



---

**Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Example Non Example Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 14 Palembang**

**Fitria Pandu Mukti<sup>1</sup>, Hengki Kumbara<sup>2</sup>, Husni Fahritsani<sup>3</sup>**

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang**

**Jln. Jend. A. Yani, Lr Gotong royong 9/10 Ulu, Palembang**

**Email: fitriapandum@gmail.com**

**Abstrak**

Masalah yang ditemukan peneliti saat observasi dimana pembelajaran yang diamati terjadi banyak siswa yang tidak mengalami ketuntasan hasil belajar tolak peluru. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh penggunaan model pembelajaran example non example terhadap hasil belajar tolak peluru siswa kelas XI SMA Negeri 14 Palembang. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jenis one group pretest-posttest desain. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI sedangkan sampel diambil secara random cluster yaitu siswa kelas XI IPA 2 berjumlah 27 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar psikomotor hasil belajar tolak peluru. Analisis data menggunakan paired sampel t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan model pembelajaran example non example terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Palembang karena nilai Sig 0,419 lebih besar dari 0,05.

**Kata Kunci: *Exampel non example, Tolak Peluru***

---

**PENDAHULUAN**

Salah satu pembelajaran yang terdapat dalam kurikulum pendidikan jasmani disekolah adalah materi aktivitas atletik dengan kompetensi dasar tolak peluru. Tolak peluru menurut definisi (Kristiantono, 2017) adalah salah satu nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Meskipun termasuk dalam nomor lempar, namun penyebutannya bukan lempar peluru, tapi tolak peluru. Hal ini karena, peluru tidak dilemparkan, tetapi ditolakan atau didorong dari bahu.

Dari unsur psikomotorik, tolak peluru merupakan jenis pelajaran yang cukup sulit untuk diterapkan, mengingat tolak peluru berbeda dari bentuk pelajaran dengan tipe aktivitas permainan. Tolak peluru sedikit lebih monoton sifat gerakan yang terjadi didalamnya. Oleh karenanya guru harus benar-benar kreatif dalam mengelola pembelajaran. Penggunaan strategi belajar dengan memanfaatkan model yang tepat harus dipertimbangkan guru untuk mencapai derajat pembelajaran yang menyenangkan, menarik dan paling penting siswa dapat memahami pembelajaran dengan benar.

Model pembelajaran adalah salah satu cara atau strategi yang dapat digunakan oleh guru dalam mengajar agar siswa lebih mudah memahami materi ajar yang diberikan oleh guru, hal ini sesuai dengan pendapat (Maesaroh, 2013) menjelaskan bahwa model merupakan suatu alat dalam pelaksanaan pendidikan, yakni yang digunakan dalam penyampaian materi tersebut. Materi pelajaran yang mudah pun kadang-kadang sulit berkembang dan sulit diterima oleh peserta didik, karena cara atau model yang digunakannya kurang tepat. Namun, sebaliknya suatu pelajaran yang sulit akan mudah diterima oleh peserta didik, karena penyampaian dan model yang digunakan mudah dipahami, tepat dan menarik.

Situasi pembelajaran yang peneliti amati pada kelas XI SMA Negeri 14 Palembang, ketuntasan hasil belajar tolak peluru menjadi masalah yang harus diselesaikan oleh guru semester mendatang. Mengingat semester lalu, diperoleh lebih dari 60% siswa tidak tuntas hasil belajar dari aspek psikomotorik. Penyebab permasalahan tersebut setelah diidentifikasi karena penempatan model pembelajaranyang kurang pas dengan karakteristik siswa, dimana kenyataan yang terjadi saat belajar mengajar tolak peluru dapat dipaparkan sebagai berikut:

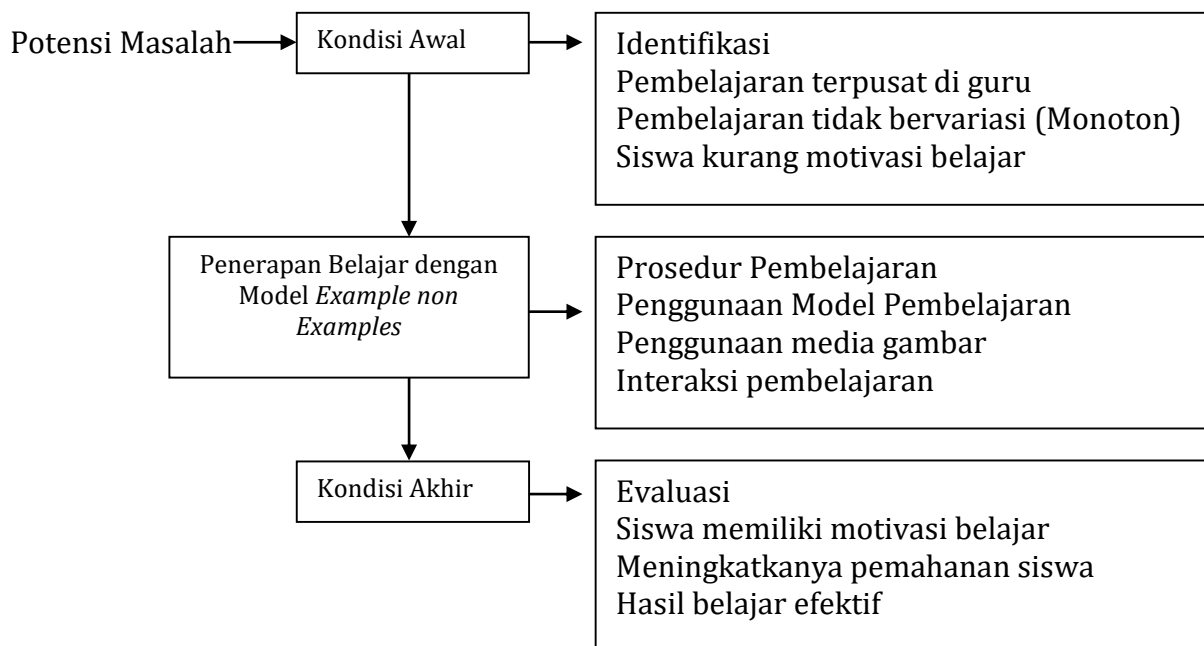
- a) Penggunaan model ceramah ternyata tidak diperhatikan oleh siswa;
- b) Tidak ada interaksi antara guru dan siswa karena interaksi hanya terjadi satu arah.
- c) Pembelajaran berlangsung monoton.
- d) Kekurangan contoh membuat siswa bingung mempraktikkan keterampilan teknik yang baik.

Situasi pembelajaran seperti ini harus diselesaikan permasalahanya dengan mencoba penggunaan model-model khusus dalam belajar. Salah satu model yang diharapkan mampu mengatasi permasalahan pembelajaran tolak peluru adalah model example non example. Menurut (Amrianto & Lufri, 2019) menjelaskan bahwa model example non example adalah model pembelajaran yang menggunakan gambar sebagai media penyampaian materi pembelajaran. Dengan menggunakan model ini, siswa didorong untuk berpikir kritis dan menganalisis dari contoh yang diberikan (hasil pengamatan).

Beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa model examples non examples mampu meningkatkan hasil belajar siswa, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suyanti, Hanifah, & Sunarya, 2017). Dalam penelitian ini dinyatakan

bahwa hasil siklus pertama terjadi peningkatan hasil belajar siswa sebesar 55%, sedangkan siklus kedua peningkatan terjadi sebesar 75%, selanjutnya pada siklus ketiga peningkatan sebesar 90%. (Susanti, 2014). Dalam penelitian ini diperoleh kenaikan rata-rata nilai dan prosentase ketuntasan belajar. Pada siklus 3 siswa yang tuntas 80,4%, sesuai dengan ketercapaian indikator keberhasilan yang ditetapkan.

Model example non example adalah model pembelajaran yang menggunakan gambar sebagai media penyampaian materi pembelajaran. Dengan menggunakan model ini, siswa didorong untuk berpikir kritis dan menganalisis dari contoh yang diberikan (hasil pengamatan). Penggunaan gambar mendorong guru untuk memodifikasi dan menjelaskan materi yang akan diajarkan sesuai dengan kompetensi dasar. Example non example dianggap perlu karena adanya deskripsi konsep perlu untuk memahami topik yang sedang dibahas. Memfokuskan perhatian siswa pada contoh dan non-contoh diharapkan mendorong siswa untuk memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang materi. Model yang diberikan oleh guru pada dasarnya guru mempertimbangkan kebutuhan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa.



Menurut (Arikunto, 2016) hipotesis adalah pendapat dengan cara menduga melalui penguatan yang dilengkapi dengan teori-teori, dan hal ini diyakini oleh peneliti kebenarannya. Pembelajaran tolak peluru di SMA Negeri 14 Palembang dimana siswa

mengalami kendala belum tuntas hasil belajar dari aspek psikomotorik. Sementara penggunaan model pembelajaran yang diterapkan guru belum menjawab permasalahan belajar tersebut. Solusi yang diberikan adalah memberikan model example non example. Menurut (Amrianto & Lufri, 2019) menjelaskan bahwa model example non example adalah model pembelajaran yang menggunakan gambar sebagai media penyampaian materi pembelajaran. Dengan menggunakan model ini, siswa didorong untuk berpikir kritis dan menganalisis dari contoh yang diberikan (hasil pengamatan). Berdasarkan penguatan teori di atas, peneliti menyimpulkan hipotesis dalam penelitian dimana telah teruji secara ilmiah melalui data statistik bahwa model example non example telah memberikan pengaruh terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Palembang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka model penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah model eksperimen. Dasar penggunaan model eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan pre-test (sebelum diberi perlakuan) dan post-test (setelah diberi perlakuan). Jadi model eksperimen merupakan model yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat. Sesuai dengan pendapat dari (Arikunto, 2016) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Variabel penelitian adalah subjek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian (Arikunto, 2016). Sesuai dengan pengertian variabel penelitian di atas, maka yang menjadi variabel penelitian adalah :

- a) Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah model example non example.
- b) Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah hasil belajar tolak peluru.

### **Operasional Variabel**

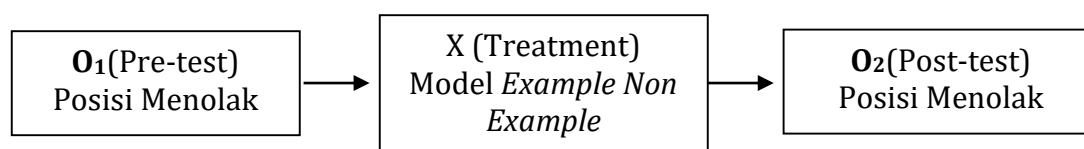
Agar persoalan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan penelitian maka perlu adanya definisi operasional istilah adalah sebagai berikut:

- a) Model example non example ialah suatu model yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran. Model ini menghendaki guru lebih aktif dari pada anak didik.

b) Hasil penilaian proses pembelajaran tolak melalui penilaian psikomotorik dengan skala.

Pelaksanaan penelitian adalah di SMA Negeri 14 Palembang. Penelitian ini akan dilangsungkan pada bulan Maret tahun 2023 selama lebih kurang 2 minggu dengan alokasi waktu 2 kali pertemuan (RPP, K13). Sampel adalah sebagian populasi yang diteliti, (Arikunto, 2016). Penjelasan diatas, maka peneliti mengambil sampel dengan menggunakan teknik random cluster sampling. Menurut (Arikunto, 2016) teknik random cluster sampling adalah teknik dimana penarikan jumlah sampel didasarkan pada menentukan wilayah yang akan diteliti melalui acak wilayah yang menjadi populasi. Adapun jumlah sampel terdapat pada kelas XI IPA 2 berjumlah 27 orang siswa.

Pola eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah one-group pretest-posttest design. Alasan pemilihan pola desain eksperimen ini dilakukan karena sangat erat kaitannya dengan masalah yang diteliti sesuai dengan pendapat dari (Arikunto, 2006) pada desain eksperimen ini terdapat pre-test (tes awal sebelum diberikan perlakuan)-treatment atau perlakuan yaitu memberikan treatment pembelajaran model example non example dan melakukan post test (tes akhir setelah diberikan perlakuan). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Paradigma peneltitiannya dapat digambarkan sebagai berikut :



$O_1$ = hasil pengukuran *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

$O_2$ = hasil pengukuran *post-test* (setelah diberi perlakuan)

$X$  = perlakuan

Pengaruh perlakuan =  $O_2 - O_1$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini diawali dengan menterjemahkan masalah yang muncul dilapangan, dimana ditemukan permasalahan hasil belajar tolak peluru yang belum maksimal pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Palembang. Dalam rangka menindak lanjuti permasalahan tersebut, peneliti berinisiatif melaksanakan penelitian eksperimen yang dilakukan dari

tanggal 2 s.d 14 Mei 2023 dalam dua kali tatap muka pada kelompok sampel yang sudah ditentukan sebelumnya.

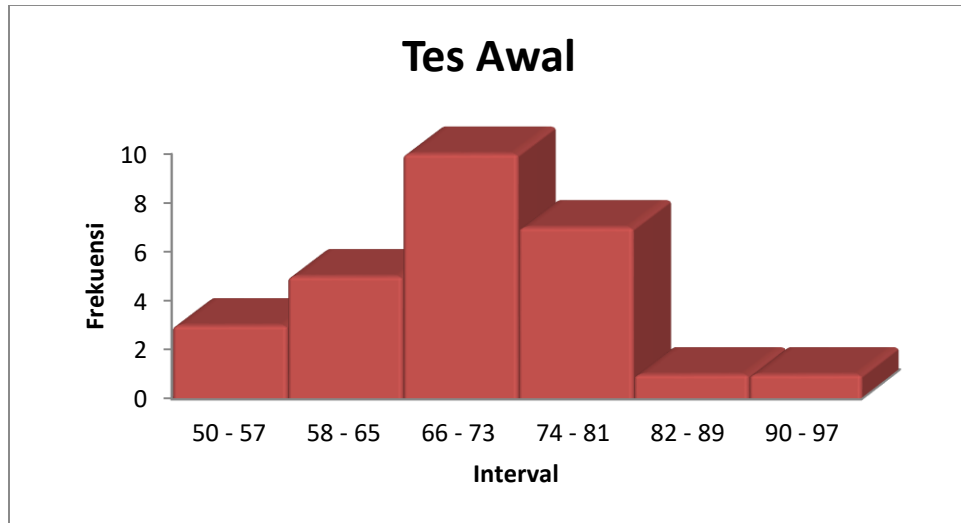
Agenda penelitian dimulai dari keluarnya izin penelitian tanggal 2 Mei 2023. Sebelumnya tanggal 28 April 2023, peneliti menghadap kepala sekolah untuk meminta izin penelitian dengan membawa surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Sumatera Selatan. Saat itu peneliti disuruh berkoordinasi dengan waka kurikulum dan guru PJOK sebagai pamong peneliti. Pada prinsipnya sekolah memberikan izin dengan catatan harus melaporkan semua rangkaian kegiatan penelitian termasuk laporan akhir penelitian.

Tanggal 2 Mei 2023 peneliti melangsungkan tatap muka pertama dimana agenda kegiatan 3JP terdiri dari 10 menit kegiatan pembukaan, 20 menit melangsungkan pengambilan nilai awal (pretest), 95 menit pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran example non example, dan 10 menit terakhir melaksanakan kegiatan penutup pembelajaran. Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 9 Mei 2023 dengan rangkaian kegiatan hampir sama pada pertemuan pertama, hanya perbedaanya jika pertemuan pertama tes dilakukan pada awal pembelajaran, sedangkan tes akhir (posttest) dilakukan pada sesi akhir sebelum kegiatan penutup dilakukan.

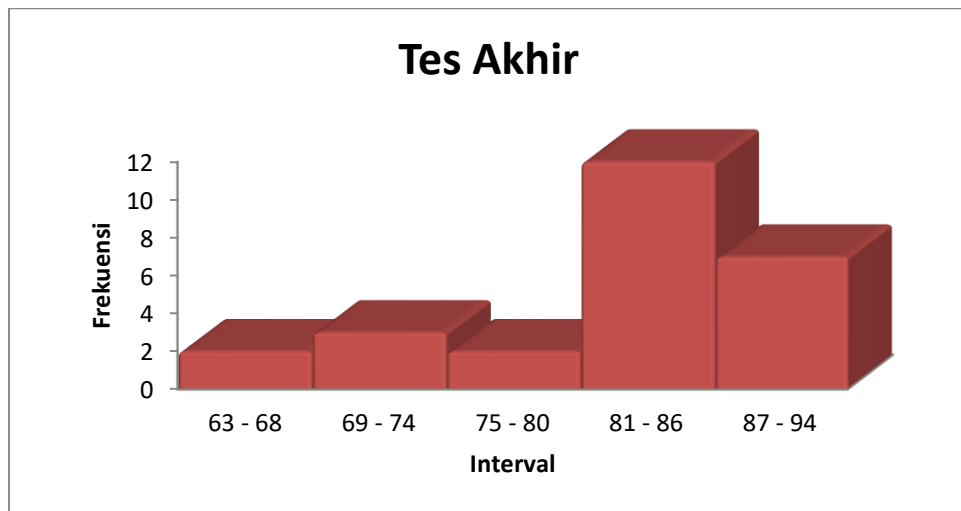
Proses penelitian yang berlangsung dua kali tatap muka, peneliti dipandu dan dibantu oleh guru pamong yaitu guru PJOK Bapak. Marwan, S.Pd. Selama tatap muka berlangsung baik pertemuan pertama maupun kedua peneliti tidak menemukan kendala dalam menerapkan model pembelajaran. Kehadiran peserta yang komplit membuat penelitian berjalan sebagaimana yang diharapkan, sehingga pada akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan laporannya.

### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengumpulan data lapangan dimulai dari pelaksanaan tes kemampuan psikomotorik sebelum diberikan model pembelajaran example non example dan data akhir setelah diberikan model pembelajaran example non example pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Palembang. Adapun hasil penelitian dijabarkan melalui deskripsi data penelitian dan analisis data penelitian sampai pada pengujian hipotesis.



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, dapat dipaparkan bahwa siswa yang memperoleh hasil tes awal dengan nilai 50-57 sebanyak 3 orang (11,11%), nilai 58-65 sebanyak 5 orang (18,52%), nilai 66-73 sebanyak 10 orang (37,04%), nilai 74-81 sebanyak 7 orang (25,93%), nilai 82-89 sebanyak 1 orang (3,70) dan nilai 90 – 97 sebanyak 1 orang (3,70%).



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, dapat dipaparkan bahwa siswa yang memperoleh hasil tes akhir dengan nilai 63-68 sebanyak 2 orang (7,40%), nilai 69-74 sebanyak 3 orang (11,11%), nilai 75-80 sebanyak 2 orang (7,40%), nilai 81-86 sebanyak 12 orang (44,44%), dan nilai 87-94 sebanyak 7 orang (25,93%).

## **Pembahasan**

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh model pembelajaran example non example terhadap hasil belajar tolak peluru siswa kelas XI SMA Negeri 14 Palembang teruji secara ilmiah bahwa model pembelajaran example non example memberikan pengaruh terhadap hasil belajar tolak peluru siswa kelas XI. Melalui pengujian hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi 0,419 memiliki angka lebih besar jika dibandingkan dengan 0,05, oleh karenanya permasalahan yang dialami siswa kelas XI dalam belajar tolak peluru dapat di atasi melalui model pembelajaran example non example.

Penelitian di awali pertemuan pertama dengan kegiatan pendahuluan selama 10 menit, pengambilan data nilai awal (pretest) selama 20 menit, pemberian materi belajar tolak peluru dengan model pembelajaran example non example selama 95 menit. 10 menit terakhir diisi dengan kegiatan penutup pembelajaran. Rangkaian pembelajaran example non example diterapkan sesuai dengan langkah-langkah ideal pembelajaran. Pada pertemuan pertama ini data nilai tes awal yang dihasilkan dari pelaksanaan tes unjuk kerja keterampilan psikomotorik tolak peluru dengan rata-rata perkelas adalah 69,91 dimana hasil tersebut dinyatakan belum tuntas ambang batas  $KKM \geq 76$ .

Pertemuan kedua dilakukan dengan kegiatan pendahuluan selama 10 menit, pemberian materi belajar tolak peluru dengan model pembelajaran example non example selama 95 menit, pengambilan data nilai akhir (posttest) selama 20 menit, 10 menit terakhir diisi dengan kegiatan penutup pembelajaran. Rangkaian pembelajaran example non example diterapkan sesuai dengan langkah-langkah ideal pembelajaran. Pada pertemuan kedua ini data nilai tes akhir yang dihasilkan dari pelaksanaan tes unjuk kerja keterampilan psikomotorik tolak peluru meningkat menjadi rata-rata perkelas adalah 80,09 dimana hasil tersebut dinyatakan tuntas ambang batas  $KKM \geq 76$ .

Rangkaian kegiatan pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran example non example yang dilaksanakan peneliti dengan tahapan guru mempersiapkan gambar. Guru menempelkan gambar, guru memberi petunjuk dan kesempatan kepada siswa untuk memperhatikan menganalisa gambar tolak peluru. Siswa melalui diskusi kelompok 2-3 orang hasil diskusi dari analisa gambar tersebut dicatat pada kertas. Tiap kelompok diberikan kesempatan membacakan hasil diskusinya. Mulai dari komentar/ hasil diskusi siswa, guru mulai menjelaskan materi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kesimpulan

guru dan siswa menarik suatu kesimpulan tentang materi tolak peluru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik tolak peluru secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Hakikatnya jika dilihat dari perbedaan rata-rata hasil belajar pada data awal dan data akhir hasil belajar tolak peluru dengan menerapkan model belajar example non example sudah teruji secara ilmiah. Kajian-kajian teori yang memaparkan keunggulan model pembelajaran example non example memberikan gambaran yang jelas terhadap hasil belajar tolak peluru siswa, hal ini sesuai dengan pernyataan (Amrianto & Lufri, 2019) bahwa model pembelajaran example non example merupakan model pembelajaran yang memberikan dorongan pada siswa untuk berpikir kritis dan menganalisis dari contoh yang diberikan (hasil pengamatan).

Menurut Slavin dalam (Syahputri, 2018) beranggapan bahwa example non examples adalah teknik bersandar yang mendorong siswa untuk menganalisis contoh melalui gambar yang diberikan oleh guru. (Taylor & Wirht, 2016) menjelaskan bahwa menggunakan example non examples mungkin penting dalam pembelajaran tidak hanya untuk meningkatkan akurasi dalam konsep pembelajaran tetapi juga untuk meminimalkan sesuatu yang samar-samar.

Pendapat Istarani dalam (Habibah, 2016) menjelaskan bahwa keuntungan model pembelajaran examples non examples antara lain pembelajaran lebih menarik, sebab gambar dapat meningkatkan perhatian anak untuk mengikuti proses belajar mengajar. Siswa lebih cepat menangkap materi ajar karena guru menunjukkan gambar-gambar dari materi yang ada. Dapat meningkatkan daya nalar atau pikir siswa sebab ia disuruh guru untuk menganalisis gambar yang ada. Dapat meningkatkan kerja sama antara siswa sebab siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi dalam menganalisis gambar yang ada. Pembelajaran lebih berkesan sebab siswa dapat secara langsung mengamati gambar yang telah dipersiapkan oleh guru.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah diuraikan pada bab 4 di atas, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa nilai rata-rata hasil belajar tolak peluru siswa sebelum diberikan perlakuan model belajar example non example adalah 69,91, sedangkan

nilai rata-rata hasil belajar setelah diberikan perlakuan adalah 80,09. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh model pembelajaran example non example terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Palembang karena nilai Sig 0,419 lebih besar dari 0,05.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrianto, A., & Lufri, L. (2019). Effect of Example non example Method Implementation in Scientific Approach and Discovery Learning Model. *International Journal of Sciences and High Technologies* , Vol 13. No 2.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Bandung: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chandra, A. T., & Setiawan, W. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* , 6 (1).
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan "Ide Kreatif Mengoptimal Aspek Pedagogis". *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Unimed* , Vol 15 No. 2.
- Gani, S. A. (2015). The Examples, Non Examples Tehnique For Teaching Speaking In English. *English Education Journal (EEJ)* , Vol VI. No 3.
- Habibah, S. (2016). Penggunaan Model pembelajaran Pembelajaran Examples non examples Terhadap Ketuntasan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pesona Dasar Universitas Syah Kuala* , Vol III. No. 4.
- Hamzah, M. F., & Hartoto, S. (2016). Perbandingan Model pembelajaran Pembelajaran Langsung dan Model pembelajaran Pembelajaran Tidak Langsung Terhadap hasil Belajar Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , Vol. 4 No. 3.
- Kristiantono, E. S. (2017). Aplikasi Pembelajaran Bermain Menggunakan Model pembelajaran Aktivitas Sirkuit Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa SMA Negeri 1 Pulokulon. *Jurnal PINUS* , 3 (1).
- Lestari, S. H., & Muhammad, H. N. (2013). Penerapan Model pembelajaran Inquiry pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Bola Tangan. *Jurnal Pendidikan, olahraga dan Kesehatan* , Vol 1. No 3.
- Lestiawan, F., & Johan, A. B. (2018). Penerapan Model pembelajaran Pembelajaran Example non example Untuk Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Penjaskes. *Jurnal Laman Olahraga* .
- Maesaroh, S. (2013). Peranan Model pembelajaran Pembelajaran Terhadap Minat dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Kependidikan* , Vol I, No.3.
- Molabolu. (2008). *Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.