (Wiaro 2013:78)

- 5) Tanda-tanda yang diletakkan pada garis perpanjangan sector



Gambar 6. Tanda-tanda penunjuk jarak (Wiaro 2013:77)

- 6) Bendera merah, putih, dan kuning

Bendera yang dipergunakan dalam perlombaan atletik. Bendera merah untuk memberi tanda bahwa lemparan gagal, bendera putih : untuk memberi tanda bahwa lemparan berhasil / sah, dan bendera kuning untuk memberi tanda bahwa waktu untuk melempar tinggal 15 detik lagi.



Gambar 7. Bendera (Wiarso 2013:77)

2. Hakikat Modifikasi Alat

a. Pengetian Modifikasi

Modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan gerak agar sukses dalam mengembangkan keterampilan. Modifikasi alat dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai salah satu upaya yang dapat membantu para guru selama kegiatan belajar mengajar berlangsung karena keterbatasan sarana dan prasarana disekolah atau karena kurangnya kemampuan peserta didik dalam menggunakan alat yang sebenarnya. Dibawah ini akan dijelaskan hakikat modifikasi menurut para ahli.

Menurut Rahayu (2013:73) memodifikasi sarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani, agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang. Lutan (1998) menyatakan, modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar: (a) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (b)

meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan (c) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Selanjutnya, menurut Samsudin (2008:58) modifikasi merupakan upaya yang dapat mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*). Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam pembelajarannya.

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan suatu hal yang baru, unik dan menarik (Widiartini:2013)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa alat sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan pendidikan jasmani disekolah. Modifikasi merupakan suatu usaha atau upaya yang dilakukan guru guna mengembangkan materi untuk menyesuaikan karakteristik dan perkembangan siswa.

Modifikasi yang akan dilakukan dalam penelitian ini yakni, mengganti peluru besi dengan bola plastik yang diisi dengan pasir. Pembelajaran menggunakan bola plastik yang diisi menggunakan pasir merupakan bentuk belajar tolak peluru yang pelaksanaannya sebuah peluru diganti dengan bola plastik yang diisi dengan pasir sehingga menjadi ringan. Dengan bola plastik yang berisi pasir tersebut, pembelajaran siswa tidak akan mengalami kesulitan dan ketakutan dalam mempraktekan gerakannya karena ringan

dan bentuknya tidak beda jauh dengan peluru. Sehingga siswa akan terpacu unruk melakukan gerakan-gerakan dasar menolak. Salah satu bentuk kegiatannya yaitu menolak bola plastik berisi pasir secara perorangan.

B. Kerangka Pemikiran

Tolak peluru termasuk dalam cabang atletik yang diajarkan di SMP. Pada saat proses pembelajaran guru sebagai peneliti menemukan fakta bahwa gerak dasar tolak peluru siswa masih rendah. Hal ini dapat terlihat dari hasil evaluasi tolak peluru siswa. Hasil tolakan siswa juga masih belum memenuhi standar yang ditetapkan guru. Pada proses pembelajaran siswa kurang antusias mengikutinya, tidak ada keinginan dan berlatih sendiri. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, pada proses pembelajaran guru hanya memberi contoh kemudian siswa diminta mempraktekan apa yang diajarkan guru.

Tidak ada variasi yang mampu menarik perhatian dan motivasi siswa kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru. Diharapkan dengan adanya penerapan modifikasi alat ini proses pembelajaran lebih menarik, siswa termotivasi untuk belajar tolak peluru, sehingga keterampilan gerak tolak peluru menjadi meningkat.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir maka dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut: Apakah dengan melalui modifikasi alat dapat meningkatkan gerak keterampilan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

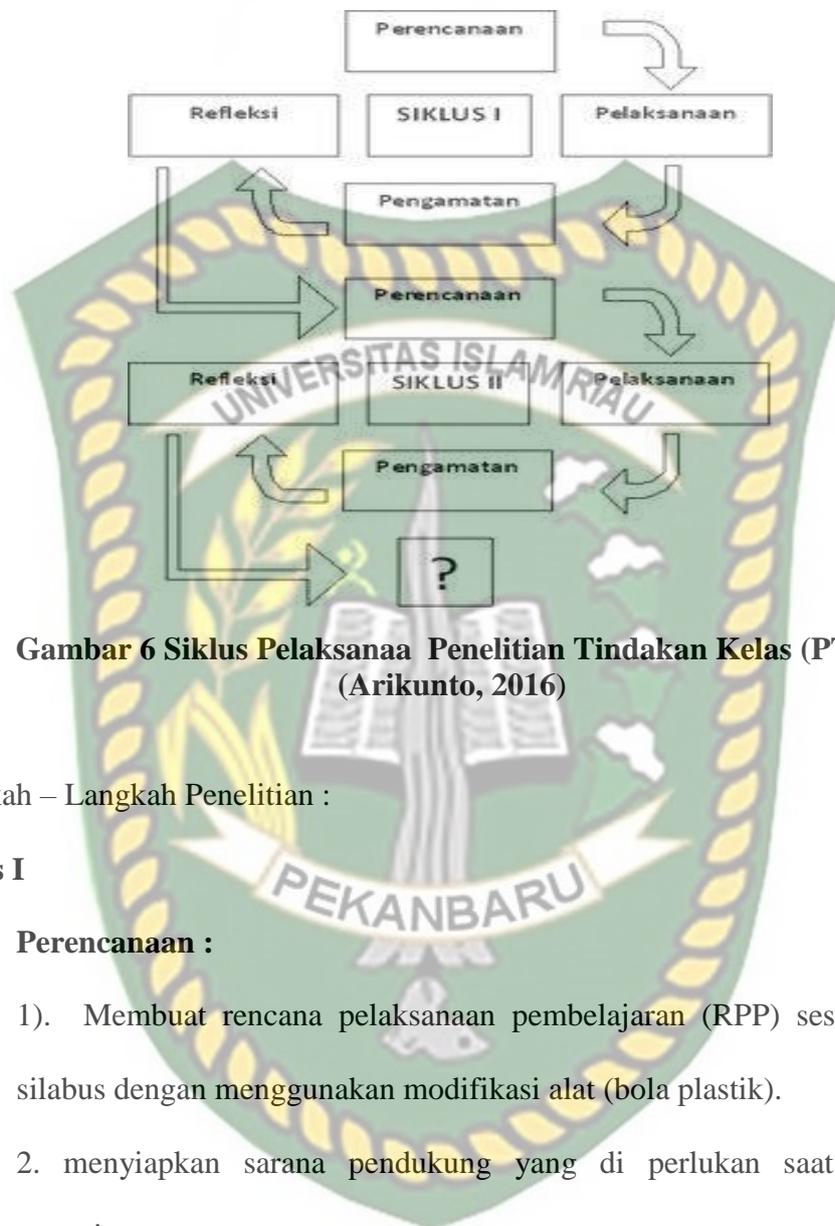
A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, dikatakan penelitian dalam kelas karena penelitian ini dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran, yaitu meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru dengan modifikasi alat. Dalam penelitian ini, siswa dinilai untuk melakukan gerakan tolak peluru yang baik dan benar dengan menggunakan modifikasi alat (bola plastik).

Arikunto (2006:91) penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas.

Selanjutnya di dalam buku Maksum (2012:88) PTK adalah proses penelitian bersiklus yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran di kelas secara berkelanjutan.

Penelitian ini terdiri dari dua siklus, adapun setiap siklus dilakukan 2 kali pertemuan. Tiap siklus terdiri dari langkah-langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Setelah hasil siklus 1 diperoleh dan telah di refleksi, selanjutnya dilakukan perbaikan untuk melanjutkan ke siklus berikutnya.



Gambar 6 Siklus Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
(Arikunto, 2016)

Langkah – Langkah Penelitian :

Siklus I

a. Perencanaan :

- 1). Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan silabus dengan menggunakan modifikasi alat (bola plastik).
2. menyiapkan sarana pendukung yang di perlukan saat pelaksanaan pengajaran.
3. menyiapkan lembar observasi terhadap pelaksanaan modifikasi alat yang dilakukan guru dan aktifitas yang dilakukan siswa.

b. Pelaksanaan:

Pelaksanaan di sesuaikan dengan RPP yang telah di susun.

Pelaksanaan terdiri dari :

- 1). Kegiatan Awal
- 2). Kegiatan Inti
- 3). Kegiatan penutup

c. Observasi

Observasi yang dilakukan adalah dengan menggunakan format lembar observasi yang telah di sediakan. Aspek-aspek yang diamati adalah:

- 1) Aktivitas siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru dengan modifikasi alat.
- 2) Mendokumentasikan aktifitas pembelajaran.
- 3) Mencatat hasil observasi dan permainan yang dilakukan.

Apabila belum mencapai target nilai yang telah ditentukan yaitu minimal 80% siswa memiliki nilai 70. Dilanjutkan dari hasil siklus II.

d. Refleksi

- 1). Melihat kemajuan dalam kegiatan belajar yang dapat dilihat dari hasil data-data.
- 2). Guru diharapkan terus memberikan motivasi siswa agar mampu melakukan gerak dasar tolak peluru secara baik dan benar.
- 3). Memberikan perhatian terhadap siswa yang kemampuannya rendah misalnya membimbing khusus.

Siklus II

a. Perencanaan

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajarn (RPP) sesuai dengan silabus dengan menggunakan modifikasi alat.

2. Menyiapkan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran
3. Menyiapkan lembar observasi terhadap pelaksanaan modifikasi alat yang dilakukan guru dan aktivitas yang dilakukan siswa.
4. Penyempurnaan modifikasi alat dan memisahkan kelompok siswa yang sudah mampu melakukan tolak peluru dengan siswa yang belum.

b. Pelaksanaan :

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan RPP yang telah di susun.

Pelaksanaan terdiri dari :

1. Kegiatan awal
2. Kegiatan inti
3. Kegiatan penutup

c. Observasi :

Obsevasi yang dilakukan adalah dengan menggunakan format lembar observasi yang telah di sediakan. Aspek- aspek yang diamati adalah :

1. Aktivitas siswa dalam melakukan tolak peluru
2. Mendokumentasikan aktifitas pembelajaran.
3. Mencatat hasil observasi dan permainan yang dilakukan.

Apabila belum mencapai target nilai yang telah ditentukan yaitu minimal 80% siswa memiliki nilai 70. Dilanjut dari hasil siklus III.

d. Refleksi :

- 1). Melihat kemajuan dalam kegiatan belajar yang dapat dilihat dari hasil data-data.
- 2). Guru diharapkan terus memberikan motivasi siswa agar mampu melakukan tolak peluru dengan baik.
- 3). Memberikan perhatian terhadap siswa yang kemampuannya rendah misalnya membimbing khusus.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, (Arikunto, 2006:130).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru, yang berjumlah 39 orang siswa putra/putri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1: Populasi Siswa Kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	VII 1	18 orang	21 orang	39 orang

(Tata Usaha SMP Negeri 35 pekanbaru,2018)

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, (Arikunto, 2006:131). Sehubungan dengan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), maka seluruh populasi dijadikan sampel (total

sampling). Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam mengartikan istilah, dibawah ini dijelaskan beberapa istilah sebagai berikut :

1. Atletik yaitu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar.
2. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.
3. Modifikasi adalah suatu usaha untuk mengubah dan memanfaatkan sesuatu dengan cara mengubah ukuran, berat, jenis, waktu, jumlah, dan peraturan permainan, tetapi tidak menghilangkan fungsi aslinya. Didalam penelitian ini, alat yang di modifikasi berupa bola plastik yang diisi dengan pasir.
4. Penelitian tindakan kelas (PTK), dikatakan penelitian dalam kelas karena penelitian ini dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan metode, maka di dalam melaksanakan pekerjaan tes tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan

sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data. Sesuai dengan masalah penelitian yang telah dijelaskan, maka instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 2 : Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Dasar Tolak Peluru.

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

(Mohammad, 2014:52)

Keterangan: 3 = Baik
2 = Cukup
1 = Kurang

Kriteria penskoran:

1. Sikap awalan melakukan gerakan:

Skor baik jika:

- a) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan.
- b) Jari-jari tangan dibuka atau diregangkan dan kelingking diteuk disamping peluru,
- c) Posisi peluru diletakkan pada pangkal leher.

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:

Skor baik jika:

- a) Kedua kaki dibuka selebar bahu, Kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan lututnya dibengkokkan kedepan sedikit agak serong kesamping kanan.
- b) Badan diputar kesamping kanan sehingga seluruh badan membelakangi arah tolakan.
- c) Badan dibungkukkan atau ditekuk lurus kedepan kemudian gerakan menolak diawali dengan menolak kaki kanan sekuat-kuatnya sampai lutut lurus sehingga pinggul terdorong kedepan,

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap akhir melakukan gerakan:

Skor baik jika:

- a) peluru dilepas dari tangan kanan, secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu diturunkan dan diletakkan kembali pada tempat bekas injakan kaki kiri dengan lutut agak dibengkokkan.
- b) Kaki yang berada didepan diangkat kebelakang lurus dan santai, untuk menjaga keseimbangan.
- c) Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada didepan sedikit agak kebawah badan, lengan kiri lemas dan lurus kebelakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode yang dipakai adalah metode tes dan pengukuran. Disamping itu dilengkapi dengan kepustakaan dan observasi.

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di dalam pembelajaran.

2. Perpustakaan

Buku dan teori yang mendukung tentang penelitian ini yang berkaitan dengan teknik dasar tolak peluru dan modifikasi alat.

3. Tes dan pengukuran

Teknik tes digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar tolak peluru.

F. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui kemampuan teknik gerak dasar tolak peluru , penulis menggunakan tes unjuk kerja. Setelah didapatkan skor masing-masing siswa, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Selanjutnya interval dan kategori penilaian terhadap kemampuan teknik dasar tolak peluru berdasarkan pada:

Tabel 3: Interval Kategori Kemampuan Teknik Dasar Tolak Peluru

No	Interval	Kategori
1	91-100	Sangat Baik
2	80-90	Baik
3	70-79	Cukup
4	60-69	Kurang

(Kusumawati, 2015)

Sesuai Kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran penjasorkes di SMP Negeri 35 Pekanbaru, maka apabila tuntas mendapatkan nilai >70. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa dan siswi mampu melakukan teknik dasar tolak peluru dengan nilai minimal 70 maka kelas itu dinyatakan tuntas.

Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \% \text{ (Sudijono, 2011:43)}$$

Keterangan: P=Angka persentase ketuntasan minimal
F=Frekuensi siswa yang tuntas
N= Jumlah Siswa

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru sehingga di peroleh hasil pengolahan data yaitu sebagai berikut :

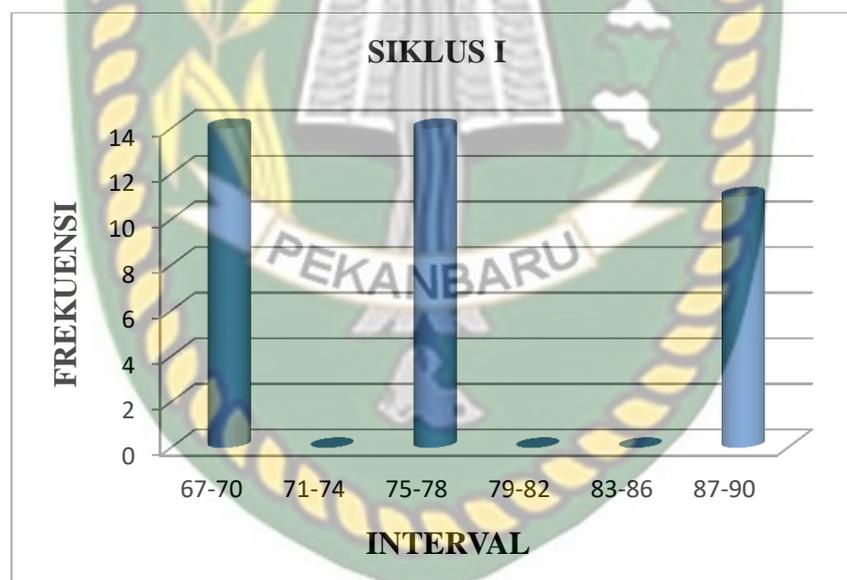
1. Siklus I Gerak Dasar Tolak Peluru Pada Kelas VII 1 SMPN 35 Pekanbaru

Setelah dilakukan pembelajaran tolak peluru pada kelas VII 1 SMPN 35 Pekanbaru pada siklus I, diperoleh data yakni: nilai tertinggi pelaksanaan siklus I adalah 89, sedangkan nilai terendah pada siklus I adalah 67. Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus I di dapat kelas interval antara 67-70 dengan 14 siswa atau dengan nilai persentase 36%, nilai interval antara 71-74 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval antara 75-78 dengan 14 siswa atau dengan nilai persentase 36%, nilai interval 79-82 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 83-86 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 87-90 dengan 11 siswa atau dengan nilai persentase 28%. Untuk lebih jelas dapat di lihat tabel distribusi frekuensi tes penilaian siklus I sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus I

NO	Interval	Frekuensi	Persentase
1	67 – 70	14	36 %
2	71 – 74	0	0 %
3	75 – 78	14	36 %
4	79 - 82	0	0 %
5	83 – 86	0	0 %
6	87 - 90	11	28 %
Jumlah		39	100 %

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes siklus I kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru di atas, dapat di klasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 1. Histogram Pembelajaran Siklus I Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru

Berdasarkan hasil yang di peroleh pada siklus I, perlu adanya perbaikan terhadap penerapan modifikasi alat pada gerak dasar tolakm peluru di siklus II

2. Siklus II Gerak Dasar Tolak Peluru Pada Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru

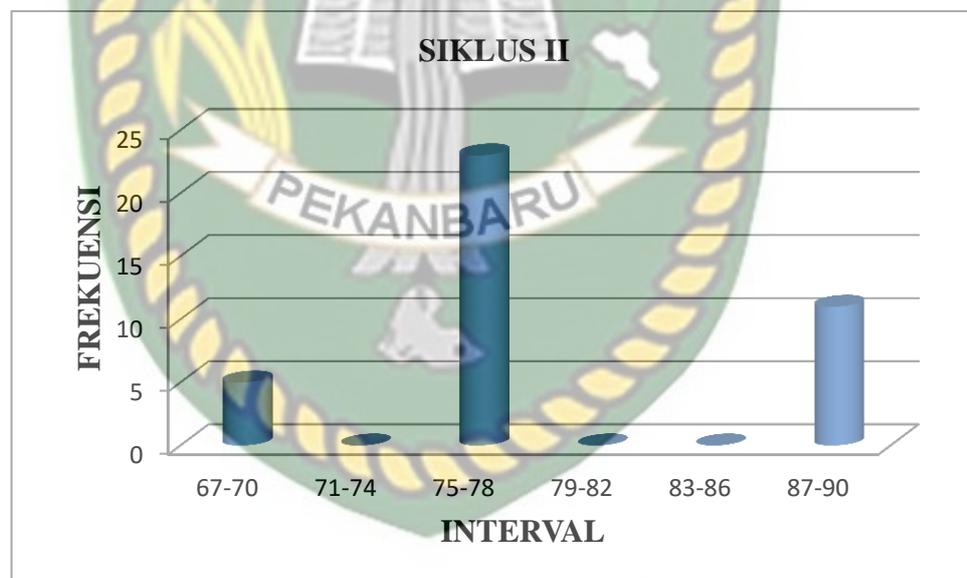
Setelah dilakukan tes siklus I, masih juga terdapat siswa yang belum mencapai nilai KKM, maka langkah selanjutnya adalah dengan melakukan penilaian tolak peluru pada siklus II yang bertujuan agar nilai siswa bisa mencapai target nilai KKM yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil tes siklus II, di peroleh data yaitu : nilai tertinggi pelaksanaan siklus II adalah 89, sedangkan nilai terendah pelaksanaan siklus II adalah 67.

Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus II, antara 67-70 dengan nilai frekuensi 5 atau dengan nilai persentase 13%, nilai interval antara 71-74 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 75-78 dengan nilai frekuensi 23 atau dengan nilai persentase 59%, nilai interval 79-82 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 83-86 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 87-90 dengan nilai frekuensi 11 atau dengan nilai persentase 28%. Untuk lebih jelas dapat di lihat tabel distribusi frekuensi tes penilaian siklus I sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II

NO	Interval	Frekuensi	Persentase
1	67 – 70	5	13 %
2	71 – 74	0	0 %
3	75 – 78	23	59 %
4	79 – 82	0	0 %
5	83 – 86	0	0 %
6	87 – 90	11	28 %
Jumlah		39	100 %

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes siklus II kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru di atas, dapat di klasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 2. Histogram Pembelajaran Siklus II Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru

B. Analisis Data

1. Analisis Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru Pada Siklus I

Berdasarkan tes penilaian tolak peluru melalui modifikasi alat kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru pada siklus I dari 39 siswa, maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 25 orang dengan persentase 64%, sedangkan 14 siswa belum mencapai nilai KKM dengan persentase 36%.

Pada sikap awalan, indikator penilaian yaitu Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan, Jari-jari tangan dibuka atau diregangkan dan kelingking ditekuk disamping peluru, Posisi peluru diletakkan pada pangkal leher. Jumlah skor keseluruhan dari sikap awalan adalah 117, dimana skor ini seluruh siswa mendapat nilai 3 yaitu nilai tertinggi pada indikator penilaian.

Pada sikap pelaksanaan, indikator penilaian yaitu Kedua kaki dibuka selebar bahu, Badan diputar kesamping kanan sehingga seluruh badan membelakangi arah tolakan, Badan dibungkukkan atau ditekuk lurus kedepan kemudian gerakan menolak diawali dengan menolak kaki kanan sekuat-kuatnya sampai lutut lurus sehingga pinggul terdorong kedepan. Jumlah skor keseluruhan dari sikap pelaksanaan adalah 84, dimana skor 3 didapat oleh 8 siswa, skor 2 didapat oleh 29 siswa, dan skor 1 didapat oleh 2 siswa.

Pada sikap akhir, indikator penilaian yaitu Peluru dilepas dari tangan kanan secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu diturunkan dan diletakkan kembali, Kaki yang berada didepan diangkat kebelakang lurus dan santai, Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada didepan sedikit agak kebawah

badan. Jumlah skor keseluruhan dari sikap akhir adalah 70, dimana skor 3 didapat oleh 3 siswa, skor 2 didapat oleh 22 siswa, dan skor 1 didapat oleh 14 siswa.

Banyaknya siswa yang belum mencapai nilai KKM pada pembelajaran tolak peluru melalui modifikasi alat kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru. Hal ini disebabkan karena siswa kurang memahami gerak dasar olahraga tolak peluru, kurangnya minat siswa dalam pembelajaran tolak peluru, maka dari itu perlunya perbaikan terhadap penerapan modifikasi alat pada pembelajaran tolak peluru di siklus II.

2. Analisis Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru Pada Siklus II

Berdasarkan tes penilaian tolak peluru melalui modifikasi alat kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru pada siklus II dari 39 siswa, maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 34 orang dengan persentase 87%, sedangkan 5 siswa belum mencapai nilai KKM dengan persentase 13%.

Pada sikap awalan, indikator penilaian yaitu. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan, Jari-jari tangan dibuka atau direnggangkan dan kelingking diteuk disamping peluru, Posisi peluru diletakkan pada pangkal leher. Jumlah skor keseluruhan dari sikap awalan adalah 117, dimana skor ini seluruh siswa mendapat nilai 3 yaitu nilai tertinggi pada indikator penilaian.

Pada sikap pelaksanaan, indikator penilaian yaitu. Kedua kaki dibuka selebar bahu, Badan diputar kesamping kanan sehingga seluruh badan membelakangi arah tolakan, Badan dibungkukkan atau diteuk lurus kedepan kemudian gerakan menolak diawali dengan menolak kaki kanan sekuat-kuatnya

sampai lutut lurus sehingga pinggul terdorong kedepan. Jumlah skor keseluruhan dari sikap pelaksanaan adalah 85, dimana skor 3 didapat oleh 9 siswa, skor 2 didapat oleh 28 siswa, dan skor 1 didapat oleh 2 siswa.

Pada sikap akhir, indikator penilaian yaitu. Peluru dilepas dari tangan kanan secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu diturunkan dan diletakkan kembali, Kaki yang berada didepan diangkat kebelakang lurus dan santai, Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada didepan sedikit agak kebawah badan. Jumlah skor keseluruhan dari sikap akhir adalah 81, dimana skor 3 didapat oleh 3 siswa, skor 2 didapat oleh 28 siswa, dan skor 1 didapat oleh 8 siswa.

Berdasarkan analisis data pada siklus I dan II , dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Siswa Kelas VII 1 SMP Negeri 35 Pekanbaru

Interval	Jumlah	Persentase	Kategori
Siklus I	25	64%	Tuntas
	14	36%	Tidak Tuntas
Siklus II	34	87%	Tuntas
	5	13%	Tidak Tuntas

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kasiyanto (2018), dia melakukan penelitian tentang pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola plastik di SMK PGRI 4 Kediri sebagai alat, karena sarana prasarana di SMK PGRI 4 Kediri sebagai alat penunjang terhadap kegiatan pembelajaran masih jauh dari yang di harapkan. Maka dilakukan lah modifikasi alat guna meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran serta mempengaruhi hasil yang maksimal dan tercapainya tujuan pembelajaran.

Kemudian menurut Eliwardi (2014), juga melakukan penelitian pembelajaran tolak peluru melalui metode bermain bola karet di SDN. 04 Nanggalo, Kabupaten Pesisir selatan. Dengan menggunakan metode ini siswa dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar karena peluru yang digunakan melakukan gerak dasar tolak peluru dan mudah dipegang untuk siswa SD. Selanjutnya peneliti Alfian Tangguh Wicaksono (2014) melakukan penelitian pembelajaran tolak peluru dengan metode permainan sirkuit pada siswa kelas V SD Negeri 1 Rowosari kabupaten Kendal. Peneliti tersebut menggunakan teknik tersebut guna membangkitkan semangat anak dalam mengikuti pembelajaran dengan cara yang kreatif dan unik.

Berdasarkan beberapa keterangan peneliti di atas penerapan modifikasi alat dalam proses pendidikan jasmani, membuat guru lebih kreatif memanfaatkan sumber-sumber lokal yang merupakan kunci keberhasilan mengatasi suatu masalah yang tanpa disadari ini akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik. Memodifikasi peralatan

dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga sangat penting, tidak hanya itu dengan metode permainan juga dapat membangkitkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Dengan memodifikasi sarana atau prasarana pembelajaran pendidikan jasmani maka kesulitan atau kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat teratasi. Siswa juga mendapatkan pembelajaran yang lebih bervariasi dari pembelajaran tolak peluru tersebut dengan melakukan tolak peluru menggunakan alat yang dimodifikasi siswa pun mampu dan dapat melakukan koordinasi gerakan yang baik sehingga tercapai suatu indikator penilaian yang telah ditentukan.

Dari hasil penelitian data pada siklus I terdapat ketuntasan klasikal siswa, saat siklus I siswa yang telah mencapai nilai KKM sebanyak 25 siswa dengan persentase 64%, sedangkan siswa yang belum mencapai nilai KKM sebanyak 14 siswa dengan persentase 36%. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa dan siswi mampu melakukan teknik dasar tolak peluru dengan nilai minimal 70 maka kelas tersebut dinyatakan tuntas, untuk itu perlu dilakukan penelitian kembali pada siklus II.

Pada hasil penelitian siklus II dimana siswa yang telah mencapai nilai KKM sebanyak 34 siswa dengan persentase 87%, sedangkan siswa yang belum mencapai nilai KKM sebanyak 5 siswa dengan persentase 13%. Kelemahan yang terdapat pada penerapan metode modifikasi pada siklus I setelah di perbaiki pada siklus II ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa, melalui perbaikan yang

dilakukan pada proses penerapan modifikasi pada siklus II, hasil belajar siswa telah mencapai ketuntasan.

Berdasarkan uraian diatas, ini menunjukkan bahwa dengan penerapan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak tolak peluru pada pembelajaran gerak dasar tolak peluru siswa kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pertanyaan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Terdapat Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII 1 di SMP Negeri 35 Pekanbaru”. Hal ini disebabkan dari pelaksanaan siklus I terdapat 25 siswa yang mencapai nilai KKM (64%). Maka dilanjutkan dengan pelaksanaan penelitian siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah yang didapat yaitu 34 siswa yang mencapai nilai KKM (87%).

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti ingin memberikan saran kepada para guru khususnya guru pendidikan jasmani untuk kedepannya lebih baik lagi, yaitu sebagai berikut :

1. Guru , sebaiknya dapat memberikan atau meningkatkan kreativitas dalam memberikan materi pembelajaran sehingga siswa berminat mengikuti pembelajaran dan dapat tercapainya sesuatu pembelajaran yang di inginkan.

2. Siswa, harus di berikan pembelajaran sesuai dengan kemampuan mereka secara bertahap, dari yang mudah hingga ke tingkat yang lebih sulit.
3. Sekolah, peran sekolah adalah memfasilitasi segala proses pembelajaran agar pembelajaran tersebut lebih efisien, dan tercapainya suatu pembelajaran tersebut khususnya pembelajaran pendidikan jasmani.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, W., & Jati, K. (2008). *Atletik Lari – Lompat – Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Ambarwati. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207-215.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar. (2014). Hubungan Motivasi Terhadap Jauhnya Tolak Peluru Mahasiswa Penjaskes FKIP Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh. *Jurnal Serambi Akademica*, 2(2), 150-151.
- Eliwardi. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Pendekatan Metode Bermain Bola Karet Pada Siswa Kelas VI SDN. 04 Nanggalo Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 23-30.
- Kasiyanto. (2018). Modifikasi Bola Plastik Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Samping Siswa Kelas XI TKJ 1 SMK PGRI Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 02(03), 2-7.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Maksum, A (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nuh, M. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan-Edisi Revisi*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Sudijono, A (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Perss.

Sultoni, I. (2014). Pengaruh Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Studi Pada Siswa Kelas V SDN Wonoplintahan 1/276 Prambon Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(01), 193-200.

Wiarto, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wicaksono, A. T. (2014). Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Pendekatan Permainan Sirkuit Pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Rowosari Kecamatan Rowosari Kabupaten Kendal Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*, 3(1), 878-883.

