

## Learning of Shot-Put for Class VIII Elementary School Pembelajaran Tolak Peluru pada Siswa Kelas VIII SMP

**Rizkei Kurniawan**

Universitas Sains Cut Nyak Dhien  
[kurniawanrizkei@yahoo.co.id](mailto:kurniawanrizkei@yahoo.co.id)

### ARTICLE INFO

#### *Article history:*

Received Oct 21, 2020  
Revised Nov 09, 2020  
Accepted Nov 13, 2020

#### *Keywords:*

*Improving Learning Outcomes,  
Shot-Put,  
Somatic Approach*

#### **Kata Kunci:**

Meningkatkan Hasil Belajar,  
Tolak Peluru,  
Pendekatan Somatis.

#### **Corresponding Author:**

Rizkei Kurniawan,  
Universitas Sains Cut Nyak  
Dhien  
[kurniawanrizkei@yahoo.co.id](mailto:kurniawanrizkei@yahoo.co.id)

### ABSTRACT

The general objective of this research is to improve the students learning outcomes through the learning of Shot-Put by using Somatis Approach. In addition, this research is conducted to obtain in-depth information about the application of Shot-Put by using Somatis Approach. The design of this study is Action Research. The subjects in this study are 25 students of the eight grade at SMP Negeri 2 Gebang. This study is conducted in two sessions of two cycles. Each cycle consists of three sessions. The first cycle shows that through the action the students can motivate themselves. From this cycle the result is 68% and it means completed. In the second cycle as the reflection of first cycle also shows that the action motivated the students. The result of the second cycle is 88% and it means completed. Based on the results of this study it can be concluded that: (1) Learning Shot-Put by using Somatis Approach increases the students learning outcomes, (2) Learning Shot-Put by using Somatis Approach motivates the students and make the students active in participating the learning process.

### ABSTRAK

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan siswa hasil melalui penerapan Pembelajaran Tolak peluru dengan menggunakan Pendekatan Somatis. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan informasi mendalam tentang penerapan Pembelajaran Tolak peluru dengan menggunakan Pendekatan Somatis. Desain penelitian ini adalah Penelitian Tindakan. Subyek dalam penelitian ini adalah 25 siswa dari kelas Delapan di SMP Negeri 2 Gebang. Penelitian ini dilakukan dua pertemuan dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tiga sesi. Siklus pertama menunjukkan bahwa melalui tindakan siswa dapat memotivasi diri. Dari siklus ini hasilnya adalah 68% dan itu berarti selesai. Pada siklus kedua sebagai refleksi dari siklus pertama juga menunjukkan bahwa tindakan memotivasi siswa. Hasil dari siklus kedua adalah 88% dan itu berarti selesai. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan Pendekatan Somatis meningkatkan hasil belajar siswa, (2) Pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan Pendekatan Somatis memotivasi siswa dan membuat siswa aktif dalam berpartisipasi dalam proses pembelajaran..

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga formal yang tersistem sebagai usaha peningkatan prestasi anak didik. Berhasil atau tidaknya kegiatan pendidikan disekolah ditunjukkan dari perubahan tingkah-laku, pengetahuan, sikap, maupun keterampilan siswa sebagai peserta didik (UNJ, 2012). Dalam melaksanakan pembelajaran para pendidik disamping harus menguasai materi ajar, tentu perlu pula mengetahui bagaimana materi itu akan disampaikan dan bagaimana karakteristik peserta didik yang menerima materi pelajaran tersebut (Arikunto, 2010). Kegagalan guru dalam menyampaikan sebuah materi ajar bukan karena guru tersebut tidak menguasai materi yang akan diajarkan melainkan guru tidak menguasai cara untuk menyampaikan materi yang akan diajarkan tersebut (Meire, 2011). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dimana tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir, sosial bahkan emosional dari seorang anak sesuai dengan tujuan pendidikan nasional pasal 3. (KEMENDIKBUD, 2013)

Pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dianggap masih memerlukan perbaikan-perbaikan guna menunjang tercapainya tujuan dari pembelajaran (Suherman, 2000). Terdapat beberapa alasan sehingga dinilai perlunya modifikasi pada mata pelajaran ini, di antaranya : (1). gaya mengajar guru yang masih monoton dan bersifat teacher centered, (2) kurangnya pendekatan guru terhadap siswa dalam proses belajar mengajar, (3) kurangnya evaluasi pembelajaran pada siswa di akhir kegiatan, (4) ketidakpahaman siswa bahkan guru dalam hal pencapaian target pembelajaran, (5) kreativitas guru yang terbatas dalam kegiatan pembelajaran. Kekurangan pada proses pembelajaran tersebut akan berpengaruh negatif pada pencapaian hasil yang diinginkan (Sidik, 2010). Dampak negatif tersebut dapat berupa : (1) siswa kurang memiliki kesempatan untuk menumbuhkembangkan keterampilan dasar (lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif), (2) siswa tidak memahami gerakan dan tujuan dari pembelajaran, (3) siswa tidak aktif dan tidak menikmati proses pembelajaran, (4) ketidaktercapaiannya target dari pembelajaran. (Aip Syarifuddin, 1992)

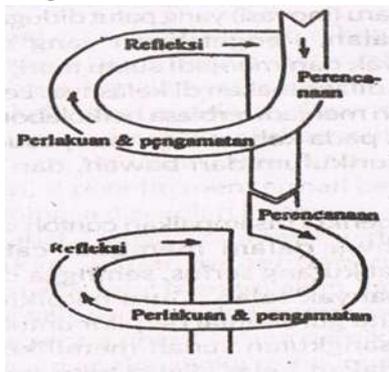
Pada materi tolak peluru, kebanyakan dari guru pendidikan jasmani belum dapat menilai apa yang sebenarnya yang menjadi tujuan ketercapaian dari pembelajaran itu sendiri. Kebanyakan guru pendidikan jasmani hanya melihat dari sisi hasil menolak si anak tanpa memperhatikan tahapan-tahapan tolak peluru (Jarver, 2000). Seringkali guru pendidikan jasmani memberi pembelajaran tolak peluru dengan metode konvensional yaitu dengan cara membariskan anak dan menyuruh anak tersebut menolak dengan tenaga penuh (Sukintaka., 2014). Sesungguhnya cara tersebut tidak sepenuhnya salah, namun alangkah baiknya bila seorang guru pendidikan jasmani melihat proses tolakan anak melalui tahapan-tahapan tolak peluru, sehingga nantinya akan membantu anak untuk menemukan teknik menolak yang benar. (Hakim, 2011)

Berdasarkan pada uraian di atas, maka dianggap perlu adanya perbaikan, kreativitas dan inovasi dalam mengajarkan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya pada materi tolak peluru. Pada dasarnya mengajar harus mengacu pada kegiatan yang

aman, nyaman dan menyenangkan (Mulyasa., 2003) . Untuk itu dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk menerapkan model pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP melalui pendekatan somatis, dalam hal ini peneliti mencoba memberikan sejumlah bentuk permainan yang diharapkan dapat membantu siswa ataupun guru pendidikan jasmani dalam kegiatan pembelajaran tolak peluru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP 2 Gebang Sumatera Utara, pelaksanaan waktu penelitian pada tanggal 14 februari 2015 dengan jumlah sampel 25 orang siswa/ siswi kelas VIII yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (Action Research), dengan disain kemmis dan taggart.(Endang Mulyatiningsih., 2011)



Gambar 1: Model Kemmis dan Taggart.

Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian, dimana dalam rancangan penelitian tindakan peneliti dapat dengan mendeskripsikan,Prosedur perlu dijabarkan menurut tipe penelitiannya (Madya, 2011). Bagaimana penelitian dilakukan dan data akan diperoleh, perlu diuraikan dalam bagian ini. Untuk penelitian eksperimental, jenis rancangan (*experimental design*) yang digunakan sebaiknya dituliskan di bagian ini (Madya, 2011). Macam data, bagaimana data dikumpulkan, dengan instrumen yang mana data dikumpulkan, dan bagaimana teknis pengumpulannya, perlu diuraikan secara jelas dalam bagian ini. Bagaimana memaknakan data yang diperoleh, kaitannya dengan permasalahan dan tujuan menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi(Suganda, 2011). Pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator dan guru kelas sebagai pelaksana tindakan(Sudjana, 2017).Hasil akhir dari kegiatan penelitian tindakan adalah peningkatkan pembelajaran tolak peluru pada materi siswa SMP kelas VIII Negeri 2 Gebang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian dan evaluasi yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa melalui model pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan somatis dapat

memperbaiki proses awalan, menolak dan sikap akhir dalam pembelajaran tolak peluru sehingga hasil belajar siswa lebih baik dari sebelumnya. Proses akhir, tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui kekurangan penerapan program perencanaan yang muncul di analisis mengenai model pelajaran, pemberian materi, penerapan model pembelajaran tolak peluru dan pendekatan somatis.

Hasil evaluasi yang diperoleh siswa pada tes awal disajikan dalam bentuk tabel dan diagram batang sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Hasil Belajar Tolak Peluru  
Siklus I**

NO	NILAI/SKOR	F	%	S X F
1	50.0-59.0	4	16%	225
2	60.0-69.0	4	16%	266,6
3	70.0-79.0	11	44%	825
4	80.0-89.0	4	16%	333,3
5	90.0-99.0	2	8%	183,3
6	100	-	-	-
JUMLAH		25	100%	1833,3

Keterangan:

$S \times F$  = Skor  $\times$  Frekuensi

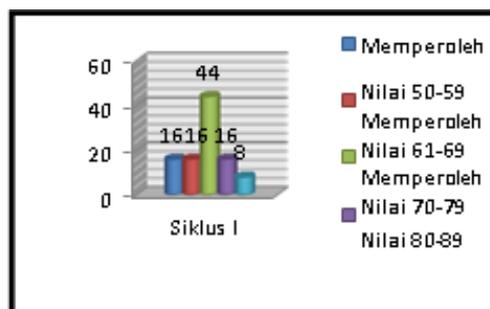
Skor rata-rata kelasnya =  $S \times F / f$

=  $1833,3 / 25 = 73$

Jumlah siswa berhasil = 17

Persentase ketuntasan = 68%

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I nilai rata-rata kelas pada pembelajaran tolak peluru rata-rata 73, siswa yang lulus pada siklus I dengan presentase kelulusan 68% dan siswa yang tidak lulus 32%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram dibawah ini



**Gambar 2.** Grafik Diagram Siklus I Hasil Belajar Tolak Peluru

Jadi dari data yang diperoleh pada siklus I bahwa siswa yang tuntas pada siklus I yaitu, sekitar 17 orang dengan presentase 68% dan 8 orang siswa yang tidak lulus dengan presentasi 32%. Karena siklus pertama ini belum dikatakan berhasil karena jumlah siswa tuntas mencapai 80% dari keseluruhan maka, dilanjutkan ke siklus kedua dimana telah diberi tindakan dengan hasil siswa yang tuntas sekitar 22 orang dengan presentase 88% dan sekitar 3 orang dengan presentasi 12%.

**Siklus II**

Hasil pengamatan dihasilkan dari catatan lapangan (CL). Hasil pengamatan catatan lapangan tentang model pembelajaran dengan pendekatan somatis untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru.

**Tabel 2. Distribusi Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus II**

NO	NILAI/SKO R	F	%	S X F
1	50.0-59.0	1	4%	58,3
2	60.0-69.0	2	8%	133,3
3	70.0-79.0	10	40%	750
4	80.0-89.0	8	32%	666,6
5	90.0-99.0	4	16%	366,6
6	100		-	-
JUMLAH		25	100%	1975

Keterangan:

$S \times F = \text{Skor} \times \text{Frekuensi}$

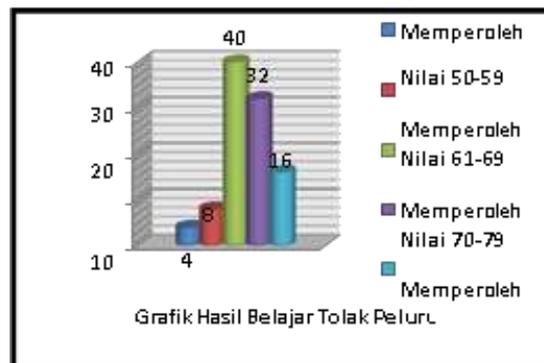
Skor rata-rata kelasnya =  $S \times F / f$

=  $1975 / 25$

= 79

Jumlah siswa berhasil = 22 Persentase keberhasilan = 88%

Berdasarkan tabel di atas dapat kita simpulkan bahwa yang tuntas sebanyak 22 orang dengan presentasi 88% dan tidak tuntas 3 orang dengan presentasi 12% berikut dapat dilihat dari grafik histogram di bawah ini:

**Gambar 3.** Diagram Batang Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus II

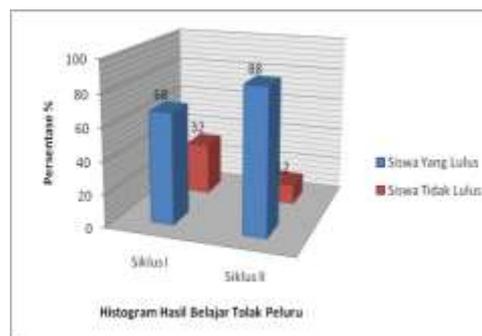
Dipertemuan yang terakhir ini siswa tampaknya sudah banyak perubahan dan kemajuan dimana siswa telah mengaplikasikan model pembelajaran tolak peluru dan test, dimana siswa sudah mamapu melakukan awalan, menolak dan sikap akhir benar. Banyak kemajuan yang telah dialami siswa, secara keseluruhan siswa dan guru melakukan pembelajaran dengan baik dan benar. Terbukti siswa mengaplikasikan permainan tersebut dipraktek pembelajara tolak peluru dengan hasil yang memuaskan dimana secara klasikal 88% telah tuntas melebihi target yang ditentukan.

Peningkatan sebanyak 22 siswa yang lulus atau 88% dari jumlah keseluruhan siswa menunjukkan terjadinya Kemajuan siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain, peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian, yaitu penerapan model pembelajaran tolak peluru dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru.

**Tabel 3. Perbandingan Hasil Penilaian Tolak Peluru**

No	Kategori	Nilai kelulusan	Siklus 1		Siklus 2	
			F	%	F	%
1.	Lulus	> 75	17	68	22	88
2.	Tidak lulus	< 75	8	32	3	12
3.	$\Sigma$		25	100	25	100

Dapat dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada pada siklus 1 bahwa siswa yang lulus 17 orang (68%) siswa dan yang tidak lulus 8 orang (32%) siswa, pada siklus 2 terlihat peningkatan yang signifikan bahwa siswa yang lulus berjumlah 22 orang (88%) dan yang tidak lulus berjumlah 3 orang (12%), jadi dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar tolak peluru dilihat dari siklus 1 dibandingkan dengan siklus 2. Lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram histogram di bawah ini.



**Gambar 4. Grafik Perbandingan Hasil Belajar Tolak Peluru**

Menurut peneliti dan kolaborator, penelitian berhenti sampai di sini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui penelitian penerapan model pembelajaran tolak peluru terhadap proses belajar mengajar (Yan Ahady, 2011).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Harapan dari peneliti 80% siswa aktif, serta antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Sehingga pada siklus kedua peneliti berhasil memperbaiki pendekatan pembelajaran dengan memberikan pengertian dan pengarahan sesuai kondisi siswa pada saat itu, hasilnya adalah 20 siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru, 5 siswa bersikap kadang aktif dan kadang acuh. Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus pertama nilai rata-rata kelas pembelajaran tolak peluru adalah 73 dengan persentase

ketuntasan 68% siswa yang lulus dan hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah 79 dengan persentase ketuntasan 88% siswa yang lulus.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan model pembelajaran tolak Peluru melalui pendekatan somatis pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Gebang.

### Saran

Peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Guru pendidikan jasmani harus kreatif dalam menyikapi kekurangan sarana dan prasarana pembelajaran yang ada di sekolahnya.
2. Guru hendaknya memiliki dan mendesain berbagai macam model- model pembelajaran, agar siswa tidak jenuh.
3. Penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani juga diperlukan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran.
4. Penyampaian pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan keadaan siswa di masing-masing sekolah, supaya siswa dapat mengerti serta menguasai apa yang disampaikan oleh guru.
5. Guru dapat menerapkan model pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan somatic pada pembelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu pendekatan dalam mengajar, agar siswa tidak bosan, dan lebih aktif dalam proses pembelajaran.

### Daftar Pustaka

- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Endang Mulyatiningsih. (2011). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung : Alfabeta,.
- Hakim, A. S. (2011). *Pengembangan Materi Pembelajaran Lari Cepat Melalui Pendekatan SAVI (Somatis, Auditori, Visual, Intelektual) Pada Anak SD Kelas V Johar Baru 01*. UNJ.
- Jarver, J. (2000). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya,.
- KEMENDIKBUD, P. (2013). *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta, 2014*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta,.
- Madya, S. (2011). *Teori dan Praktik Penelitian Kelas (Action Research)*. Bandung : Alfabeta,.
- Meire, D. (2011). *The Accelerated Learning Handbook*. Bandung: Penerbit Kaifa Mizan Pustaka,.
- Mulyasa. (2003). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya,.
- Sidik, Z. D. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, nana. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remadja Fosdakarya,.
- Suganda, D. M. (2011). *Pengaruh Pendekatan SAVI (Somatis, Auditori, Visual, Intelektual)*

---

*terhadap hasil Belajar Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMK Tunas Karya Batang Kuis.*  
Medan: FIK UNIMED.

- Suherman, A. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sukintaka. (2014). *Teori Bermain*. akarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DIRJEN Pendidikan Tinggi Proek Pembinaan Tenaga Kependidikan,.
- UNJ, T. (2012). *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*". Jakarta: PPs UNJ.
- Yan Ahady, M. (2011). *Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta,.