



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOK MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL*

Muhammad Syaleh¹, Ahmad Al Munawar²

^{1,2} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Alumunium Raya, Sumatera Utara, 20241, Indonesia
msyaleh3@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan hasil belajar Tolak peluru Gaya Ortodok melalui media *audio visual* pada Siswa kelas VII SMP Swasta Perguruan Indonesia Tahun 2015/2016. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2015. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dengan jumlah siswa 35 orang yang terdiri dari 17 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan yang akan diberikan tindakan berupa penerapan pembelajaran melalui media *audio visual* terhadap hasil belajar Tolak peluru Gaya Ortodok. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas (*Classroom Action Research*).

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik Tolak peluru Gaya Ortodok masih rendah. Dari 35 orang siswa terdapat 24 orang (68%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 11 orang (32%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 77. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 35 orang siswa terdapat 31 orang (88%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 4 orang (12%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 81. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui hasil belajar Tolak peluru Gaya Ortodok melalui media *audio visual* pada Siswa kelas VII SMP Swasta Perguruan Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peranan yang cukup besar dalam membina kehidupan bermasyarakat menuju masa

depan yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas setiap individu baik secara langsung ataupun tidak langsung

dipersiapkan untuk menopang dan mengikuti laju perkembangan. Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dalam rangka mensukseskan pembangunan yang sejalan dengan kebutuhan manusia.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mendorong upaya untuk pembaharuan dalam pemanfaatan hasil-hasil teknologi dalam proses belajar. Belajar suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri sendiri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang tampak pada terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan dan sikapnya.

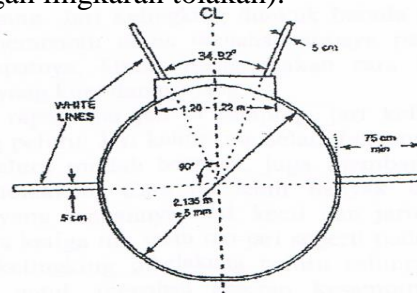
Informasi yang diperoleh dari guru penjas dari 35 siswa yang ada di kelas VII₂ hanya ada 11 (31,4%) dan 24 (68,5%) siswa yang paham tentang teknik tolak peluru dengan KKM adalah 75. Berarti dari data tersebut sekurangnya hanya sekitar 32% dari jumlah siswa yang ada, yang berhasil memahami tentang cara memegang peluru, menolak peluru, sikap badan saat menolak peluru dan sikap badan setelah menolak peluru pada materi tolak peluru.

Namun nilai itu belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal secara klasikal yang ditetapkan sekolah yaitu sekitar 85% dari keseluruhan siswa. Melihat kondisi belajar tersebut ada beberapa upaya yang dapat dilakukan salah satunya adalah pembelajaran dengan menerapkan media audio visual.

Pembelajaran merupakan upaya sadar dan sengaja olah guru dan murid yang membuat siswa belajar melalui pengaktifan berbagai unsur dalam proses belajar siswa. Pendidikan adalah setiap usaha yang dilakukan untuk mengubah tingkah laku sedemikian rupa sehingga menjadi tingkah laku yang diinginkan setiap anak harus mengalami dan menjalani suatu proses perubahan yang cukup lama, sebelum ia dapat terhadap sesuai dengan tata cara hidup umum.

Menurut Rusli,dkk (2004) mengatakan bahwa: “pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan aktifitas manusia yang berbentuk sikap, tindak dan karya untuk dibentuk, diisi dan diarahkan menuju kebutuhan pribadi sesuai dengan cita-cita bangsa. (hlm.4).

Tolak peluru termaksud dalam nomor lempar pada cabang atletik. Pelaksanannya, peluru di tolakkan atau didorong di lapangan tolak. Peluru sudah di tentukan ukuran beratnya. Dalam perlombaan resmi yang diselenggarakan PASI, peluru yang di gunakan atlet putra seberat 7,25 kg dan putrid 4 kg. Teknik pengukuran tolak peluru yaitu diawali dari jatuhnya peluru pada sektor lemparan dan tarik sampai sudut sektor lemparan (titik tengah lingkaran tolakan).

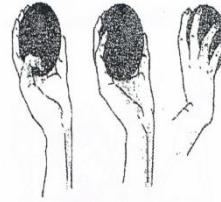


Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru

- a. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran dengan garis tengah 2,135m. Atlet tolak peluru hanya boleh mengambil awalan didalam lingkaran tersebut. Atlet tolak peluru tidak boleh menyentuh garis lingkaran.
- b. Sektor tolakan
Sudut sektor lemparan sebesar 34,92. Peluru yang ditolakan harus jatuh didalam garis sektor lemparan.
- c. Balok tolakan
Di busur bagian depan terdapat balok tolakan dengan panjang 1,22 m. kegunaannya untuk menahan kaki si penolak.
- d. Disamping kiri dan kanan lingkaran ada garis sepanjang 0,75 m untuk tanda separuh lapangan. Setiap pelempar yang telah melakukan tolakan harus meninggalkan lingkaran melalui separuh bagian belakang.

a. cara memegang peluru
Peluru dipegang dengan jari – jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas jari manis, jari tengah dan jari telunjuk dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang (menahan) bagian samping. Kemudian bawa peluru menempel (melekat) di leher. Siku diangkat kesamping sedikit agak serong kedepan. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu usahakan agar keadaan peluru, badan, dan tangan jangan sampai kaku tapi harus

dalam keadaan lemas (rileks). Adapun cara memegang peluru selengkapnya dapat dilihat melalui gambar berikut ini.



Gambar 1. Cara Memegang Peluru,
(Jonath, dalam Suwandi 2008)

Menurut Djamarah dan Zain (2006:124) menyatakan bahwa: “ media *audio visual* adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar “. Jenis media yang mempunyai kemampuan yang lebih baik, dengan menampilkan unsur gambar, suara dan unsur gerak.

Poerwadarminta dalam kamus Bahasa indonesia disebutkan bahwa yang dimaksud audio adalah : “ sesuatu yang berkaitan dengan pendengaran, dapat di dengar, kedengaran, berdasarkan pendengaran, diberikan dengan mengguankan suara-suara “. Sedangkan visual adalah “berdasarkan penglihatan, sesuatu yang berkaitan dengan penglihatan, dapat dilihat, kelihatan, diberikan dengan menggunakan gambar-gambar“. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendengaran dan penglihatan, dapat di dengar dengan telinga dan di lihat dengan mata, kedengaran dan kelihatan, berdasarkan pendengaran dan penglihatan dengan suara-suara dan gambar-gambar “.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan observer diperoleh Pada saat tes siklus I dilakukan ada beberapa siswa yang melakukan

kesalahan. Yaitu pada saat melakukan teknik tolak peluru gaya ortodok ada beberapa siswa yang kurang siap dalam menerima datangnya bola sehingga pada saat pelaksanaan ada beberapa siswa yang selalu menerima hukuman karena tidak dapat tolak peluru gaya ortodok dengan tepat. Setelah diperhatikan secara seksama hal ini terjadi karena siswa bergerak secara statis pada saat tolak peluru gaya ortodok sehingga siswa banyak tidak siap dan kurang mampu menguasai sepenuhnya bola.

Hasil evaluasi penerapan metode media *audio visual* untuk meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran tolak peluru gaya ortodok pada siklus I belum mencapai nilai KKM yang di harapkan. Namun demikian ada hal yang menggembirakan peneliti yaitu siswa tampaknya sangat menikmati permainan pada metode yang digunakan dalam pembelajaran ini. Berdasarkan data tersebut diperoleh hasil penelitian bahwa pada siklus I belum memenuhi kriteria keberhasilan dari hasil intervensi yang diharapkan. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi pembelajaran dan latihan dalam upaya meningkatkan hasil belajar yang lebih optimal. Dan perlu ditingkatkan lagi agar siswa lebih dilibatkan lagi dalam interaksi pembelajaran tolak peluru gaya ortodok.

Untuk itu, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan tindakan dalam pembelajaran melalui penerapan media *audio visual* pada siklus ke 2.

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran dan menghitung data hasil penelitian, guru dan observer melakukan refleksi serta diskusi guna membahas permasalahan yang berhubungan dengan

tindakan yang telah dilakukan oleh guru. Terlihat pada siklus II ini setelah diberi tindakan beberapa yaitu: siklus I pembelajaran *audio visual* dengan Saat memegang Peluru, Sikap Permulaan, Gerak Pelaksanaan dan Gerakan *Follow Through*.

Banyak perubahan yang telah dialami oleh siswa, siswa lebih menikmati permainan yang telah diberikan dan mengaplikasikan pada praktek tolak peluru gaya ortodok dan tercatat jumlah siswa yang tuntas 31 siswa atau sekitar 88% dan siswa yang tidak tuntas adalah sekitar 4 siswa atau sekitar 12% ini menunjukkan bahwa pada siklus II mengalami perubahan yang signifikan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa:

Adanya peningkatan hasil belajar siswa menggunakan media *audio visual* dalam pendidikan jasmani materi Tolak Peluru pada kelas VII SMP Swasta Perguruan Indonesia. Pada siklus I siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodok Sesuai dengan refleksi, dengan nilai rata-rata kelas pembelajaran Gaya Ortodok adalah 76 dengan persentase ketuntasan 68% siswa yang lulus dan hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah 31 dengan persentase ketuntasan 88% dapat disimpulkan adanya peningkatan yang signifikan hasil belajar pada siklus II. Dengan menggunakan media *audio visual* yang telah peneliti rancang yaitu dalam bentuk Pembelajaran 1 sampai 4 sesuai

dengan kebutuhan siswa untuk meningkatkan hasil belajar Tolak Peluru Gaya Ortodok, siswa lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran penjas, sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal dalam penguasaan materi khususnya Tolak Peluru Gaya Ortodok.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Kadir Ateng (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Adang Suherman (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Agus Kristiyanto (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Sebelas Maret University Press.

Giri Verianti, Bangbang Samsudar (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Untuk Siswa SMP-Mts Kelas VII.

Hamalik, Oemar (2010). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Hamdani (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Penerbit CV. Mustika Bandung

Icuk Sugiarto (2002). *Total Badminton*. CV Setyaki Eka Anugrah. PBSI Pengda DKI Jakarta.

Muska Mosston, Sara Ashworth (2008). *Teaching Physical Education*. First Edition. Spectrum Teaching and Learning Institute.

Sudjana (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Suharsimi Arikunto (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung Yrama Widia.

Suryosubroto B. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rusli Lutan (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Rusli Lutan (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Tim Penyusun (2015). *Penulisan Skripsi STOK Binaguna* Medan,

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PE_ND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Konsep_Pendidikan_Jasmani_.pdf diakses oleh Tiopan pada tanggal 13 Maret 2015.

<http://www.birdievents.com/badminton-tips-trainings/how-to-execute-high-quality-short-serves.html> diakses oleh Tiopan pada tanggal 13 Maret 2015.

http://latifah04.wordpress.com/2008/04/03/p_tk diakses oleh Tiopan pada tanggal 20 Oktober 2015.

<http://www.scribd.com/doc/7422782/Skripsi-Hubungan-Motivasi-Belajar-Dengan-Hasil-Belajar-Siswa> diakses oleh Tiopan pada tanggal 13 Maret 2015.

<http://penelitianindakankelas.blogspot.com/2009/03/model-pembelajaran-penemuan-terbimbing.html> diakses oleh Ariat Sopren pada tanggal 13 Maret 2015.