

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN TOLAK PELURU GAYA  
MEMBELAKANGI DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN****Wahyu Eko Widiyanto<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Dosen Prodi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Jember[wahyu.widiyanto7@unmuhjember.ac.id](mailto:wahyu.widiyanto7@unmuhjember.ac.id)URL: <https://doi.org/10.32682/bravos.v7i2.1190> DOI: [10.32682/bravos.v7i2.1190](https://doi.org/10.32682/bravos.v7i2.1190)**ABSTRAK****Article History:**

Submitted:

dd-mm-20xx

Accepted:

dd-mm-20xx

Published:

dd-mm20xx

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki teknik sikap awalan, teknik menolak, dan teknik akhir. Rancangan penelitian yang digunakan adalah action research dan Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan catatan lapangan. Melalui *Action research* dilaksanakan pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi dengan metode bermain. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-C MTs Unggulan Nuris Jember semester gasal tahun ajaran 2017-2018, yang berjumlah 32 siswa putra. Hasil observasi awal dari teknik memegang tingkat kesalahan 40%, teknik sikap awal 50%, teknik menolak 70% dan teknik sikap akhir 45%. Hasil tindakan siklus 1 dari teknik memegang dengan tingkat kesalahan 8,22%, teknik sikap awal 25,81%, teknik menolak 38,60% dan teknik sikap akhir 33,61%. Hasil tindakan siklus 2 dari teknik teknik memegang sudah tidak ada kesalahan, teknik sikap awal 10,82%, teknik menolak dengan tingkat kesalahan 13,52% dan teknik sikap akhir 10,82%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keterampilan tolak peluru gaya membelakangi menggunakan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan.

**Kata Kunci:** *Penelitian Tindakan, Keterampilan Tolak Peluru, Metode Bermain.*

**ABSTRACT**

*This study aims to improve attitude starting technique, rejecting techniques, and final techniques. The research design used action research and instruments used are observation sheets and field notes. Through action research learning is carried out with bullet throw with rear ending style with the playing method. The subjects in this study were the VIII-C class MTs Unggulan Nuris Jember odd semester 2017-2018 school year, which consist of 32 male students. The results of preliminary observations from the technique hold an error rate of 40%, the initial attitude technique with a 50%, rejecting techniques 70% and a final attitude technique of 45%. The results of the first cycle of action from the holding technique with an error rate of 8.22%, the initial attitude technique 25.81%, the refused technique 38.60% and the final attitude technique 33.61%. The results of the second cycle of the technique of holding the technique had no errors, the initial attitude technique was 10.82%, the technique refused with an error rate of 13.52% and the final attitude technique was 10.82%. Based on the results of the study it can be concluded that the bullet throw with rear ending style skills using the playing method can improve the skills.*

**Keywords:** *Action Research, Bullet Throw Skills, Method of Playing.*



## PENDAHULUAN

Proses Pembelajaran dalam Pendidikan merupakan kegiatan yang bernilai *edukatif*. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu bentuk pendidikan yang ada di Indonesia. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam pendidikan formal mulai dari jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs), dan Madrasah Aliyah (MA). Pada jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs) Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengacu Kemendikbud (2016) meliputi permainan bola besar, permainan bola kecil, aktivitas fisik melalui atletik, aktivitas teknik dasar beladiri, aktivitas fisik dan komponen kebugaran terkait kesehatan, aktivitas fisi senam, aktivitas ritmik senam, aktivitas fisik melalui renang, dan kesehatan.

Berdasarkan data hasil observasi awal dan evaluasi yang dilaksanakan di MTs Unggulan Nuris Jember yang pada tanggal 9 September 2017 dengan materi tolak peluru gaya membelakangi yang dipraktekkan siswa kelas VIII C di lapangan MTs Unggulan Nuris Jember. Guru mengajar dengan memanfaatkan 2 buah peluru yang dipakai oleh 32 siswa siswa secara bergantian sehingga banyak siswa yang duduk-duduk dipinggir untuk bergantian melakukannya, hal ini menyebabkan proses pembelajaran tidak menyenangkan, sehingga mempengaruhi hasil dari pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi, dimana siswa pada saat evaluasi melakukan kesalahan-kesalahan, berikut data kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa: (1) 40 % atau 13 dari 32 siswa melakukan kesalahan dalam teknik memegang dengan satu kali kesempatan, dimana cara memegangnya masih belum menempel pada jari-jari tangan, (2) 50 % atau 16 dari 32 siswa melakukan kesalahan dalam sikap awal masih belum berjingkat dengan satu kali kesempatan, (3) 70 % atau 22 dari 32 siswa melakukan kesalahan pada teknik menolak dengan gerakan melempar, (4) 45 % atau 14 dari 32 siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir masih belum melangkahkan kaki untuk menjaga keseimbangan.

Dari hasil identifikasi masalah dan analisis yang telah dilakukan melalui diskusi yang dilakukan oleh Peneliti dan Guru dengan menggunakan penelitian *action research* (AR). Aspasia et al., (2017) menjelaskan bahwa *action research* mempunyai tujuan peningkatan pemahaman dan pengetahuan baru tentang mengajar, melalui proses siklus belajar, berkembang, bertindak dan secara kritis merefleksikan pengalaman yang nyata.

Misalnya membuat lingkungan pembelajaran, beriteraksi dengan siswa, mengembangkan rencana pembelajaran, menugaskan pekerjaan rumah dan segala hal yang dilakukan dalam rutinitas seorang pengajar adalah merupakan penelitian tindakan atau *action research* (Pelton, 2010). Ini merupakan bentuk komitmen dalam bertugas, komitmen untuk pengembangan sarana refleksi dalam memperbaiki praktik pembelajaran dan komitmen untuk menyebarkan hasil penelitian praktis (McKernan, 2008). Kemmis & McTaggart (2008), mengungkapkan bahwa *action research* mempunyai empat tahapan yaitu: "*action research as a cycle, suggesting that the cycle of planning, action, observation, and reflection be followed by revised planning*"

Dalam penerapan *action research* peneliti melakukan upaya perbaikan pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi dengan metode bermain. Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, keriang, atau kebahagiaan (Rosdiani, 2012). Pada dasarnya kegiatan bermain sangat disukai oleh para siswa, bermain yang dilakukan secara sistematis, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Melalui bermain anak belajar bergerak secara efektif, berpikir, untuk berinteraksi sosial dengan orang lain dan untuk mengekspresikan perasaan (Timken & McNamee, 2012). Menggunakan permainan yang populer selama proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu memaksimalkan partisipasi dan keterlibatan siswa melalui aktivitas gerak (Bernstein & Silverman, 2011). Hal itu juga didukung oleh pendapatnya Zhang et al., (2011) *“the physical education lesson should answer the needs of the child who looks forward to it with a sense of anticipation and excitement”*.

Melalui permainan, baik di masyarakat maupun di sekolah, anak-anak dapat mengembangkan persahabatan dan rasa memiliki dalam kelompok sebaya (Bakirtzoglou & Ioannou, 2012). Belajar dan bermain tidak dapat dipisahkan dari keadaan sosial dan interaksi antara individu (Farias et al, 2019). Bermain dapat memberikan pengalaman belajar siswa yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Furqon (2006) menyatakan bahwa permainan adalah berbagai bentuk kompetisi bermain penuh yang hasilnya ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, atau kesempatan yang dilakukan secara perorangan atau gabungan. Furqon (2006) juga mendefinisikan, permainan sebagai aktivitas yang dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan terdapat suatu kontes diantara para pemain agar memperoleh hasil yang diprediksi. Meskipun permainan dapat dianggap suatu kontes, tetapi ada perbedaan-perbedaan penting di antara permainan dan kontes-kontes yang lain. Perbedaan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Permainan berada di dalam modalitas bermain (*play modality*), (2) Menang atau kalah merupakan kondisi yang tidak langgeng (*short-lived condition*) yang hanya relevan untuk permainan, (3) Permainan dapat dimainkan kembali dengan awalan yang sama, (4) Permainan memerlukan kerjasama di antara para pemain dalam mengikuti dan menaati peraturan yang tegas dan perilaku-perilaku bermain-permainan (*game-play behaviors*) yang lengkap.

## METODE

Pada penelitian menerapkan penelitian tindakan (*action research*), yaitu penelitian yang bersifat partisipatif dan kolaboratif. Partisipatif dalam artian penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dan kolaboratif yang pada pelaksanaan penelitian diamati bersama antara peneliti dan para stakeholder (guru mata pelajaran penjas). Casey, Dyson & Campbell (2009) menjelaskan bahwa: *“the action research works openly, collaboratively, and systematically with the purpose of eliciting new interpretations of his/her teaching while initiating change in practice”*.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII C MTs Unggulan Nuris Jember, dengan jumlah murid 32 orang pada tahun ajaran 2017/2018. Pelaksanaan penelitian

ini dilaksanakan secara bersiklus, dimulai siklus pertama. Hasil dari siklus pertama menentukan hasil siklus kedua. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan. Penelitian tindakan terdapat empat tahapan yaitu: Perencanaan (*plan*), Tindakan (*action*), Pengamatan (*observation*), Refleksi (*ferleksi*). Penelitian yang penulis lakukan memiliki II siklus, yang mempunyai kegiatan yang sama. Pada siklus I dilakukannya perencanaan yaitu identifikasi masalah dan penetapan alternatif pemecahan masalah, lalu dilakukan tindakan dan pengamatan dengan melakukan observasi dengan menggunakan format observasi lapangan.

Siklus merupakan rangkaian kegiatan yang bersifat daur ulang. Pelaksanaan penelitian tindakan ini dimulai dari siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut, peneliti dan guru secara kolaborasi menentukan rancangan untuk siklus kedua. Kegiatan siklus kedua dapat berupa kegiatan yang sama dengan kegiatan sebelumnya apabila ditujukan untuk mengulangi kesuksesan atau untuk meyakinkan atau menguatkan hasil. Akan tetapi, kegiatan pada siklus kedua memiliki berbagai tambahan perbaikan dari tindakan terdahulu yang tentu saja ditujukan untuk memperbaiki berbagai hambatan atau kesulitan yang ditemukan pada siklus pertama.

Bermain bersifat menyenangkan dalam arti anak merasa gembira saat bermain karena anak tertarik oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain bersifat serius karena bermain bersifat memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak dalam arti anak bisa membedakan mana yang melanggar aturan dan mana yang tidak melanggar, untuk menguasai sesuatu dan untuk memunculkan manusia menjadi manusia penting dalam arti anak mengetahui peran anak sebagai apa dalam bermain yang telah dijalankan. Selain pendekatan permainan pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus kehilangan maknanya.

Berikut metode permainan yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya membelakangi adalah: (1) Permainan menolak menggunakan bola tenis secara berpasangan, (2) permainan menolak menggunakan bola tenis melewati net voli, (3) permainan menolak menggunakan bola tenis ke dalam target ban bekas, (4) permainan memasukkan ke dalam target besar, (5) permainan memasukkan bola tenis ke dalam target kecil, (6) dan permainan menolak dengan membenturkan bola tenis ke dalam target besar.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) yang dilaksanakan berdasarkan siklus yang sudah direncanakan sebelumnya. Setiap pelaksanaan siklus yang telah dilakukan, peneliti secara kolaborasi sekaligus sebagai observer dengan guru Penjas melakukan refleksi untuk mengetahui kekurangan serta hasil pengamatan, untuk merencanakan siklus selanjutnya. Siklus yang dilaksanakan dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Hal ini dikarenakan pada siklus kedua tingkat

ketuntasan belajar sudah meningkat dari siklus sebelumnya sehingga tidak dilanjutkan pada siklus selanjutnya. Berikut menurunkan hasil dari siklus I dan II.

Tabel 1. Hasil Siklus I dan II

	Kesalahan			
	Memegang	Sikap Awal	Menolak	Sikap Akhir
<i>Siklus 1</i>				
Persentase evaluasi pertama	20,38%	60,44%	73,58%	60,17%
Persentase evaluasi kedua	10,64%	39,89%	55,23%	50,95%
Persentase evaluasi ketiga	8,22%	25,81%	38,60%	33,61%
<i>Siklus 2</i>				
Persentase evaluasi pertama	0%	20,18%	34,92%	22,57%
Persentase evaluasi kedua	0%	15,89%	24,63%	20,89%
Persentase evaluasi ketiga	0%	10,82%	13,52%	10,82%

Adapun hasil refleksi setiap siklus secara kolaborasi dengan guru atau observer, diuraikan dibawah ini.

#### *Siklus 1*

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I menunjukkan beberapa perubahan pada diri siswa, ini ditandai dengan adanya suasana baru dalam merode pembelajaran yang dialami siswa ketika dalam pembelajaran dengan adanya permainan. Hal seperti ini menunjukkan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain masih baru bagi siswa. Setelah melaksanakan pembelajaran dan evaluasi pada siklus I, peneliti dan guru melakukan refleksi, adapun hasil refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran pada siklus I:

- a) Dari teknik memegang tingkat kesalahan yang dilakukan siswa sebanyak 8,22%.
- b) Dari teknik sikap awal tingkat kesalahan yang dilakukan oleh siswa sebanyak 25,81%.
- c) Dari teknik menolak tingkat kesalahan yang dilakukan oleh siswa sebanyak 38,60%.
- d) Dari teknik sikap akhir tingkat kesalahan yang dilakukan oleh siswa sebanyak 33,61%.
- e) Siswa semakin aktif dan disiplin dalam proses pembelajaran

Berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi siklus I, diperoleh hasil analisis sebagai berikut: (1) Tiga siswa masih melakukan kesalahan dalam teknik memegang; (2) Delapan siswa pada saat sikap awal belum melakukan gerakan berjingkat; (3) 12 siswa masih melakukan lemparan saat menolak peluru; dan (4) 10 siswa pada saat sikap akhir masih bingung dan kurang koordinasi antara kaki dan tangan

Dari segi keaktifan siswa dan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan. Peningkatan tersebut diakibatkan karena siswa tidak sadar dengan melakukan permainan itu siswa diajak sambil belajar teknik tolak peluru gaya membelakangi. Permainan juga meningkatkan antusias siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga terjadi peningkatan dibandingkan pada refleksi awal.

Berdasarkan kolaborasi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan peneliti melalui diskusi pada tanggal 21 Oktober 2017 di MTs Unggulan Nuris Jember, dari hasil analisis evaluasi dan refleksi maka untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya membelakangi dilakukan rencana peningkatan dengan menggunakan metode bermain dilanjutkan pada siklus II.

### *Siklus 2*

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus I, peneliti dan guru melakukan refleksi melalui diskusi pada tanggal 28 Oktober 2017 di MTs Unggulan Nuris Jember, adapun hasil refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran pada siklus II:

- a) Siswa aktif dan disiplin dalam proses pembelajaran
- b) Siswa disiplin dalam pembelajaran
- c) Dari teknik sikap awal tingkat kesalahan yang dilakukan siswa saat sikap awal sebanyak 10,82%.
- d) Dari teknik menolak tingkat kesalahan yang dilakukan oleh siswa saat saat menolak sebanyak 13,52%.
- e) Dari teknik sikap akhir tingkat kesalahan yang dilakukan oleh siswa saat sikap akhir sebanyak 10,82%.

Berdasarkan hasil observasi dan refleksi setelah evaluasi pada siklus II, diperoleh hasil analisis sebagai berikut: (1) 3 siswa pada saat sikap awal masih belum melakukan gerakan berjingkat, (2) 4 siswa masih melakukan lemparan saat menolak peluru, (3) 3 siswa pada saat sikap akhir masih bingung dan kurang koordinasi antara kaki dan tangan. Dari pelaksanaan pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi pada siklus II sudah ada peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan tolak peluru, semua siswa terlihat senang dan aktif mengikuti pembelajaran.

Peningkatan yang terjadi pada siklus II ini akibat permainan yang diberikan kepada siswa disesuaikan dengan permainan yang paling disukai siswa yaitu permainan memasukkan bola kedalam target. Permainan memasukkan ke dalam target memberikan siswa semakin aktif dalam melakukan proses pembelajaran, sehingga teknik yang diberikan kepada siswa dapat dilakukan siswa sambil melakukan permainan. Pembelajaran adalah usaha membuat seseorang belajar yang dilakukan oleh guru untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya. Melalui metode pembelajaran bermain yang menggunakan pendekatan bermain, besar kemungkinan siswa akan sangat senang dan menyukai proses pembelajaran penjas. Sehingga pembelajaran akan lebih menyenangkan.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas maka temuan penelitian yang muncul adalah:

1. Metode bermain sesuai untuk pembelajaran teknik dasar.
2. Pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain memberikan kemudahan siswa menguasai teknik dasar tolak peluru.
3. Jenis-jenis permainannya yaitu:
  - a. Permainan menolak menggunakan bola tenis secara berpasangan,
  - b. Permainan menolak menggunakan bola tenis melewati net voli,
  - c. Permainan menolak menggunakan bola tenis ke dalam target ban bekas,
  - d. Permainan memasukkan kedalam target besar,
  - e. Permainan memasukkan bola tenis ke dalam target kecil, dan
  - f. Permainan menolak dengan membenturkan bola tenis ke dalam target besar.
4. Siswa semakin aktif dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi dengan menggunakan metode bermain.

## SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan penelitian tindakan (*action research*) dapat disimpulkan pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain akan memberi kemudahan dan menjadikan siswa yang kurang aktif menjadi aktif, sehingga siswa menguasai teknik dasar tolak peluru. Jenis permainannya yaitu Permainan menolak menggunakan bola tenis secara berpasangan, permainan menolak menggunakan bola tenis melewati net voli, permainan menolak menggunakan bola tenis ke dalam target ban bekas, permainan memasukkan kedalam target besar, permainan memasukkan bola tenis ke dalam target kecil, dan permainan menolak dengan membenturkan bola tenis ke dalam target besar dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya membelakangi siswa kelas VIII-C MTs Unggulan Nuris Jember

## DAFTAR PUSTAKA

- Aspasia, D., Chrysoula, N., Panagiotis, S., & Georgios, L. (2017). Physical Education Teachers' Action Research on Teaching Games for Understanding. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 8 (1): 105-111.
- Bakirtzoglou, P., and Ioannou, P. (2012) The Relationship Between Play and Physical Education. *Sport Science* 5 (1): 36-42.
- Bernstein, E., Phillips, S.R., & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching Physical Education*. 30 (1): 69-83.
- Casey, A., Dyson, B., & Campbell, A. (2009). Action research in physical education: Focusing beyond myself through cooperative learning. *Educational Action Research*. 17 (3): 407-423.
- Farias, CFG., Harvey, S., Hastie, P.A., & Mesquita, IMR., (2019) Effects of situational constraints on students' game-play development over three consecutive Sport Education seasons of invasion games. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 24 (3): 1-20.

- Furqon, H.M. (2006). *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kemendikbud. (2016). Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemmis, K., & McTaggart, R. (2008). *Participatory action research: Communicative action and the public sphere*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- McKernan, J. (2008). *Curriculum and imagination: process theory, pedagogy and action*. New York: Routledge.
- Pelton, R. P. (2010). *Action research for teacher candidates: Using classroom data to enhance instruction*. Maryland: Rowman & Littlefield Education.
- Rosdiani, D. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Timken, G.L., & McNamee, J. (2012). New perspectives for teaching Physical Education: Preservice Teacher's reflections on outdoor and adventure education. *Journal of Teaching Physical Education*. 31 (1): 21-38.
- Zhang, T., Solmon, M.A., Kosma, M., Carson, R.L., & Gu, X. (2011). Need Support, Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Physical Activity Participation among Middle School Students. *Journal of Teaching in Physical Education*. 30 (1): 51-58.