



**PENGARUH MODEL LATIHAN BERMAIN TOLAK SASARAN
TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING
SISWA SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU**

*THE INFLUENCE OF THE REJECTING TARGET PLAYING TRAINING MODEL ON
THE ABILITY OF SIDE-STYLE BULLET REJECTION OF STATE SMP Negeri 17
BENGKULU CITY*

Fitra Ramadhansyah Putra¹, Tono Sugihartono², Yahya Eko Nopiyanto³

*Pendidikan Jasmani/Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. Wr. Supratman,
Kandang Limun, Bengkulu, 38371A Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan bermain tolak sasaran terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping siswa SMP Negeri 17 kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh kelas VIII (8) SMP Negeri 17 kota Bengkulu yang berjumlah 187 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *sample random sampling* dengan berjumlah 30 siswa SMP Negeri 17 kota Bengkulu. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes tolak peluru gaya menyamping. Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa data berdistribusi dengan normal dan homogen, untuk uji t diperoleh t hitung $3.885 > t$ tabel 1.699 . Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis H_a diterima terdapat pengaruh model latihan bermain tolak sasaran terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping siswa SMP Negeri 17 kota Bengkulu.

Kata Kunci: Model bermain, Kemampuan, Tolak Peluru gaya menyamping

Abstrak

The purpose of this study was to determine the effect of the throwing play practice model on the shot put ortodoks of students at SMP Negeri 17 Bengkulu City. Type of this research was quasi experiment. The population of this study were all students in VIII (8) grade at SMP Negeri 17 Bengkulu City with a total of 187 students. Samples were taken using random sampling technique with a total of 30 students at SMP Negeri 17 Bengkulu City. The instruments and data collection techniques used in this study were in the form of a shot put test ortodoks. Based on the results of data analysis it was be seen that the data was normally distributed and homogenous, for the t-test was obtained t-count $3,885 > t$ -table $1,699$. Thus, it can be concluded that the hypothesis H_a is accepted, there was an effect of the throwing target playing practice model on the ability to shot put ortodoks of students of SMP Negeri 17 Bengkulu City.

Keywords: Play model, Ability, Short put ortodoks

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses mendidik aktivitas yang telah diprogram oleh guru pendidikan jasmani (Pujiyanto & Insanisty, 2013:1). Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada disekolah dimana sebagai media pendorong perkembangan keterampilan mororik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportivitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental emosional, spiritual dan *social*) dalam rangka mencapai suatu tujuan dalam sistem pendidikan nasional. Sedangkan menurut (Nopiyanto, dkk, 2019: 24), “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dapat berupa permainan, olahraga, aktivitas petualangan, ataupun rekreasi”. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permaian atau olahraga yang telah disusun untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut.

Atletik adalah salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, *social*, dan emosional (Rahmat, 2015:1). Sedangkan bagi mahasiswa fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan salah satu kuliah wajib yang harus diambil. Tak kecuali, di sekolah luar biasapun mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswa. Sedangkan menurut (Nopiyanto, dkk, 2020:3), “Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari seperti: jalan, lari, lempar dan lompat. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan komponen-komponen aktivitas pendidikan jasmani yang meliputi gerakan sehari-hari antara lain yaitu jalan, lari, lempar dan lompat.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu bola besi (peluru) dengan berat yang tertentu yang terbuat dari besi, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang terjauh. Tidak seperti olahraga cabang lempar lainnya, yaitu lempar cakram, lempar lembing dan

martil, tolak peluru dapat dilakukan dilapangan *indoor* maupun *outdoor*. Pada tolak peluru memiliki beberapa gaya yaitu gaya meluncur (*glide*), gaya menyamping (*ortodoks*), gaya berputar (*spin*). Gaya menyamping merupakan gaya yang paling tua, gaya *ortodoks* tersebut menggunakan awalan yang menyamping yaitu menghadap kesamping dalam posisi siap melakukan menolak peluru, pada gaya tersebut peluru dipegang dengan kedua tangan, tangan kanan menyangga peluru diatas bahu dan tangan sebelah kiri memegang bagian atas.

Bermain tolak sasaran merupakan salah satu bentuk latihan yang mempunyai atau melibatkan unsur bermain, dimana bentuk latihan ini nantinya akan menyesuaikan dengan kemampuan siswa itu sendiri dan dilakuakn secara bertahap. Keberhasilan dalam bermain tolak sasaran ini nantinya bergantung pada kemampuan peserta didik dalam melakukan atau melaksanakan latihan yang telah di programkan.

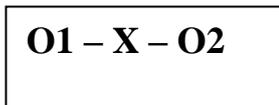
Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 17 kota Bengkulu, kendala yang dihadapi pada saat pelajaran atletik khususnya materi tolak peluru gaya menyamping, karena pada saat guru mengajarkan atau memberikan latihan tolak peluru gaya menyamping keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran masih kurang dan guru menjelaskan materi tanpa menggunakan variasi latihan yang menarik sehingga siswa cenderung bosan dan jenuh untuk berhenti melakukan gerakan yang disuruh. Siswa belum menguasai teknik dasar tolak peluru sehingga kemampuan yang dilakukan pada tolak peluru gaya menyamping belum teralu maksiamal, berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi untuk menggunakan suatu model latihan bermain yaitu tolak sasaran yang berguna untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping semaksimal mungkin

METODE

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan karena baik data dan hasil nantinya berupa data angka. Menurut (Sugiyono, 2017:8), “Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data

bersifat kuantitatif /statistik, Dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, dalam penelitian ini ada perlakuan (*treatment*). Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Eksperimen suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2010:9). Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud melihat akibat suatu perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre test-post test group desain*. Pada desain ada pre test pada saat subjek belum diberikan perlakuan, setelah itu diberikan perlakuan, setelah perlakuan subjek diberikan post test. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Pengumpulan data adalah proses mengumpulkan informasi melalui instrumen penelitian yang telah disusun atau dipakai oleh peneliti (Pujiyanto & Insanisty, 2013:88). Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data sedangkan pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes. Pengukuran dan tes dalam penelitian ini akan dilakukan secara langsung dilapangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 17 kota Bengkulu yang berjumlah 187 siswa. Dalam penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik *sample random sampling* dengan berjumlah 30 siswa SMP Negeri 17 kota Bengkulu. Instrumen adalah alat, Instrumen penelitian adalah alat pengumpul data dalam suatu penelitian (Pujiyanto & Insanisty, 2013:71). Sehingga data yang dikumpulkan dalam suatu penelitian dapat dikumpulkan melalui instrumen penelitian. Data dalam berupa angka maupun narasi.

Tabel. 3.2

Norma penilaian kemampuan tolak peluru gaya menyamping (meter)

No	Jauh Tolakan	Kriteria
1	≥ 9	Sangat Baik
2	7-8	Baik
3	5-6	Cukup
4	2-4	Kurang
5	≤ 1	Sangat Kurang

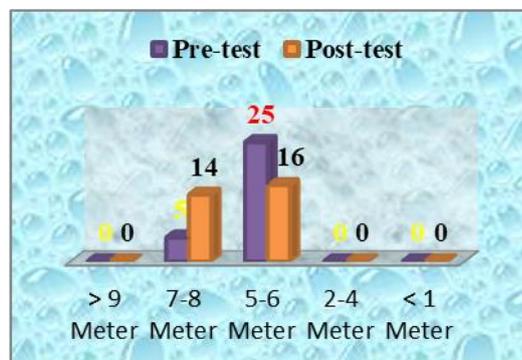
Dalam pelaksanaan tes tolak peluru gaya menyamping menggunakan media dan alat sebagai berikut: peluru, lapangan yang datar, rol meteran, blanko penilaian dan alat tulis. Adapun prosedur pelaksanaan tes tolak peluru gaya menyamping adalah sebagai berikut:

1. Testee dipanggil secara berurutan
2. Pengukuran dilakukan mulai dari bagian dalam batas awalan sampai pada bekas lemparan yang terdekat dengan batas awalan
3. Testee diberikan sebanyak 2 kali kesempatan dan diambil angka tertinggi
4. Setiap lemparan yang sah akan diukur dan di catat hasilnya.

HASIL PENELITIAN

Gambar 4.1

Grafik hasil *pre-test* dan *post-test*



Berdasarkan tabel dan grafik diatas frekuensi data *pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil *pre-test* dari 30 orang sampel adalah yang bisa melakukan tolakan

peluru gaya menyamping menyamping, tidak ada siswa termasuk dalam kategori > 9 meter (baik sekali), 4-3 meter (kurang) dan < 1 meter (kurang sekali), 5 siswa termasuk dalam kategori 7-8 meter (baik) dan 25 siswa termasuk dalam kategori 5-6 meter (cukup). Berdasarkan skor rata-rata tolak peluru gaya menyamping diperoleh sebesar 6,04 meter.

Sedangkan data *post-test* diatas, diperoleh hasil dari 30 orang sampel tidak ada siswa termasuk dalam kategori > 9 meter (baik sekali), 4-3 meter (kurang) dan < 1 meter (kurang sekali), 14 siswa termasuk dalam kategori 7-8 meter (baik) dan 16 siswa termasuk dalam kategori 5-6 meter (cukup). Skor rata-rata yang diperoleh adalah 6,86 meter.

Data diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan model latihan bermain tolak sasaran terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya menyamping. Hal ini didasari atas perolehan rata-rata pada tes awal (*pre-test*) adalah 6,04 meter, sedangkan perolehan rata-rata pada tes akhir (*post-test*) adalah 6,86 meter artinya terdapat peningkatan tolak peluru gaya menyamping dengan rata-rata 0,82 meter.

Pengujian Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Tabel 4.2

Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Pre test	30	0,159	0,161	Normal
2	Post test	30	0,144	0,161	Normal

b. Uji Homogenitas

Tabel 4.3

Rangkuman Uji Homogenitas

No		Variabel 1	Variabel 2
1	Mean	6,048	6,860

2	Varians	0,377	0,921
3	N	30	30
4	Df/dk	29	29
5	Fh	0,391	
6	Ft	0.537	

c. Pengujian Hipotesis

Tabel 4.4

Rangkuman hasil (uji t)

Dk = (N-1)	T hitung	T tabel	Kesimpulan
29	3,885	1.699	Signifikan

Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil tes kemampuan tolak peluru gaya menyamping tersebut, rata-rata kemampuan tolakan siswa adalah 6,04 meter. Selanjutnya diberikan perlakuan berupa model latihan bermain tolak sasaran, kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari tes tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata kemampuan tolakan siswa berubah menjadi 6,86 meter. Hal ini terbukti setelah dilakukannya uji t diperoleh hasil $t_{hitung} = 3,885 > t_{tabel} = 1,699$.

Hasil uji analisis data menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan bermain tolak sasaran memberikan pengaruh terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping yang mana didukung oleh data penelitian, adanya pengaruh itu terbukti dari hasil penelitian dimana tes akhir (*post-test*) kemampuan tolak peluru gaya menyamping meningkat dari tes awal (*pre-test*) setelah diberikannya perlakuan berupa model latihan bermain tolak sasaran. Dapat disimpulkan model latihan bermain tolak sasaran dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya menyamping siswa SMP Negeri 17 kota Bengkulu. Tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar (Purnomo & Dapan, 2017:135). Nomor ini mempunyai karakteristik sendiri yaitu, peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan, sesuai dengan peraturan IAAF. Untuk mendapatkan tolak yang bagus

dan maksimal, haruslah memperhatikan beberapa hal seperti teknik memegang peluru, teknik meletakan peluru pada bahu, posisi tubuh, sudut lemparan, ayunan tangan dan penempatan atau posisi kaki. Dengan memperhatikan beberapa aspek tersebut maka tolakan yang dihasilkan bisa lebih maksimal.

Model latihan bermain merupakan salah satu bentuk latihan dengan bermain yang sering digunakan oleh guru untuk meningkatkan kemampuan tolakan siswa. Model latihan bermain sangat sederhana karena dapat menggunakan berbagai macam peralatan sederhana yang ada disekitar kita atau pun alat yang di modifikasi, dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan bermain tolak sasaran dengan menggunakan alat utamanya yaitu hula hop atau bilah bambu yang di bentuk melingkar seperti halnya hula hop. Latihan bermain tolak sasaran ini berguna untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam belajar tolak peluru gaya menyamping dan latihan bermain tolak sasaran juga melatih kekuatan otot bagian lengan sehingga tolakan yang dihasilkan lebih maksimal. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono dalam Sihombing, 2019). Latihan bermain tolak sasaran dilakukan secara bertahap dengan melihat kemampuan siswa sehingga bisa menentukan jarak untuk menaruh tolak sasaran tersebut. Untuk keberhasilan dalam bermain tolak sasaran ini nantinya akan bergantung pada kemampuan peserta didik dalam melakukan atau melaksanakan latihan-latihan yang telah diprogramkan.

Adapun dalam pelaksanaan latihan bermain tolak sasaran, tidak semua siswa menunjukkan peningkatan kemampuan tolak peluru gaya menyamping yang begitu maksimal, dikarenakan sebagian siswa ada yang kurang serius dalam melaksanakan latihan tersebut saat melaksanakan tes akhir. Hal ini juga yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti keseriusan, konsentrasi dan semangat juga berpengaruh dalam menghasilkan tolakan yang maksimal.

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian yang relevan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Syukri & Supriatna, (2014). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada pendekatan bermain terhadap kemampuan hasil belajar tolak peluru gaya ortodok. Penelitian yang

dilakukan oleh Daniati, dkk, (2014). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada media pembelajaran bola tenis terhadap hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks. Penelitian yang dilakukan Prabowo, (2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan tolak peluru gaya menyamping dengan permainan modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII A SMP Negeri Bareng Kabupaten Jombang dan penelitian yang dilakukan oleh Setyo & Winarno, (2020). Hasil penelitian, menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan tolak peluru gaya *ortodoks* pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Durenan Kab. Trenggalek.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dengan uji hipotesis menggunakan t-test dihasilkan $t_{hitung} = 3,885$ dan $t_{tabel} = 1,699$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$), dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model latihan bermain tolak sasaran terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping. Dengan demikian dapat disimpulkan model latihan bermain tolak sasaran dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya menyamping siswa SMP Negeri 17 kota Bengkulu.

Saran

1. Bagi guru disarankan untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya menyamping siswa menggunakan model latihan bermain agar siswa tidak jenuh dan bosan saat proses latihan maupun pembelajaran, dengan salah satunya menggunakan model latihan bermain tolak sasaran.
2. Disarankan bagi siswa untuk melakukan latihan secara teratur, serius, semangat dan disiplin karena akan memberikan pengaruh pada peningkatan kemampuan tolakan peluru gaya menyamping.

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti penelitian lebih lanjut atau penelitian yang serupa, disarankan untuk memperbanyak jumlah sampel.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahmad, Zikrur. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. Banda Aceh: LPPM STKIP BBG.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Pujianto, Dian. (2013). *Dasar Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu:FKIP Universitas Bengkulu.
- Nopiyanto, Y. E. (2019). *Pembelajaran Atletik*. Bengkulu: Elmarkazi.
- _____. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.
- Sihombing, S. (2019). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LARI SPRINT 100 METER. *Kinestetik; Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256-26.