

Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa MTs Mambaul Ulum Kelas VII Montong Tuban Dengan Model Pembelajaran Demonstrasi

Olivia Dwi Cahyani^{1*}, Ahmad Lathiful Athvi Ikmalun Ni'am², Luthfi Ariyanto³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro, Indonesia

*Email: olivia@unugiri.ac.id, ahmadathvi123@gmail.com, Luthfiariyanto31@gmail.com

Abstract

Pada penelitian ini, peneliti meneliti tentang bagaimana kemampuan siswa MTs Mambaul Ulum dalam melakukan teknik dasar tolak peluru. Metode dalam penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Penelitian tindakan kelas dilakukan ketika ditemukan masalah dalam pembelajaran di kelas. Menurut (Widayati, 2008), penelitian tindakan kelas (PTK) adalah studi sistematis tentang sekelompok upaya guru untuk meningkatkan penyampaian praktik pendidikan dengan melakukan tindakan dalam pembelajaran dan berdasarkan refleksi mereka atas hasil tindakan tersebut. Dari tabel siklus 1 diatas dapat dijelaskan bahwasannya kemampuan teknik dasar tolak peluru siswa MTs Mambaul Ulum masih sangat kurang, dari 20 siswa hanya 4 saja yang mendapatkan kategori "Baik". Hal ini tentu saja masih di bawah 80% dari keseluruhan jumlah siswa yang menguasai teknik dasar tolak peluru. Kemudian setelah diberi perlakuan disiklus ke 2 nya sudah meningkat menjadi 80% atau 18 siswa dari 20 siswa sudah bisa melakukan dengan kategori baik

Kata kunci: Demonstrasi, tolak peluru, olahraga

Abstract

In this study, researchers examined the ability of MTs Mambaul Ulum students to perform basic bullet repellent techniques. The method in this study is PTK (Class Action Research) Class action research is carried out when problems are found in classroom learning. According to (Widayati, 2008), classroom action research (PTK) is a systematic study of a group of teachers' efforts to improve the delivery of educational practices by taking actions in learning and based on their reflection on the results of these actions. From the table of cycle 1 above, it can be explained that the basic technique skills of bullet repellent students of MTs Mambaul Ulum are still very lacking, out of 20 students only 4 of them get the "Good" category. This is of course still below 80% of the overall number of students who master the basic technique of bullet repellent. Then after being given the 2nd cycle treatment has increased to 80% or 18 students out of 20 students can already do well. Physical Education or often called penjas is a subject that has been given or has been taught from elementary to final high school, and has also always been a subject that many students like. This is because PE is a cool subject and more often studied outdoors so that children or students like it. This of course makes the subjects of Physical Education, Sports and Health as important as other subjects. (Blegur & Mathias Mae, 2018) Among the materials taught in PJOK one of them is athletics which includes walking, running, throwing, and jumping.

Keywords: *Demonstration, repelling, sports*

Received: 29 Desember 2022

Revised: 20 Mei 2023

Accepted: 30 Mei 2023

Published: 1 Juni 2023

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau disingkat dengan PJOK merupakan pelajaran yang berbeda dari mata pelajaran yang lain (Sumarsono, 2017). Karena pada mata pelajaran penjas harus dominan dengan gerak, atau kegiatan pembelajaran lebih sering dilakukan di luar kelas dan di dalam PJOK pun pembelajaran dilakukan praktek dalam bentuk aktivitas fisik. Oleh karena itu guru PJOK harus aktif dan kreatif dalam mengajar dan memberikan pengalaman gerak kepada para siswanya.

Pendidikan Jasmani atau sering disebut *penjas* adalah mata pelajaran yang sudah diberikan atau sudah di ajarkan dari mulai Sekolah Dasar hingga Menengah Akhir, dan juga selalu menjadi mata pelajaran yang banyak disukai oleh siswa (Ishak et al., 2021). Hal ini karena *penjas* adalah mata pelajaran yang asik dan lebih sering belajar di luar ruangan sehingga anak-anak atau para siswa menyukainya. Hal ini tentu saja menjadikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lain. (Blegur & Mathias Mae, 2018) Diantara materi yang di ajarkan di PJOK salah satunya ialah atletik yang meliputi jalan, lari, lempar, dan lompat.

Namun dalam atletik ini tidak banyak siswa yang menyukainya, masih kalah populer dibandingkan dengan materi yang lain yang berbentuk permainan seperti sepak bola, voli, bulutangkis dan lain sebagainya yang berbentuk permainan (Syahroni & Mu'arifin, 2022). Karena pada umumnya para anak atau para siswa lebih menyukai kegiatan yang bergerak aktif seperti melakukan permainan. Ketidak tertarinya siswa dalam mengikuti materi tolak peluru adalah kewas-wasan karena peluru berat dan terbuat dari besi sehingga membuat siswa menjadi takut untuk melakukannya.

Diantara nomor atletik ialah tolak peluru. Tolak peluru adalah suatu olahraga yang bertujuan untuk menolak / mendorong bola yang terbuat dari besi dengan menggunakan tenaga semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Rizki Ambarwati et al., 2017). Hanya saja tolak peluru tidak dilakukan dengan benar-benar melempar. Oleh karenanya tolak peluru berbeda dengan atletik nomor lempar lainnya. Untuk penilaian atau perolehan poin dalam tolak peluru adalah jarak yang diperoleh. Jika semakin jauh jarak peluru yang di lemparkan maka semakin tinggi juga poin yang akan diperoleh (Hernado & Lestari, 2017).

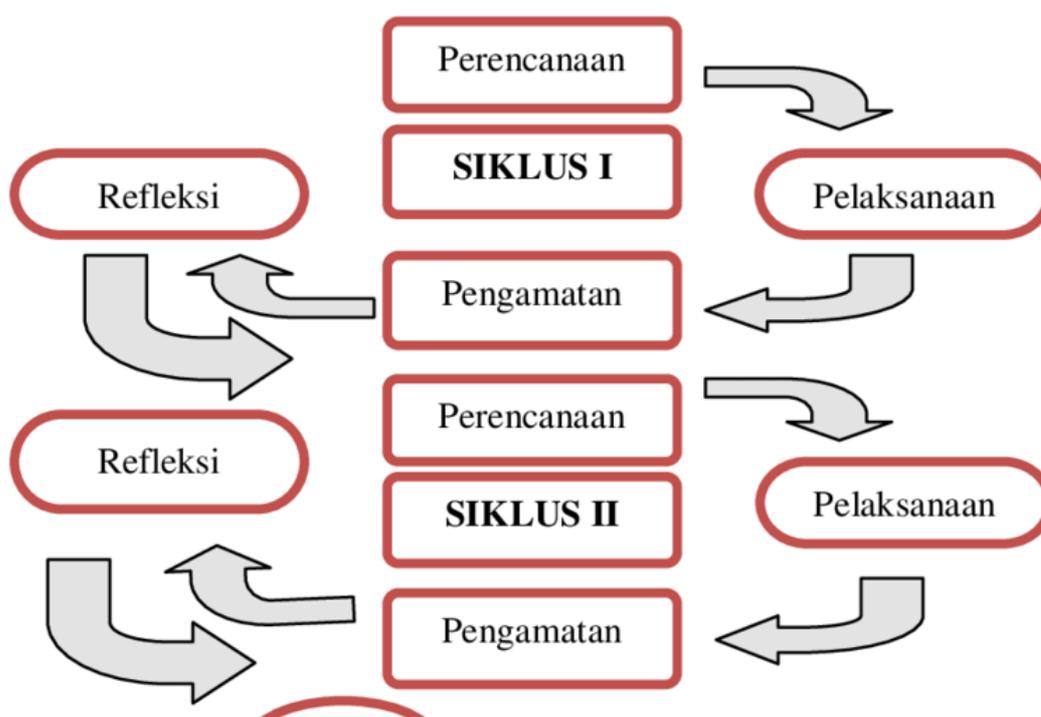
Berdasarkan beberapa permasalahan diatas kemudain terfikirkanlah sebuah solusi yang diharapkan mampu untuk memberikan manfaat dan juga menutup segala kekurangan-kekurangan dalam pembelajaran tolak peluru di Mts Mambaul Ulum Montong Tuban kelas VIII. Yakni berupa pembelajaran menggunakan metode demonstrasi untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tolak peluru.

Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas dilakukan ketika ditemukan masalah dalam pembelajaran di kelas. Menurut (Ismail, 2023), penelitian tindakan kelas (PTK) adalah studi sistematis tentang sekelompok upaya guru untuk meningkatkan penyampaian praktik pendidikan dengan melakukan tindakan

dalam pembelajaran dan berdasarkan refleksi mereka atas hasil tindakan tersebut. Dari perspektif ini, dapat disimpulkan bahwasannya penelitian tindakan kelas merupakan upaya untuk meningkatkan praktik pendidikan kelas berdasarkan hasil refleksi pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang beranggotakan 3 orang, yang akan meneliti atau mengobservasi MTs Mambaul Ulum Kelas VII Montong Tuban yakni dalam cabang olahraga tolak peluru, dengan menggunakan alat bantu berupa bola kertas yang digunakan sebagai pengganti peluru tolak peluru. Penelitian ini mengacu pada desain penelitian yang dilakukan oleh Kemmis dan Taggart yaitu model spiral. (Nurgiansah, 2021) menjelaskan tahap tahap yang dilakukan dalam penelitian model spiral dimulai dari perencanaan (*plan*), tindakan (*act*), pengamatan (*observe*), dan refleksi (*reflect*).



Gambar 2. PTK model Kemmis dan Mc Taggart

1) Perencanaan (*plan*)

Setelah menemukan permasalahan atau sesuatu yang di anggap bermasalah sehingga memerlukan adanya solusi, peneliti mulai melakukan perencanaan untuk melakukan observasi, baik dari perencanaan solusi, biaya dan lain-lain (Mathematics, 2022).

2) Tindakan (*act*)

Kemudian setelah perencanaan telah selesai dibuat, selanjutnya melakukan tindakan berupa prasurvey. Prasurvey ditujukan kepada guru atau peneliti yang tidak mengajar di kelas

tersebut, sehingga perlu melakukan prasurey untuk memastikan informasi yang didapat apakah sesuai atau tidak (Rachmadi et al., 2022).

3) Pengamatan (observe)

Observasi adalah bagian dari fungsi meneliti dalam PTK. Yakni berperan mengenali dan juga mengevaluasi tindakan yang sudah direncanakan. Apakah dengan diberikan tindakan akan mendapatkan solusi atautkah sama saja dan apakah justru malah membuat pengaruh buruk pada suatu masalah yang akan di selesaikan (Kardiyono dalam Suastri, 2019).

4) Refleksi (reflect)

Yakni upaya evaluasi atas apa yang telah dikerjakan, dan kemudia dari hasil refleksilah dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya (Hewi & Shaleh, 2020).

Tabel 1. Aspek penilaian Instrumen penelitian tolak peluru menurut (Affriadi, 2021)

Aspek Yang Dinilai	
1. Sikap awal	
a) Peluru dipegang dengan satu tangan, dan diletakkan pada telapak tangan	
b) Peluru ditempelkan di antara pangkal leher dan bahu	
c) Siku menyamping, ketiak membuka	
2. Awalan	
a) Posisi badan menyamping	
b) Badan condong ke belakang	
c) Berat badan berada di kaki belakang	
3. Menolak peluru	
a) Lakukan gerakan menolak peluru ke atas depan atas	
b) Peluru ditolakkan dengan cepat dan keras	
c) Sikap akhir tangan lurus serong ke atas	
4. Gerakan lanjutan	
a) Kaki-kaki dengan cepat berganti Setelah peluru lepas	
b) Badan bagian atas diturunkan condong ke depan	
c) Posisi badan seimbang	

Catatan: Beri skor 1 apabila tidak ada kriteria yang muncul, skor 2 apabila satu kriteria terpenuhi, skor 3 apabila dua kriteria terpenuhi, skor 4 apabila semua kriteria terpenuhi

Tabel 2. Norma penilaian

Sangat Baik	95-100
Baik	85-94
Cukup	75-84
Kurang	65-74
Sangat kurang	30-50

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Melihat hasil observasi mengenai tes dan pengukuran teknik dasar tolak peluru pada MTs Mambaul Ulum yang dilakukan oleh mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan

Rekreasi (PJKR) angkatan 2020 A diharapkan dapat meningkatkan kemampuan melakukan teknik dasar tolak peluru. Sehingga penelitian ini dapat menjadi acuan atau rujukan untuk bagaimana meningkatkan kemampuan melakukan teknik dasar tolak peluru kepada siswa.

Pada siklus 1 peneliti melakukan pretest, yakni belum diberikan perlakuan. Sehingga peneliti bisa mengerti seberapa banyak anak yang bisa dan belum bisa. Kemudian setelah melakukan pretest muncullah hasil, sehingga peneliti memberikan kesimpulan bahwasannya harus diadakan siklus 2 yakni memberikan perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran demonstrasi, berupa video pembelajaran dan juga bola kertas sebagai pengganti peluru tolak peluru. Data Siklus 1 Siswa Madrasah Tsanawiyah Mambaul Ulum Sumurgung Montong Melakukan Teknik Dasar Tolak Peluru siklus 1 :

Tabel 3. Hasil siklus 1 siswa MTs Mambaul Ulum melakukan teknik dasar tolak peluru

No	Nama	Sikap Awalan	Awalan	Saat Menolak	Gerakan lanjutan	Jumlah	N
1	AHOP	4	4	4	2	14	87,5
2	AIA	2	2	3	2	9	56,25
3	DRWA	3	3	3	1	10	62,5
4	FAS	3	2	2	2	9	56,25
5	LF	4	4	2	1	11	68,75
6	LMZ	1	4	4	1	10	62,5
7	MIIM	3	2	3	1	9	56,25
8	MLZ	2	1	4	4	11	68,75
9	MM	4	4	4	2	14	87,5
10	MNF	3	3	2	1	9	56,25
11	MDA	2	1	4	4	11	68,75
12	MQ	2	4	4	4	14	87,5
13	NA	4	1	1	4	10	62,5
14	PAR	1	2	3	3	9	56,25
15	RAM	4	1	4	1	10	62,5
16	SA	2	1	4	4	11	68,75
17	WN	1	1	4	4	10	62,5
18	WAA	1	1	4	3	9	56,25
19	YBR	3	3	2	1	9	56,25
20	AY	4	2	4	4	14	87,5

Dari tabel siklus 1 diatas dapat dijelaskan bahwasannya kemampuan teknik dasar tolak peluru siswa MTs Mambaul Ulum masih sangat kurang, dari 20 siswa hanya 4 saja yang mendapatkan kategori “Baik”. Hal ini tentu saja masih di bawah 80% dari keseluruhan jumlah siswa yang menguasai teknik dasar tolak peluru. Kemudian dengan hasil yang diperoleh peneliti pun memberikan perlakuan yakni berupa video pembelajaran yang diberikan. Kemudian setelah video pembelajaran diberikan langsung dicoba dikelas dan dipraktikkan oleh peneliti. Kemudian dalam perlakuan tersebut peneliti menambahkan sedikit modifikasi untuk peluru berupa bola kertas, sehingga para siswa

dapat mempraktekkan dengan aman dan nyaman. Sehingga materi dan juga gerak yang terdapat di video pembelajaran dan penjelasan guru serta peneliti dapat langsung dipraktekkan. Data Siklus 2 Siswa Madrasah Tsanawiyah Mambaul Ulum Sumurgung Montong Melakukan Teknik Dasar Tolak Peluru :

Tabel 4. Hasil siklus 2 siswa MTs Mambaul Ulum melakukan teknik dasar tolak peluru

No	Nama	Sikap awalan	Awalan	Saat menolak	Gerakan lanjutan	Jumlah	N
1	AHOP	4	4	4	2	14	87,5
2	AIA	2	2	3	2	9	56,25
3	DRWA	4	2	4	4	14	87,5
4	FAS	2	4	4	4	14	87,5
5	LF	4	4	2	4	14	87,5
6	LMZ	2	4	4	4	14	87,5
7	MIIM	3	2	3	1	9	56,25
8	MLZ	2	4	4	4	14	87,5
9	MM	4	4	4	2	14	87,5
10	MNF	3	3	2	1	9	56,25
11	MDA	2	4	4	4	14	87,5
12	MQ	2	4	4	4	14	87,5
13	NA	4	2	4	4	14	87,5
14	PAR	4	2	4	4	14	87,5
15	RAM	4	4	2	4	14	87,5
16	SA	2	4	4	4	14	87,5
17	WN	2	4	4	4	14	87,5
18	WAA	2	4	4	4	14	87,5
19	YBR	4	4	4	2	14	87,5
20	AY	4	2	4	4	14	87,5

Pembahasan

Cara melakukan tolak peluru menurut (Endris, 2021) 1) Persiapan : Berdiri santai sambil mengangkang selebar bahu dengan posisi menyamping pada tolakan. Tangan kanan menggenggam peluru lalu diletakkan pada leher bagian bawah rahang dan menempel pada bahu. Bagian siku tangan kiri dibengkokkan pada dada dengan pandangan ke arah tolakan. 2) Gerakan : Gerakanlah kaki yang terdekat dengan sektor lemparan untuk ayunan persiapan menolak. Ketika kaki mengayun ke depan, putarlah pinggang mengarah ke sektor lemparan, maka pinggul membantu untuk mendorong terhadap arah depan atas dan tubuh akan condong ke depan dengan pandangan tetap fokus ke arah tolakan. 3) Akhir: Gerakan kaki kanan ke depan untuk menggantikan kaki kiri sebagai tumpuan. Luruskan kaki kiri ke belakang dengan sampai, lalu lutut kaki kanan agak sedikit menekuk dan pastinya dengan pandangan yang tetap tertuju ke arah tolakan.

Tolak peluru adalah olahraga di mana mendorong menggunakan energi sebanyak mungkin untuk mencapai jarak dorong yang jauh. Mengandalkan gerakan menolak atau mendorong bola logam dengan berat tetap. Selain itu, gerakan lempar tembakan hanya bisa menggunakan kekuatan satu lengan (Sastaman, 2023). Dari hasil penelitian diatas dapat dapat diambil suatu gambaran bahwasannya model pembelajaran demonstrasi dapat meningkatkan teknik dasar tolak peluru MTS mambaul ulum kelas VII Montong Tuban. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi guru ataupun bahan pertimbangan guru PJOK dalam memnyampaikan atau memberikan materi tolak peluru pada siswanya.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian diatas terdapat perubahan atau peningkatang yang diperoleh setelah dilakukan dengan metode demonstrasi. Dengan kata lain metode demonstrasi dapat diterpkan dalam meningkatkan teknik dasar tolak peluru di Madrasah Tsanawiyah Mambaul Ulum Sumurgung Montong.

Hasil yang diperoleh setelah diberikan perlakuan jumlah siswa yang dapat melakukan teknik dasar tolak peluru meningkat menjadi 80% atau 18 dari 20 siswa. Dengan begini dapat disimpulkan bahwasannya metode demonstrasi dapat meningkatkan teknik dasar tolak peluru, sehingga metode demonstrasi dapat diterpkan dalam meningkatkan teknik dasar tolak peluru di Madrasah Tsanawiyah Mambaul Ulum Sumurgung Montong.

Daftar Rujukan

- Affriadi. (2021). *Upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas vii mts darun na'im sim pang kubu*. 1–53. <https://repository.uir.ac.id/11621/1/166610687.pdf>
- Blegur, J., & Mathias Mae, R. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju Sport motivation of athletic and boxing athleetes. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37.
- Endris, A. (2021). *Ensiklopedi Olah Raga Atletik: Lompat Jauh hingga Tolak peluru*. Hikam Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=6jdlEAAAQBAJ>
- Hernado, F., & Lestari, W. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 22–28.
- Hewi, L., & Shaleh, M. (2020). Refleksi Hasil PISA (The Programme For International Student Assesment): Upaya Perbaikan Bertumpu Pada Pendidikan Anak Usia Dini). *Jurnal Golden Age*, 4(01), 30–41. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2018>
- Ishak, M., Ramadhan, A., & Angga, A. (2021). Perbandingan Gaya Tolak Terhadap Hasil Tolak Peluru (Pembelajaran Penjas Melalui Daring Di Masa Pandemi Covid-19 SMP 1 Sijuk Kabupaten Belitung). *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(April), 127–136. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>

- Ismail, I. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Materi Tolak Peluru Menggunakan Media Modifikasi Peluru dari Bola Plastik. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 682–686. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i1.1532>
- Kardiyono dalam Suastru, N. K. (2019). *Upaya meningkatkan hasil belajar atletik tolak peluru gaya menyamping pada*. 3, 222–229.
- Mathematics, A. (2022). *Perbedaan Model Pembelajaran Dan Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siswa Kelas VIII Smp*. 08, 1–23.
- Nurgiansah, T. H. (2021). Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Pendidikan Kewarganegaraan Di Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Bantul. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.566>
- Rachmadi, R., Wahyuri, A. S., & Hardiansyah, S. (2022). *Pengembangan Media Pembelajaran Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Tolak Peluru*. 5(7), 87–93.
- Rizki Ambarwati, D., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien*. 5(2), 207–215.
- Sastaman, P. (2023). Modifikasi Alat Solusi dari Keterbatasan Pembelajaran Tolak Peluru. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 1340–1349.
- Sumarsono, A. (2017). Implementasi model pembelajaran atletik melalui permainan berbasis alam. *Jurnal magistra*, 4, 70–83.
- Syahroni, U., & Mu'arifin, M. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks melalui Metode Discovery Learning Pada Siswa Smp Kelas VIII. *Sport Science and Health*, 2(7), 367–375. <https://doi.org/10.17977/um062v2i72020p367-375>