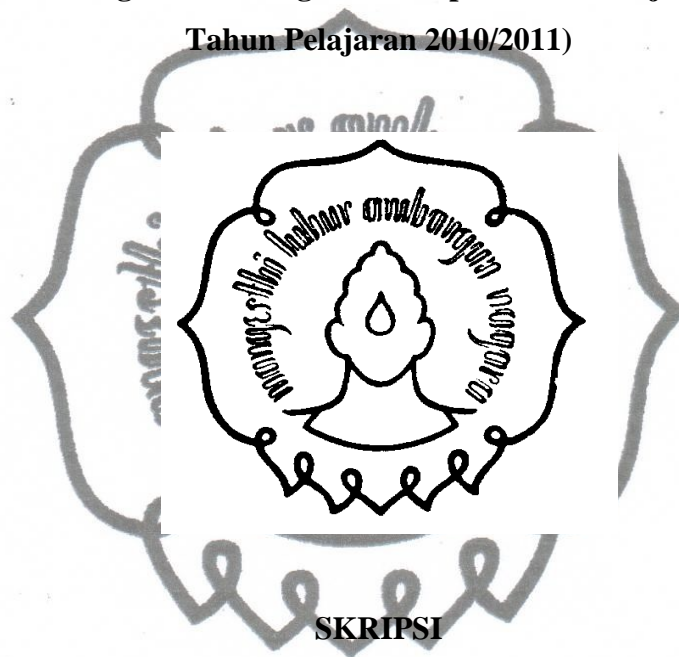


**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN
MOTOR ABILITY TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA *ORTODOX***

**(Penelitian Eksperimen Perbedaan Pengaruh Pembelajaran dengan
Pendekatan *Direct* dan *Indirect* pada Siswa Putra Kelas VIII SMP
Negeri 2 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo
Tahun Pelajaran 2010/2011)**



SKRIPSI

**OLEH
MARLIANI PRADESA
X.5606019**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA
commit to user
2011

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN
MOTOR ABILITY TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA *ORTODOX***

**(Penelitian Eksperimen Perbedaan Pengaruh Pembelajaran dengan
Pendekatan *Direct* dan *Indirect* pada Siswa Putra Kelas VIII SMP
Negeri 2 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo
Tahun Pelajaran 2010/2011)**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA
commit to user
2011

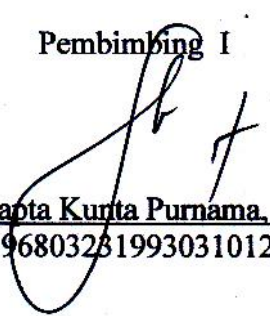
PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

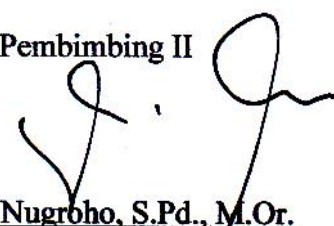


Surakarta, Januari 2011

Pembimbing I


Drs. Sapta Kurta Purnama, M.Pd.
NIP. 196803281993031012

Pembimbing II


Haris Nugroho, S.Pd., M.Or.
NIP. 197202088199031003

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 17 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :

Ketua : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes.

(.....)

Sekretaris : Slamet Widodo, S.Pd., M.Or.

(.....)

Anggota I : Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

(.....)

Anggota II : Haris Nugroho, S.Pd., M.Or.

(.....)

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd.

NIP. 19600727198702 1 001

commit to user

ABSTRAK

Marliani Pradesa. **PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN MOTOR ABILITY TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS** (Penelitian Eksperimen Perbedaan Pengaruh Pembelajaran dengan Pendekatan *Direct* dan *Indirect* pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2010/2011). Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2011.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. (2) Perbedaan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* antara siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. (3) Ada tidaknya interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi penelitian adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 berjumlah 105 siswa yang terbagi dalam lima kelas. Teknik pengambilan sampel penelitian yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel yang akan digunakan sebanyak 40 siswa dengan ciri *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Untuk mengukur *motor ability* dengan *Barrow Motor Ability Test*. Untuk mengukur kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* dengan tes tolak peluru gaya *ortodox*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis varians 2 X 2 dilanjutkan dengan Newman-Keuls.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_o = 5.1185 > F_t 4.11$. (2) Ada perbedaan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* antara siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_o = 4.4385 > F_t 4.11$. (3) Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 6.2850 > F_{tabel} = 4,11$.

ABSTRACT

Marliani Pradesa. *THE DIFFERENCE OF INFLUENCE OF LEARNING APPROACH AND MOTOR ABILITY TO THE SHOTPUT SKILL BY ORTHODOX STYLE.* (Experimental Studies of Difference Learning by Using Direct and Indirect Approaches on male students of Class VIII Student of SMP Negeri 2 Tawang Sari District of Sukoharjo year 2010\2011). Unpublished Research Paper, Surakarta: School of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University of Surakarta, July 2011

The purpose of this study to determine: (1) Whether or not the differences in the influence of direct and indirect learning approach to the ability of orthodox style to shot-put on male students of class VIII student of SMP Negeri 2 Tawang Sari District of Sukoharjo year 2010/2011. (2) The difference of shot-put ability by orthodox style between students who have high and low motor abilities on male students of class VIII student of SMP Negeri 2 Tawang Sari District of Sukoharjo year 2010/2011. (3) Whether or not the interaction between learning approach and motor ability of the orthodox style of shot-put skill on male students of class VIII student of SMP Negeri 2 Tawang Sari District of Sukoharjo year 2010/2011.

This research uses experimental method. The population of study was the male students of class VIII student SMP Negeri 2 Tawang Sari district of Sukoharjo year 2010/2011 amounted to 105 students are divided into five classes. The technique of sampling used is the study of purposive sampling. The sample used as many as 40 students with the characteristics of the motor abilities of low and high motor ability. The technique of collection data are test and measurement. To measure the motor ability with Barrow Motor Ability Test. To measure the ability to shot-put with style orthodox test shot-put style. Data analysis techniques used were 2 X 2 analysis of variance followed by Newman-Keuls.

The Conclusions based on research results obtained as follows: (1) there is a significant difference in effect between the direct and indirect learning approach to the orthodox style of ability to shot-put on male students of class VIII student of SMP Negeri 2 Tawang Sari District of Sukoharjo year 2010/2011. From the analysis of data showed $F_o = 5.1185 > F_t 4.11$. (2) There are differences shot-put ability by orthodox styles between students who have high motor ability skills and who have low motor abilities on male students of class VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari District of Sukoharjo year 2010/2011. From the analysis of data showed $F_o = 4.4385 > F_t 4.11$. (3) There is interaction between learning approach and motor ability to the shot-put ability by orthodox style on male students of class VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari District of Sukoharjo year 2010/2011. From the analysis of data showed that $F_{hitung} = 6.2850 > F_{tabel} = 4.11$.

MOTTO

LIA

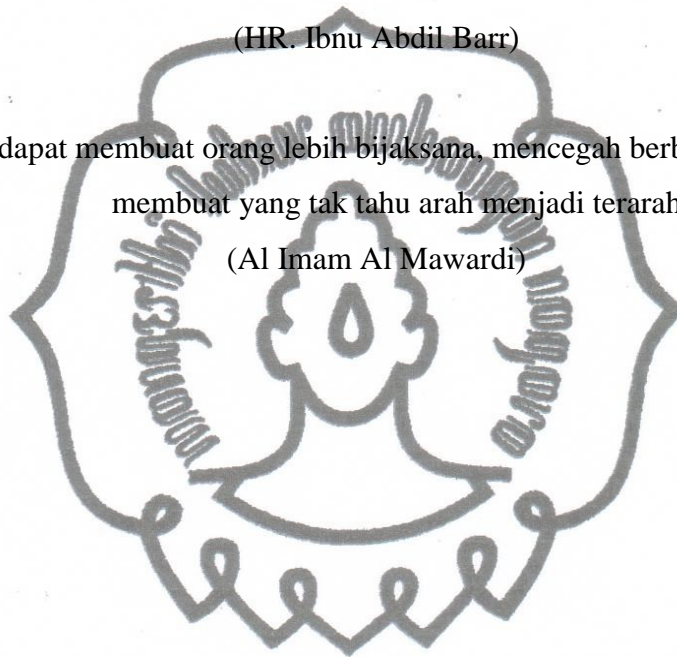
Marliani Pradesa

- ❑ Tuntutlah ilmu walaupun sampai ke negeri Cina dan sesungguhnya menuntut ilmu itu wajib atas setiap orang Islam.

(HR. Ibnu Abdil Barr)

- ❑ Ilmu dapat membuat orang lebih bijaksana, mencegah berbuat aniaya dan membuat yang tak tahu arah menjadi terarah.

(Al Imam Al Mawardi)



commit to user

PERSEMBAHAN

Kusunting skripsi ini untuk:

- ❖ Bapak Sugiyoto dan Ibu Sumaryatun, Bapak Ibuku tercinta yang telah memberi semangat dalam hidupku
- ❖ Esty Pradesa dan Yuyun, kakak adik tercinta
Pemacu semangatku untuk memberikan yang terbaik
- ❖ Devi Febrianto, kekasihku yang senantiasa mendukungku menyelesaikan skripsi ini
- ❖ Teman-teman ku Angkatan '06 FKIP JPOK UNS Surakarta yang selalu memberi motivasi dan semangat untuk menyelesaikan kuliah
- ❖ Almamater

commit to user

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes., Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd., sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala SMP Negeri 2 Tawang Sari kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, Januari 2011

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Pendekatan Pembelajaran	9
a. Hakikat Pendekatan Pembelajaran	9
b. Komponen-Komponen Pembelajaran	10
c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran Keterampilan	15

2. Tolak Peluru.....	18
a. Pengertian Tolak Peluru.....	18
b. Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i>	19
c. Teknik Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i>	20
3. Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Direct</i>	24
a. Hakikat Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Direct</i>	24
b. Pelaksanaan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Direct</i>	26
c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Direct</i>	26
4. Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Indirect</i>	27
a. Hakikat Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Indirect</i>	27
b. Pelaksanaan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Indirect</i>	30
c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Indirect</i>	31
5. <i>Motor Ability</i>	32
a. Hakikat <i>Motor Ability</i>	32
b. Komponen-Komponen <i>Motor Ability</i>	34
c. Peranan <i>Motor Ability</i> dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i>	35
B. Kerangka Pemikiran	36
C. Perumusan Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
C. Teknik Pengumpulan Data.....	41
D. Rancangan Penelitian.....	41
E. Teknik Analisis Data.....	42

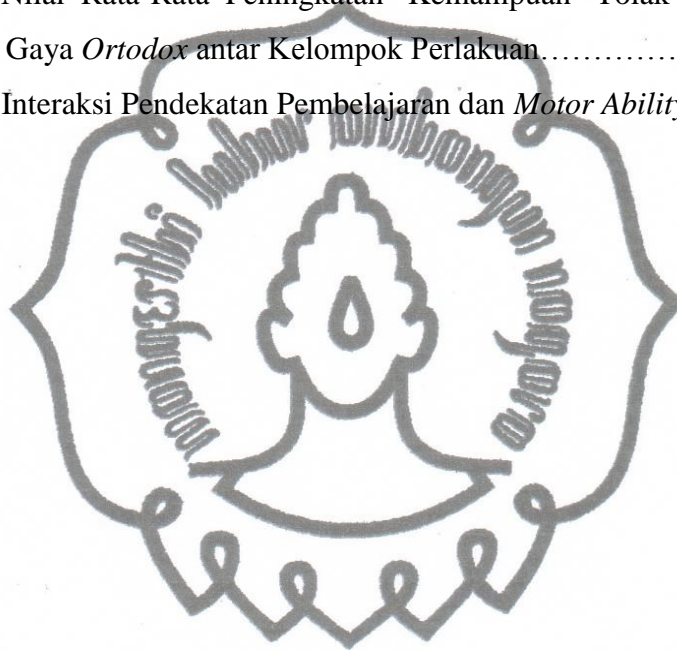
BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Mencari Reliabilitas.....	50
C. Uji Prasyarat Analisis.....	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Homogenitas	52
D. Pengujian Hipotesis.....	52
1. Pengujian Hipotesis Pertama.....	54
2. Pengujian Hipotesis Kedua.....	54
3. Pengujian Hipotesis Ketiga.....	55
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	59
A. Simpulan.....	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Komponen-Komponen Pembelajaran.....	11
Gambar 2. Cara Memegang Peluru.....	21
Gambar 3. Sikap Badan pada Waktu akan Menolak Gaya Menyamping.....	22
Gambar 4. Cara Menolakkan Peluru Gaya <i>Ortodox</i>	23
Gambar 5. Sikap Badan setelah Menolakkan Peluru.....	23
Gambar 6. Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Direct</i>	26
Gambar 7. Pembelajaran Menolak dengan Pendekatan <i>Indirect</i>	31
Gambar 8. Komponen-Komponen <i>Motor Ability</i>	34
Gambar 9. Skematis Kerangka Pemikiran.....	36
Gambar 10. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	92
Gambar 11. Tes Lempar Bola <i>Softball</i>	93
Gambar 12. Tes Lari Zig-Zag.....	94
Gambar 13. Tes Melempar/Memantulkan Bola Ke Tembok.....	95
Gambar 14. Tes Melempar Bola Basket.....	96
Gambar 15. Tes Lari 60 <i>Yard</i>	97

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Nilai Rata-Rata Kemampuan Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i> Berdasarkan Tiap Kelompok Perlakuan dan Tingkat <i>Motor Ability</i>	49
Grafik 2. Nilai Rata-Rata Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i> antar Kelompok Perlakuan.....	50
Grafik 3. Interaksi Pendekatan Pembelajaran dan <i>Motor Ability</i>	57



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian Anava Dua Jalur dengan <i>Design</i> Rancangan Faktorial 2 X 2.....	41
Tabel 2. Ringkasan Anava untuk Eksperimen Faktorial 2 X 2.....	44
Tabel 3. Ringkasan Angka - Angka Statistik Deskriptif Data Kemampuan Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i> Menurut Kelompok Penelitian.....	48
Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	50
Tabel 5. Range Kategori Reliabilitas.....	51
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas dengan Lilliefors.....	51
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas dengan Uji Bartlet.....	52
Tabel 8. Ringkasan Nilai Rerata Kemampuan Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i> Berdasarkan Pendekatan Pembelajaran dan Tingkat <i>Motor Ability</i> Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan.....	53
Tabel 9. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor	53
Tabel 10. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman Keuls.....	53
Tabel 11. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi T - Score Hasil Tes <i>Motor Ability</i> Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2010/2011.....	65
Lampiran 2. Rekapitulasi dan Hasil Tes <i>Motor Ability</i> Beserta Klasifikasinya.....	69
Lampiran 3. Data Tes Awal Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i>	71
Lampiran 4. Data Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i>	72
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i> , Klasifikasi <i>Motor Ability</i> Beserta Pembagian Sampel ke Sel-Sel.....	73
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i>	74
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i> pada Kelompok 1 (Kelompok Pendekatan Pembelajaran <i>Direct</i>).....	80
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Ortodox</i> pada Kelompok 2 (Kelompok Pendekatan Pembelajaran <i>Indirect</i>).....	81
Lampiran 9. Tabel Kerja untuk Menghitung Nilai Homogenitas dan Analisis Varians.....	82
Lampiran 10. Hasil Penghitungan Data untuk Uji Homogenitas dan Analisis Varians.....	83
Lampiran 11. Uji Normalitas dengan Metode Lilliefors.....	84
Lampiran 12. Uji Homogenitas dengan Uji Bartlett.....	88
Lampiran 13. Analisis Varians.....	89
Lampiran 14. Uji Rata-Rata Rentang Newman-Keuls.....	90
Lampiran 15. Petunjuk Tes dan Pengukuran Variabel Penelitian.....	91

commit to user

Lampiran 16. Program Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan <i>Direct</i> dan <i>Indirect</i>	99
Lampiran 17. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	104
Lampiran 18. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Sebelas Maret Surakarta.....	108
Lampiran 19. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo.....	114



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang berbeda dengan mata pelajaran lainnya. Prinsip dari pembelajaran pendidikan jasmani dengan aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada pada diri siswa. H.J.S. Husdarta (2009: 3) menyatakan, “Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. Sedangkan Adang Suherman, (2000: 23) menyatakan, “Tujuan umum dari pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial”.

Aspek yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani mencakup aspek fisik, gerak, mental dan sosial. Upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani berdasarkan jenjang sekolah. Ini artinya, cakupan materi pendidikan jasmani antara tingkat sekolah paling rendah dengan tingkat sekolah di atasnya (lebih tinggi) berbeda. Ditingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) materi pendidikan jasmani terdiri dibedakan menjadi dua yaitu materi pokok dan materi pilihan. Menurut Depdiknas dalam kurikulum pendidikan jasmani Sekolah Menengah Pertama (SMP) (2004: 19-20) bahwa, “Materi pokok pendidikan jasmani dikelompokkan menjadi enam aspek yaitu: (1) permainan dan olahraga, (2) aktivitas pengembangan, (3) uji diri/senam, (4) aktivitas ritmik, (5) akuatik dan, (6) aktivitas luar sekolah”.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terangkum dalam aktivitas pengembangan yang wajib diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Yoyo Bahagia dkk., (2000: 1) berpendapat, “Mengapa cabang olahraga atletik wajib diajarkan di sekolah-sekolah, secara logis karena atletik merupakan

mother atau ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga”.

Pembelajaran cabang olahraga atletik mempunyai peran penting sebagai dasar untuk menunjang penguasaan cabang olahraga lainnya. Toho Cholik M. & Rusli Lutan (2001: 63) menyatakan, “Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang penting, karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga”. Secara garis besar nomor-nomor cabang olahraga atletik terdiri dari: jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan.

Lempar merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik yang didalamnya terdiri dari nomor: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil. Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar yang mempunyai istilah lain dengan nomor lempar lainnya, karena gerakannya menolak bukan melempar. Ditinjau dari cara menolakkan peluru dibedakan menjadi dua yaitu, menyamping dan membelakangi sektor lemparan. Cara menolakkan peluru tersebut dikenal dengan gaya tolak peluru yaitu gaya *ortodox* (menyamping) dan gaya *obrein* (membelakang). Dikatakan gaya menyamping karena, sikap badan pada waktu akan menolak menyamping dari sektor lemparan, sedangkan dikatakan gaya membelakang karena sikap badan pada waktu akan menolak posisi badan membelakangi sektor lemparan.

Menolakkan peluru sejauh-jauhnya dan dinyatakan sah berdasarkan peraturan yang berlaku merupakan tujuan dari tolak peluru. Namun untuk mencapai tolakan yang sejauh-jauhnya tidaklah mudah, karena peluru yang cukup berat. Berat peluru yang dipergunakan dalam perlombaan resmi yang diselenggarakan PASI menurut Soegito (1992: 22) yaitu, “Bagi peserta pria digunakan peluru seberat 7,26 kg dan bagi peserta wanita 4 kg. Di sekolah-sekolah menengah, bagi anak laki-laki digunakan peluru seberat 5 kg dan untuk anak perempuan seberat 3 kg”.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada umumnya mengalami kesulitan dalam belajar tolak peluru. Peluru yang cukup berat merupakan salah satu kendala dalam pembelajaran tolak peluru. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi

siswa dalam pembelajaran tolak peluru harus dicarikan solusi yang tepat. Rusli Lutan (1988: 322) menyatakan, “Faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar motorik adalah kondisi internal dan kondisi eksternal”. Kondisi internal merupakan faktor yang terdapat di dalam diri seseorang misalnya kekuatan belum memadai, penguasaan teknik belum baik dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat di luar individu seperti, alat yang digunakan (peluru). Disisi lain tentu tidak semua siswa mengalami kesulitan untuk menolakkan peluru sejauh-jauhnya. Siswa yang memiliki kekuatan cukup baik tentu akan mampu menolakkan peluru sejauh-jauhnya. Upaya meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*, seorang guru Penjas harus mampu menerapkan pendekatan pembelajaran yang tepat. Dalam wijianta@gmail.com dikatakan, “Strategi pembelajaran dapat diklasifikasikan menjadi lima (5) yaitu: (1) strategi pembelajaran langsung (*direct instruction*) (2) strategi pembelajaran tidak langsung (*indirect instruction*) (3) strategi pembelajaran interaktif (*interactive instruction*) (4) strategi belajar melalui pengalaman (*experiential learning*) (5) strategi belajar mandiri (*independent study*)”.

Berkaitan dengan strategi pembelajaran tersebut, penelitian ini akan membandingkan dan mengkaji pendekatan pembelajaran *direct* (langsung) dan *indirect* (tidak langsung). Dari kedua pendekatan pembelajaran tersebut belum diketahui tingkat efektivitasnya terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Karena peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* tidak hanya dipengaruhi pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Faktor individu (siswa) sangat menentukan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Faktor siswa ini sangat kompleks seperti kemampuan *motor ability* atau kemampuan gerak dasar, semangat, motivasi, kemampuan kondisi fisik, proporsi tubuh yang ideal, mental dan lain sebagainya.

Motor ability atau kemampuan gerak dasar merupakan salah satu faktor yang tidak bisa terlepas dengan keberadaan siswa dalam aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga. Sukintaka (2004: 78) menyatakan, “Kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan

keterampilan motorik”. Ini artinya, kemampuan *motor ability* yang dimiliki siswa tentunya dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi tolak peluru gaya *ortodox*. Apakah benar siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* baik kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* juga baik, tetapi sebaliknya apakah siswa yang kemampuan *motor ability*-nya buruk kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* tidak baik.

Memberikan pendekatan pembelajaran yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru di antaranya *direct* dan *indirect*. Disisi lain, kemampuan *motor ability* yang dimiliki siswa merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam pembelajaran tolak peluru gaya *ortodox*. Berdasarkan hal tersebut, muncul masalah yang perlu dikaji dan dibuktikan yaitu, pengaruh pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* serta pengaruh *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Upaya mengetahui hal tersebut, maka perlu dibuktikan melalui penelitian eksperimen.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 adalah sampel yang digunakan dalam penelitian untuk menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Salah satu sisi menarik siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 yaitu, kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* masih rendah dan perlu ditingkatkan. Pembelajaran tolak peluru yang telah diberikan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Guru Penjas di SMP Negeri 2 Tawang Sari telah mengajarkan tolak peluru gaya *ortodox* secara langsung baik pengenalan teknik cara memegang peluru, sikap badan akan menolak, cara menolakkan peluru dan sikap akhir.

Dari pembelajaran yang telah dilaksanakan ternyata tidak semua siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 memiliki kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* yang baik. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan untuk menolakkan peluru sejauh-jauhnya. Penguasaan teknik yang masih rendah merupakan kendala untuk menolakkan

peluru sejauh-jauhnya. Terbatasnya jam pembelajaran yang relatif singkat merupakan faktor yang tidak memungkinkan meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* secara maksimal, jika tidak ditunjang latihan. Kendala-kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran tolak peluru seharusnya dicarikan solusi yang tepat. Masih banyak guru Penjas kurang memiliki kreativitas dalam membelajarkan pendidikan jasmani. Adanya model pembelajaran PAIKEM ternyata belum diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Selain itu, dalam membelajarkan tolak peluru gaya *ortodox* perlu memperhatikan faktor-faktor yang mendukung pencapaian prestasi tolak peluru, salah satunya *motor ability*. Kemampuan *motor ability* yang dimiliki siswa harus ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan terprogram. Karena kemampuan *motor ability* yang dimiliki siswa akan mempengaruhi kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.

Upaya mengetahui pengaruh pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* serta pengaruh *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Perbedaan Pengaruh Pendekatan pembelajaran dan *Motor Ability* terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *Ortodox*”. (Penelitian Eksperimen Perbedaan Pengaruh Pembelajaran dengan Pendekatan *Direct* dan *Indirect* pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo Tahun pelajaran 2010/2011).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Para siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 mengalami kesulitan dalam belajar tolak peluru gaya *ortodox*.
2. Kurangnya sarana pendukung dalam pembelajaran tolak peluru, sehingga hasil pembelajaran tolak peluru gaya *ortodox* tidak optimal.

3. Kesulitan yang dihadapi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 dalam belajar tolak peluru gaya *ortodox* kurang diperhatikan oleh guru Penjas.
4. Guru Penjas kurang kreatif dan inovatif dalam membelajarkan tolak peluru gaya *ortodox*.
5. Belum diketahui pengaruh kemampuan *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.
6. Pengaruh pembelajaran dengan pendekatan *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh pembelajaran dengan pendekatan *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* belum diketahui.
2. Pengaruh kemampuan *motor ability* tinggi dan kemampuan *motor ability* rendah terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* belum diketahui.
3. Pengaruh pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 belum diketahui.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011?

commit to user

2. Adakah perbedaan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* antara siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011?
3. Adakah interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Ada tidaknya perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011.
2. Perbedaan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* antara siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011.
3. Ada tidaknya interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011.

D. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain:

1. Dapat diperoleh informasi tentang pendekatan pembelajaran yang baik dan efektif untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.

2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman guru Penjas tentang pendekatan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.
3. Bagi peneliti dapat menambah wawasan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Pendekatan Pembelajaran

a. Hakikat Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran merupakan salah satu bagian yang tidak dapat diabaikan dalam kegiatan belajar mengajar. Pendekatan pembelajaran pada hakikatnya merupakan strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Benny A. Pribadi (2009: 47) menyatakan, “Strategi pembelajaran yaitu cara-cara spesifik yang dapat dilakukan oleh individu untuk membuat siswa mencapai tujuan pembelajaran atau standar kompetensi yang telah ditentukan”. Sedangkan pengertian pendekatan pembelajaran menurut Suharno dkk., (1998: 25) bahwa, “Pendekatan pembelajaran diartikan model pembelajaran”. Wahjoedi (1999: 121) bahwa, “Pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal”. Menurut Syaiful Sagala (2005: 68) berpendapat, “Pendekatan pembelajaran merupakan jalan yang akan ditempuh oleh guru dan siswa dalam mencapai tujuan instruksional untuk suatu satuan instruksional tertentu”. Sedangkan menurut Briggs dalam Ritchey (1986: 9) yang dikutip Benny A. Pribadi (2009: 58) pendekatan pembelajaran diartikan desain sistem pembelajaran yaitu, “Sebagai suatu keseluruhan proses yang dilakukan untuk menganalisis kebutuhan dan tujuan pembelajaran serta pengembangan sistem penyampaian materi pelajaran untuk mencapai tujuan tersebut”.

Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, lazimnya pendekatan pembelajaran dimulai dari

kegiatan analisis yang digunakan untuk menggambarkan masalah pembelajaran sesungguhnya yang perlu dicari solusinya. Setelah dapat menentukan masalah yang sesungguhnya, maka langkah selanjutnya menentukan alternatif solusi yang akan digunakan untuk mengatasi masalah pembelajaran.

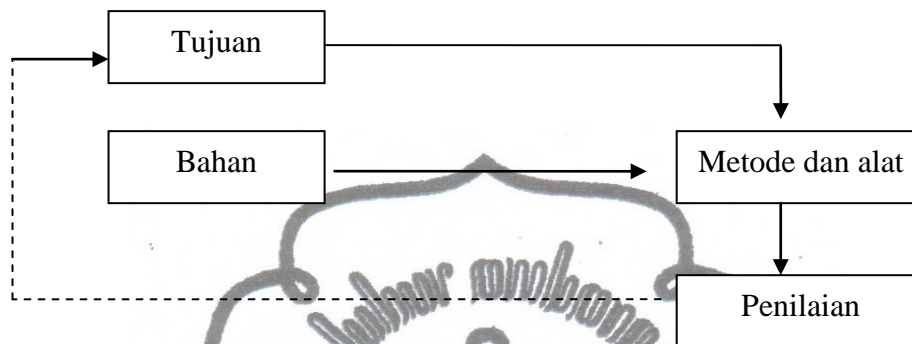
Seorang guru harus mampu menentukan solusi yang tepat dari berbagai alternatif yang ada. Selanjutnya dapat menerapkan solusi tersebut untuk mengatasi masalah yang dihadapi dalam kegiatan pembelajaran. Evaluasi merupakan langkah selanjutnya yang diperlukan untuk menilai apakah solusi yang dipilih dan diterapkan dapat berperan efektif dan efisien dalam mengatasi permasalahan dalam pembelajaran. Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001: 143) menyatakan, “Efektifitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa”.

Penerapan pendekatan pembelajaran merupakan upaya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, seorang guru harus cermat dan tepat dalam menerapkan pendekatan pembelajaran, sehingga keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai siswa dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

b. Komponen-Komponen Pembelajaran

Kegiatan belajar mengajar akan dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dapat tercapai tidak terlepas dari beberapa komponen yang terlibat di dalamnya. Karena pembelajaran merupakan proses, maka harus dapat mengembangkan dan menjawab beberapa persoalan yang mendasar mengenai kemana proses akan diarahkan, apa yang harus dibahas dalam proses tersebut, bagaimana cara melakukannya dan bagaimana mengetahui berhasil tidaknya proses tersebut. Hal ini artinya, dalam kegiatan pembelajaran harus mengetahui komponen-komponen yang terlibat di dalamnya. Muhammad Ali (2004: 4) menyatakan, “Komponen-komponen dalam kegiatan belajar mengajar dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu (1) guru, (2) isi atau materi pelajaran dan (3) siswa”. H.J. Gino dkk., (1998: 30) berpendapat, “Komponen-komponen dalam suatu kegiatan

pembelajaran yaitu: siswa, guru, tujuan, isi pelajaran, metode, media dan evaluasi”. Sedangkan Nana Sudjana (2005: 30) menggambarkan skematis komponen-komponen pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Komponen-Komponen Pembelajaran
(Nana Sudjana, 2005: 30)

Komponen-komponen pembelajaran tersebut pada prinsipnya saling berkaitan antara yang satu dengan lainnya. Hal senada tentang komponen-komponen pembelajaran dikemukakan. M. Sobry Sutikno (2009: 35-40) bahwa, “Komponen pembelajaran meliputi beberapa aspek yaitu: “(1) Tujuan pembelajaran, (2) materi pelajaran, (3) kegiatan pembelajaran, (4) metode, (5) media, (6) sumber belajar dan, (7) evaluasi”. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen pembelajaran diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran pada dasarnya merupakan kemampuan-kemampuan yang diharapkan dimiliki siswa setelah memperoleh pengalaman belajar. Dengan kata lain, tujuan pembelajaran merupakan suatu cita-cita yang ingin dicapai dari pelaksanaan pembelajaran. Tujuan pembelajaran mempunyai jenjang dari yang luas atau umum sampai kepada yang sempit atau khusus. Semua tujuan itu berhubungan antara satu dengan yang lainnya, dan tujuan di atasnya. Bila tujuan terendah tidak tercapai, maka tujuan di atasnya tidak tercapai pula. Oleh karena itu, aspek tujuan pembelajaran merupakan faktor utama yang harus dirumuskan secara jelas dan spesifik, karena akan menentukan arah pembelajaran. Tujuan-

tujuan pembelajaran harus berpusat pada perubahan perilaku siswa yang diinginkan, dan karenanya harus dirumuskan secara operasional, dapat diukur dan dapat diamati ketercapaiannya.

2) Materi Pelajaran

Materi pelajaran merupakan unsur belajar yang penting mendapat perhatian oleh guru. Materi pelajaran merupakan medium untuk mencapai tujuan pembelajaran yang dikonsumsi oleh siswa. Oleh karena itu, penentuan materi pelajaran harus berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, misalnya berupa pengetahuan, keterampilan, sikap dan pengalaman lainnya. Materi pelajaran yang diterima siswa harus mampu merespons setiap perubahan dan mengantisipasi setiap perkembangan yang akan terjadi di masa depan. Nana Sudjana (2005: 69) menyatakan, beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menetapkan materi pelajaran sebagai berikut:

- 1) Bahan pelajaran harus sesuai dan menunjang tercapainya tujuan.
- 2) Materi pelajaran yang ditulis dalam perencanaan pembelajaran terbatas pada konsep saja, atau berbentuk garis besar bahan pelajaran tidak pula diuraikan terinci.
- 3) Menetapkan materi pelajaran harus serasi dengan urutan tujuan.
- 4) Urutan materi pelajaran hendaknya memperhatikan kesinambungan (kontinuitas).
- 5) Materi pelajaran disusun dari yang sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah menuju yang sulit, dari yang kongkret menuju yang abstrak. Dengan cara ini siswa akan mudah memahaminya.
- 6) Sifat materi pelajaran ada yang faktual dan ada yang konseptual.

Untuk menetapkan materi pelajaran hendaknya harus selalu berpedoman pada tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, merumuskan tujuan pembelajaran pada awal pembelajaran sangat penting agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

3) Kegiatan Pembelajaran

Dalam kegiatan pembelajaran, guru dan siswa terlibat dalam interaksi dengan materi pelajaran sebagai mediumnya. Dalam interaksi itu siswa yang lebih aktif, bukan guru. Keaktifan siswa tentu mencakup kegiatan fisik dan

mental, individual dan kelompok. Interaksi dikatakan maksimal bila terjadi antara guru dengan semua siswa, antara siswa dengan guru, antara siswa dengan siswa dengan materi pelajaran dan media pembelajaran, bahkan siswa dengan sendirinya sendiri, namun tetap dalam kerangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama. Agar memperoleh hasil belajar yang optimal, hendaknya guru memperhatikan perbedaan individual siswa, baik aspek biologis, intelektual dan psikologis. Ketiga aspek ini diharapkan memberikan informasi pada guru bahwa, setiap siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, sekalipun dalam tempo yang berlainan. Guru harus mampu membangun suasana belajar yang kondusif, sehingga siswa mampu belajar mandiri. Guru juga harus mampu menjadikan proses pembelajaran sebagai salah satu sumber yang penting dalam kegiatan eksplorasi.

4) Metode

Metode merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan pembelajaran, metode diperlukan oleh guru dengan penggunaan yang bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Nana Sudjana (2005: 77-89) metode pembelajaran terdiri dari:

- 1) Metode ceramah
- 2) Metode tanya jawab
- 3) Metode diskusi
- 4) Metode tugas belajar dan resitasi
- 5) Metode kerja kelompok
- 6) Metode demonstrasi dan eksperimen
- 7) Metode sosio drama (*role-playing*)
- 8) Metode *problem solving*
- 9) Metode sistem regu (*team taching*)
- 10) Metode latihan (*drill*)
- 11) Metode keryawisata (*field trip*)
- 12) Metode *resource person* (manusia sumber)
- 13) Metode masyarakat
- 14) Metode simulasi

Menguasai dan memahami metode-metode pembelajaran tersebut sangat penting bagi seorang guru. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah

dirumuskan, maka dalam pelaksanaan pembelajaran dapat diterapkan macam-macam metode pembelajaran menurut kebutuhan.

5) **Media**

Media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Berkaitan dengan media pembelajaran, Muhammad Ali 2004: 88) menyatakan:

Media pengajaran merupakan bagian integral dalam sistem pengajaran. Banyak media pengajaran yang dapat digunakan. Penggunaannya meliputi manfaat yang banyak pula. Penggunaan media harus didasarkan kepada pemilihan yang tepat, sehingga dapat memperbesar arti dan fungsi dalam menunjang efektifitas dan efisiensi proses belajar dan mengajar.

Pendapat tersebut menunjukkan, penggunaan media atau alat dalam pembelajaran sangat penting. Penggunaan media atau alat yang tepat sesuai materi pelajaran, maka akan memperbesar hasil belajar.

6) **Sumber Belajar**

Sumber belajar merupakan segala sesuatu yang dapat dipergunakan sebagai tempat dimana materi pelajaran terdapat. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 39) bahwa, “Sumber belajar dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber belajar yang direncanakan dan sumber belajar karena manfaat”.

Sumber belajar yang direncanakan adalah semua sumber yang secara khusus telah dikembangkan sebagai komponen sistem pembelajaran untuk memberikan fasilitas belajar yang terarah dan bersifat formal. Sedangkan sumber belajar karena dimanfaatkan adalah sumber-sumber yang tidak secara khusus didesain untuk keperluan pembelajaran, namun dapat ditemukan, diaplikasikan dan digunakan untuk keperluan belajar.

7) **Evaluasi**

Evaluasi merupakan suatu tindakan atau proses untuk menentukan nilai dari suatu tindakan atau suatu proses untuk menentukan nilai dari sesuatu. Sudjana (2005: 111) menyatakan, “Penilaian yang dilakukan terhadap proses

pembelajaran berfungsi (1) untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan pengajaran. (2) Untuk mengetahui keefektifan proses belajar mengajar yang telah dilakukan guru”.

Evaluasi merupakan aspek yang penting yang berguna untuk mengukur dan menilai seberapa jauh tujuan pembelajaran telah tercapai atau sampai mana terdapat kemajuan belajar siswa dan bagaimana tingkat keberhasilan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Apakah tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai atau tidak, apakah materi pelajaran yang telah diberikan dapat dikuasai atau tidak, dan apakah penggunaan metode dan alat pembelajaran tepat atau tidak.

c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran Keterampilan

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks, sehingga dibutuhkan belajar yang teratur. Dengan belajar secara teratur akan membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J. Gino dkk (1998: 51) bahwa, “Perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Sugiyanto (1998: 328-329) menyatakan, “Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan di dalam mengatur kondisi praktik belajar gerak atau keterampilan yaitu: (1) prinsip pengaturan giliran, (2) prinsip belajar meningkat, (3) prinsip kondisi belajar bervariasi, (4) prinsip pemberian motivasi dan dorongan semangat”.

Berdasarkan pendapat menunjukkan bahwa, memahami dan menerapkan prinsip-prinsip belajar gerak sangat penting agar keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik oleh siswa. Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip pembelajaran keterampilan secara singkat diuraikan sebagai berikut:

1) Prinsip Pengaturan Giliran Praktik

Mempraktikkan gerakan keterampilan bisa dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat. Cara ini disebut *massed conditions*. Dengan cara ini siswa melakukan gerakan berulang-ulang, terus menerus selama waktu latihan, tanpa ada pengaturan kapan harus melakukan gerakan dan kapan harus beristirahat.

Cara yang kedua adalah mempraktikkan gerakan dengan diselang-selingi antara melakukan gerakan dan waktu istirahat. Cara ini disebut *distributed conditions*. Dengan cara ini ada pengaturan giliran melakukan gerakan berapa kali, kemudian diselingi istirahat dan setelah itu melakukan gerakan lagi. Waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai siswa mencapai kelelahan, tetapi juga jangan terlalu sering. Yang penting adalah mengatur agar rangsangan terhadap sistem-sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup, atau tidak kurang dan tidak berlebihan.

2) Prinsip Beban Belajar Meningkat

Gerakan keterampilan pada dasarnya merupakan sekumpulan dari gerakan-gerakan yang menjadi unsurnya. Selain itu bahwa, penguasaan gerakan keterampilan akan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya. Mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil melakukan sesuatu gerakan. Dengan kenyataan-kenyataan seperti itu, hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktikkan dimulai dari yang mudah ke yang lebih sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

3) Prinsip Kondisi Belajar Bervariasi

Mempraktikkan gerakan merupakan kondisi belajar yang paling berat dalam belajar gerak. Siswa harus mengerahkan tenaganya untuk melakukan gerakan berulang kali. Siswa harus memerangi rasa lelah, dan kadang-kadang harus memerangi rasa bosan. Agar kelelahan tidak cepat terjadi atau kalau terjadi tidak begitu dirasakan, serta tidak cepat terjadi kebosanan pada diri siswa, menciptakan kondisi praktik yang bervariasi sangat diperlukan. Disini diperlukan kreativitas guru untuk menciptakan variasi pembelajaran.

Variasi bisa diciptakan dalam berbagai hal, misalnya pengaturan tempat praktik, pengaturan formasi dan kelompok, pengaturan giliran, penggunaan alat-alat, cara memberikan instruksi, cara pemberian umpan balik dan cara-cara pendekatan dengan siswa.

4) Prinsip Pemberian Motivasi dan Dorongan Semangat

Siswa melakukan suatu tugas dari guru tentu dipengaruhi oleh keadaan psikologisnya. Di dalam mempraktikkan gerakan agar melakukannya dengan sungguh-sungguh, siswa perlu mempunyai motivasi yang kuat untuk menguasai gerakan dan mempunyai semangat untuk berusaha.

Motivasi untuk menguasai gerakan bisa timbul antara lain: apabila siswa berminat terhadap gerakan. Sedangkan minat dapat timbul apabila siswa merasa bahwa gerakan yang dipelajari tersebut memberikan manfaat bagi dirinya atau paling tidak bisa memberikan kegembiraan atau kesenangan.

Semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antar alain melalui cara menciptakan suasana kompetitif di antara para siswa. Dengan adanya suasana kompetitif, siswa akan berusaha berbuat sebaik-baiknya untuk bisa lebih baik dari teman-teman yang lain. Cara lain untuk memberikan dorongan semangat adalah memberikan instruksi atau arahan menggunakan kalimat-kalimat atau isyarat yang membangkitkan keoptimisan pada diri siswa, bahwa ia akan mampu mencapai keberhasilan melakukan gerakan melalui mempraktikkan berulang-ulang. Pujian perlu diberikan apabila siswa berhasil dengan baik mempraktikkan gerakan, dan dorongan untuk berusaha lagi diberikan kepada siswa yang belum berhasil dengan baik.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip-prinsip pembelajaran meliputi tujuh aspek yaitu perhatian dan motivasi, keterlibatan langsung atau berpengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka prinsip-prinsip pembelajaran tersebut harus diterapkan dengan baik dan benar.

2. Tolak Peluru

a. Pengertian Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik yang dalam pelaksanaannya dengan menolakkan peluru (dari besi bulat) dengan berat tertentu. Prestasi dapat dicapai dalam nomor tolak peluru, jika atlet mampu menolakkan peluru sejauh-jauhnya dan dinyatakan sah berdasarkan peraturan yang berlaku. Berkaitan dengan tolak peluru Aip Syarifuddin (1992: 144) menyatakan “Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.” Menurut Yudha M. Saputra (2001: 73) bahwa, “Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya, tolak bukan lempar alat (peluru) ditolak atau didoerong dengan stu tangan”.

Berdasarkan pengertian tolak peluru dapat disimpulkan, tolak peluru merupakan nomor lempar dalam atletik yang cara pelaksanannya dengan menolakkan suatu alat yang bundar terbuat dari logam, tembaga atau kuningan yang memiliki berat tertentu yang harus ditolakkan dari bahu untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam menolakkan peluru dapat dilakukan dengan beberapa macam gaya. Yoyo Bahagia dkk., (2000: 27) menyatakan, “Gaya tolak peluru yang biasa dilakukan yaitu (1) gaya menyamping, (2) gaya membelakangi dan (3) gaya putaran”. Sedangkan berat peluru yang dipergunakan dalam perlombaan resmi yang diselenggarakan PASI menurut Soegito (1992: 22) yaitu, “Bagi peserta pria digunakan peluru seberat 7,26 kg dan bagi peserta wanita 4 kg. Di sekolah-sekolah menengah, bagi anak laki-laki digunakan peluru seberat 5 kg dan untuk anak perempuan seberat 3 kg”.

b. Tolak Peluru Gaya Ortodox

Penggunaan gaya dalam tolak peluru pada prinsipnya bertujuan agar peluru dapat ditolakkan sejauh-jauhnya. Berdasarkan pendapat Yoyo Bahagia dkk., (2000: 27) bahwa, gaya tolak peluru dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu, gaya menyamping (*ortodox*), gaya membelakangi sektor lemparan (*obrein*) dan gaya putaran. Dari ketiga gaya ini, setiap atlet atau siswa bebas menggunakan gaya manapun dan tidak ada aturan khusus dalam perlombaan menggunakan gaya tertentu.

Dari ketiga gaya tolak peluru, gaya yang paling mudah dan diberikan pada siswa sekolah yaitu, gaya menyamping atau *ortodox*. Tamsir Riyadi (1985: 126) menyatakan, “Gaya samping masih sering dipakai terutama bagi atlet pemula termasuk bagi anak-anak sekolah (SMP, SMA) dan yang sederajat. Disebut gaya menyamping karena sikap permulaan berdiri miring, sehingga arah tolakan di sebelah samping”. Jonath et al. (1988: 46) berpendapat, “Teknik *ortodox* yaitu menolak peluru lepas ke samping setelah loncatan datar”. Menurut Slamet Widodo (2005: 64) bahwa, “Tolak peluru gaya menyamping atau gaya *ortodox*, adalah suatu cara melakukan gerakan menolak mulai dari sikap permulaan sampai dengan bergerak ke depan untuk menolakkan peluru keadaan badan menyamping arah tolakan”.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan, tolak peluru gaya *ortodox* merupakan cara menolakkan peluru dengan menyamping dari sector lemparan. Tolak peluru gaya *ortodox* paling mudah dilakukan dan biasa digunakan atau diajarkan untuk siswa sekolah, karena lebih mudah jika dibandingkan dengan gaya membelakang atau *obrein*. Untuk dapat menolakkan peluru sejauh-jauhnya, maka harus menguasai teknik tolak peluru dengan baik dan benar.

Menolakkan peluru sejauh-jauhnya dan dinyatakan sah berdasarkan peraturan yang berlaku merupakan prestasi dari tolak peluru. Namun untuk dapat menolakkan peluru sejauh-jauhnya banyak faktor yang mempengaruhinya. Jonath U. Haag. Krempel R., (1988: 44-45) menyatakan,

commit to user

Faktor-faktor terpenting yang menentukan prestasi pada tolak peluru antara lain, “(1) Lintasan percepatan pelurunya, (2) tinggi berangkat dan sudut berangkat pelurunya, (3) putaran antara poros bahu dan poros pinggangnya, (4) percepatan peluru dan waktu mulai ditolak dan (5) pengakhiran semua tolakan tenaga bagian serta bersama dan pada saat yang tepat, dan terutama koordinasi antara gerak lengan dan kaki.

Pendapat tersebut menunjukkan, memahami biomekanika gerakan menolak peluru sangat penting agar diperoleh prestasi yang maksimal dalam tolak peluru. Biomekanika dari tolak peluru meliputi: lintasan percepatan pelurunya, tinggi berangkat dan sudut berangkat pelurunya, putaran antara poros bahu dan poros pinggangnya, percepatan peluru dan waktu mulai ditolak dan pengakhiran semua tolakan tenaga bagian serta bersama dan pada saat yang tepat, dan terutama koordinasi antara gerak lengan dan kaki.

c. Teknik Tolak Peluru Gaya Ortodox

Menguasai teknik tolak peluru gaya *ortodox* dengan baik dan benar merupakan syarat untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dari gaya tolak peluru memiliki karakteristik teknik yang berbeda, demikian halnya dengan teknik tolak peluru gaya *ortodox*. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 145) bahwa, “Teknik tolak peluru yang harus dipahami dan dikuasai antara lain: (1) cara memegang dan meletakkan peluru, (2) sikap badan pada waktu akan menolak, (3) cara menolak peluru dan, (4) sikap akhir menolak”.

Pendapat tersebut menunjukkan, teknik tolak peluru terdiri empat bagian yaitu, cara memegang dan meletakkan peluru, sikap badan pada waktu akan menolak, cara menolak peluru dan, sikap akhir menolak. Prestasi tolak peluru gaya *ortodox* dapat dicapai secara maksimal, jika teknik-teknik tersebut dikuasai dengan baik dan benar. Dari keempat teknik tersebut harus dirangkakan secara baik dan harmonis dalam satu rangkaian yang utuh tidak diputus-putus pelaksanaannya. Untuk lebih jelasnya teknik pelaksanaan tolak peluru gaya *ortodox* dijelaskan secara singkat sebagai berikut:

1) Cara Memegang Peluru

Cara memegang peluru merupakan tahap awal dalam gerakan tolak peluru. Menurut Jes Jerver (2005: 80) salah satu tujuan memegang peluru yaitu “Mendapatkan pegangan yang paling efisien, sehingga penyaluran tenaga cukup efektif sewaktu peluru tersebut dilontarkan”. Cara memegang peluru menurut Agus Mukholid (2004: 109) sebagai berikut:

- a) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan, yang dekat dengan jari-jari tangan. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang atau menahan bagian samping agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau keluar, sedangkan jari-jari yang lain bertugas menahan, menekan dan memegang peluru bagian belakang, ibu jari menahan ke dalam dan jari kelingking menahan keluar.
- b) Setelah peluru dapat dipegang dengan baik, letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan. Lengan yang tidak memegang peluru menjaga keseimbangan.

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar cara memegang peluru sebagai berikut:



Gambar 2. Cara Memegang Peluru
(Agus Mukholid, 2004: 109)

2) Sikap Badan pada Waktu akan Menolak Peluru

Sikap badan pada waktu akan menolak peluru berkaitan dengan gaya tolak peluru. Seperti telah dijelaskan di atas bahwa, cara menolakkan peluru ada dua cara yaitu menyamping dan membelakangi sektor lemparan. Dalam hal ini akan diuraikan cara atau sikap badan pada waktu akan menolakkan peluru menyamping. Menurut Agus Mukholid (2004: 109) sikap badan pada waktu akan menolakkan peluru menyamping sebagai berikut:

- a) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kakai dibuka lebar. Kaki kiri lurus ke depan, sedangkan kaki kanan lututnya dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan, badan agak condong ke samping kanan.
- b) Tangan kanan memegang peluru pada bahu, sedangkan lengan kiri dengan siku dibengkokkan di depan sedikit agak serong ke atas.
- c) Tangan dan lengan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan ditujukan ke arah tolakan.

Berikut ini disajikan ilustrasi sikap badan pada waktu akan menolakkan peluru sebagai berikut:



Gambar 3. Sikap Badan pada Waktu akan Menolak Gaya Menyamping (Agus Mukholid, 2004: 109)

3) Cara Menolakkan Peluru

Cara menolakkan peluru merupakan tahap ketiga dari serangkaian gerakan tolak peluru. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 148) pelaksanaan cara menolakkan peluru gaya *ortodox* sebagai berikut:

- a) Bersamaan dengan memutar ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Dagang diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan ke arah tolakan.
- b) Pada saat seluru badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru itu ditalakan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjakkan seluru badan ke atas serong ke depan (kalau menolak dengan tangan kanan, sedangkan jika dengan tangan kiri sebaliknya).

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan cara menolakkan peluru gaya menyamping sebagai berikut:

commit to user



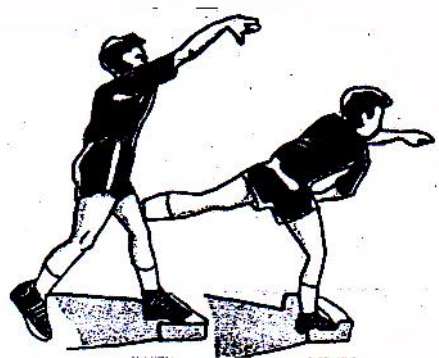
Gambar 4. Cara Menolakkan Peluru Gaya *Ortodox*
(Aip Syarifuddin, 1992: 148)

4) Sikap Badan setelah Menolakkan Peluru

Sikap akhir setelah menolakkan peluru merupakan salah satu faktor yang menentukan sah dan tidaknya tolakkan yang dilakukan. Menurut Agus Mukholid sikap badan setelah menolakkan peluru sebagai berikut:

- a) Setelah peluru lepas dari tangan kanan, secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu diturunkan dan diletakkan kembali pada tempat bekas injakan kaki kiri, dengan lutut agak dibengkokkan.
- b) Kaki yang berada di depan (kaki kiri) diangkat ke belakang lurus dan santai, untuk membantu menjaga keseimbangan.
- c) Badan condong ke depan, dagu diangkat dan badan agak miring ke samping kiri. Pandangan ke arah jatuhnya peluru.
- d) Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, lengan kiri lemas dan lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

Berikut ini disajikan ilustrasi sikap badan setelah menolakkan peluru sebagai berikut:



Gambar 5. Sikap Badan setelah Menolakkan Peluru
(Agus Mukholid, 2004: 110)

3. Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan Direct

a. Hakikat Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan Direct

Ditinjau dari artinya, *direct* mempunyai arti secara langsung. Berdasarkan hal tersebut, maka pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* merupakan pembelajaran tolak peluru secara langsung. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* merupakan bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olahraga secara langsung sesuai dengan karakteristik keterampilan yang sebenarnya. Rusli Lutan (1988: 419) menyatakan, “Pendekatan secara langsung yaitu guru atau pelatih mengajarkan secara langsung teknik yang sebenarnya. Para siswa diminta untuk melakukan gerakan dalam teknik dasar. Meskipun demikian, latihan tersebut dapat diatur dalam kondisi yang paling mudah dari teknik sebenar-benarnya”. Menurut Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 144) bahwa, “Pengajaran langsung biasanya memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung”. Sedangkan dalam wijianta@gmail.com dijelaskan strategi pembelajaran langsung (*direct instruction*) yaitu:

- 1) Strategi pembelajaran langsung merupakan strategi yang kadar berpusat pada gurunya paling tinggi, dan paling sering digunakan. Pada strategi ini termasuk di dalamnya metode-metode ceramah, pertanyaan didaktik, pengajaran eksplisit, praktek dan latihan serta demonstrasi.
- 2) Strategi pembelajaran langsung efektif digunakan untuk memperluas informasi atau mengembangkan keterampilan langkah demi langkah.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran dengan pendekatan *direct* (secara langsung) merupakan bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olahraga yang sebenarnya. Dalam pembelajaran dengan pendekatan *direct*, guru melakukan kontrol atau koreksi terhadap siswa, sehingga selama siswa belajar keterampilan teramati secara langsung baik proses maupun hasilnya.

Pembelajaran secara langsung berorientasi pada keterampilan yang sebenarnya. Dari teknik yang dipelajari (tolak peluru gaya *ortodox*) dapat

dirancang atau disusun dari yang sederhana atau mudah. Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 144) menyatakan:

Guru Penjas yang menggunakan pengajaran langsung melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Memecah keterampilan ke dalam bagian-bagian tertentu hingga batas dapat diatur dan berorientasi pada keberhasilan.
- 2) Secara jelas menerangkan dan mendemonstrasikan apa yang harus dilakukan siswa.
- 3) Merancang tugas yang terstruktur untuk siswa hingga mudah dipelajari.
- 4) Mewajibkan siswa untuk bertanggung jawab pada tugasnya melalui pengajaran aktif dan umpan balik khusus.

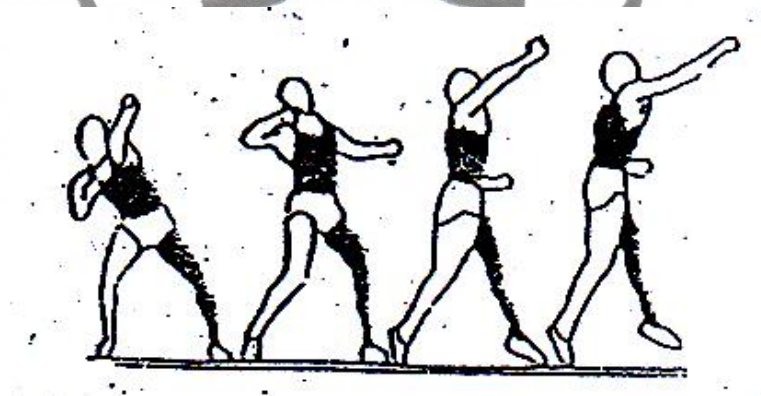
Banyak hal yang harus dilakukan seorang guru, jika dalam pembelajaran dilakukan secara langsung. Keterampilan yang dipelajari dapat dipilah-pilah ke bagian-bagian yang sederhana atau mudah, menerangkan dan memberikan contoh tugas ajar yang harus dilakukan siswa, merancang tugas ajar secara runtut dan jelas serta mampu mengorganisasikan pembelajaran dengan baik agar siswa aktif melakukan tugas ajar, sehingga ada umpan balik dari siswa terhadap tugas ajar yang diterimanya.

Ditinjau dari hukum belajar gerak bahwa, pembelajaran tolak peluru gaya *ortodox* secara langsung didasarkan pada hukum kesiapan. Sugiyanto & Agus Kristiyanto (1998: 2) menyatakan, “Hukum kesiapan (*law of readiness*) menyatakan bahwa belajar akan berlangsung sangat efektif jika pelaku belajar berada dalam suatu kesiapan untuk memberikan respon”.

Pembelajaran akan berlangsung secara efektif bila siswa telah siap memberikan respon untuk beradaptasi dengan stimulusnya. Peluru yang berat bukan merupakan kendala dalam pembelajaran tolak peluru gaya *ortodox*. Pembelajaran tolak peluru gaya *ortodox* secara langsung dianggap semua siswa telah siap dengan peralatan yang digunakan dan telah siap untuk memberikan respon. Dalam hal ini siswa telah memiliki kesiapan baik fisik atau biologis, psikologis dan latar belakang pengetahuan yang baik. Karena tingkat kesiapan dan latar belakang yang dimiliki siswa akan mempengaruhi terhadap hasil belajar.

b. Pelaksanaan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan Direct

Pelaksanaan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* yaitu: guru menyusun rencana pembelajaran secara sistematis dan terprogram dan menjelaskan masing-masing rencana pembelajaran. Guru menjelaskan teknik tolak peluru gaya *ortodox* yang meliputi: cara memegang dan meletakkan peluru, sikap badan pada waktu akan menolak, cara menolakkan peluru dan, sikap akhir menolak. Selanjutnya guru mendemonstrasikan gerakan tolak peluru gaya *ortodox*. Dari teknik-teknik tolak peluru gaya *ortodox* tersebut guru dapat merancang pembelajaran dari cara yang sederhana atau mudah, misalnya pengenalan cara memegang peluru, sikap badan pada waktu akan menolak, cara menolakkan peluru dan sikap akhir menolak. Jika dari tahap-tahap pembelajaran yang sederhana telah dikuasai siswa, selanjutnya ditingkatkan pada gerakan yang sulit atau kompleks yaitu, merangkaikan gerakan tolak peluru gaya *ortodox* secara keseluruhan. Berikut ini disajikan ilustrasi bentuk pembelajaran tolak peluru secara langsung sebagai berikut:



Gambar 6. Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan *Direct*
(Garry A. Carr, 2003: 258)

c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan Direct

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* merupakan bentuk pembelajaran yang didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya. Berdasarkan hal tersebut dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* antara lain:

- 1) Siswa akan lebih cepat menguasai teknik tolak peluru gaya *ortodox*.
- 2) Siswa sudah terbiasa dengan berat peluru sesungguhnya, sehingga kendala atau kesulitan cepat teratasi dan siswa lebih cepat beradaptasi.
- 3) Penelitian ini waktunya singkat, sehingga penggunaan peluru sesungguhnya lebih cepat dan efektif terhadap penguasaan keterampilan yang dipelajari.
- 4) Orientasi siswa menolakkan peluru sejauh-jauhnya, sehingga selalu berusaha semaksimal mungkin tanpa memikirkan berat peluru.

Kelemahan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* antara lain:

- 1) Siswa yang belum siap akan mengalami kesulitan melakukan gerakan menolakkan peluru dengan gaya *ortodox*.
- 2) Siswa akan cepat bosan dan jenuh karena pembelajaran monoton dan tidak menyenangkan.

4. Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan Indirect

a. Hakikat Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan Indirect

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* merupakan kebalikan dari *direct*. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* diartikan pendekatan pembelajaran secara tidak langsung. Berkaitan dengan pembelajaran tidak langsung Rusli Lutan (1988: 418) menyatakan, “Pendekatan pembelajaran tidak langsung yaitu guru atau pelatih menyusun rencana latihan secara cermat dalam rangkaian urutan yang logis sebelum teknik yang sebenarnya diajarkan pada kesempatan pertama”. Menurut Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 146) bahwa, “Pengajaran tak langsung sangat memperhatikan relevansi dan kebermaknaan substansi yang dipelajari”. Sedangkan dalam wijianta@gmail.com dijelaskan strategi pembelajaran langsung (*indirect instruction*) bahwa:

- 1) Pembelajaran tidak langsung memperlihatkan bentuk keterlibatan tinggi siswa dalam melakukan observasi, penyelidikan, penggambaran inferensi berdasarkan data, atau pembentukan hipotesis.

commit to user

- 2) Dalam pembelajaran tidak langsung, peran guru beralih dari penceramah menjadi fasilitator, pendukung, dan sumber personal (*resource person*). Guru merancang lingkungan belajar, memberikan kesempatan siswa untuk terlibat, dan jika memungkinkan memberikan umpan balik kepada siswa ketika mereka melakukan inkuiri.
- 3) Strategi pembelajaran tidak langsung mensyaratkan digunakannya bahan-bahan cetak, non-cetak, dan sumber-sumber manusia.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* yaitu, pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student oriented*). Seorang guru bertugas menyusun rencana pembelajaran yang sistematis dan terprogram sebelum mengenalkan teknik gerakan tolak peluru gaya *ortodox* yang sebenarnya. Misalnya memberikan contoh atau menggunakan peralatan untuk pembelajaran menolak, memberikan contoh gerakan menolak dengan peralatan lain dan lain sebagainya. Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 152) memberikan *tips* materi pembelajaran gerak dasar menolak yaitu:

- 1) Gerakan menolak dengan dua tangan.
- 2) Gerakan menolak dengan satu tangan kiri atau tangan kanan.
- 3) Gerakan menolak ke sasaran.
- 4) Gerakan menolak lurus.
- 5) Gerakan menolak ke atas.

Sedangkan peralatan yang digunakan untuk pembelajaran menolak menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 152) yaitu:

- 1) Bola berat (*bolbert*) 10-20 buah.
- 2) Bangku Swedia 4-6 buah
- 3) Kotak lompat /*box* 10 buah
- 4) Tiang ukuran 200-250 cm 2 pasang
- 5) Tali pramuka 10-15 meter
- 6) Simpai 10-20 buah
- 7) Matras 10 buah

Dari pembelajaran menolak dengan menggunakan peralatan yang dimodifikasi diharapkan siswa meningkat kemampuan kondisi fisiknya. Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 15153) menyatakan: “Tujuan pembelajaran menggunakan peralatan seperti di atas adalah untuk meningkatkan

kemampuan fisik siswa seperti: meningkatkan kekuatan, kecepatan, keterampilan, daya tahan dan kelentukan”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* merupakan bentuk pembelajaran menolak dengan menggunakan peralatan lain sebagai pengganti dari peluru. Dari peralatan yang digunakan dalam pembelajaran menolak, guru dapat merancang pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan menggunakan peralatan yang lain atau sederhana, diharapkan siswa kondisi fisik siswa meningkat, sehingga dapat mendukung kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Selain itu, diharapkan siswa dapat mentransfer ke dalam gerakan keterampilan yang sebenarnya, yaitu tolak peluru gaya *ortodox*. Rusli Lutan & Adang Suherman (2000: 59) menyatakan:

Seringkali guru penjas memilih materi tertentu untuk diberikan kepada siswa dengan harapan, selain siswa menguasai materi tersebut juga dapat mentransfer informasi dari materi tersebut pada materi lain yang mempunyai banyak kesamaan dalam konsepnya. Kemampuan mentransfer informasi dari situasi yang satu ke situasi yang lain merupakan kunci keberhasilan belajar seseorang.

Bertolak dari pendapat tersebut, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* dilakukan dengan gerakan-gerakan menolak yang mengarah pada pola gerakan tolak peluru, misalnya menolakkan bola basket dengan dua tangan berpasangan, menolakkan bola basket ke sasaran, menolakkan bola basket dengan posisi menyamping melewati tali dan lain sebagainya. Dari rancangan-rancangan pembelajaran tersebut siswa dapat mentransfer ke dalam pola gerakan tolak peluru gaya *ortodox*. Rusli Lutan & Adang Suherman (2000: 68) berpendapat, “Pendekatan pembelajaran secara tidak langsung merupakan perluasan isi atau materi. Maksud perluasan isi atau materi yaitu, penyusunan aktivitas belajar secara progresive dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang kompleks”. Sedangkan Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 145) menyatakan, biasanya pembelajaran secara tidak langsung melibatkan satu atau beberapa gambaran sebagai berikut:

commit to user

- 1) Materi pelajaran disajikan lebih secara menyeluruh. Materi tidak dipecah menjadi bagian-bagian, karena dianggap bahwa satuan materi akan lebih bermakna bagi siswa.
- 2) Tugas siswa dalam proses pembelajaran biasanya dikembangkan sehingga pemikiran, perasaan, atau keterampilan berinteraksi dari siswa dikembangkan kedalam pengalaman belajar yang dirancang oleh guru.
- 3) Sifat-sifat individual dari kemampuan, minat dan kebutuhan siswa memperoleh pertimbangan sendiri.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* merupakan bentuk pembelajaran yang penyajiannya dilakukan secara sederhana menggunakan peralatan lain atau alatnya dimodifikasi, untuk selanjutnya ditingkatkan pada gerakan yang sulit atau kompleks. H.J.S. Husdarta (2009: 179) menyatakan:

Alasan utama perlunya modifikasi adalah:

- 1) Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.
- 2) Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton.
- 3) Fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang hampir semuanya didesain untuk orang dewasa.

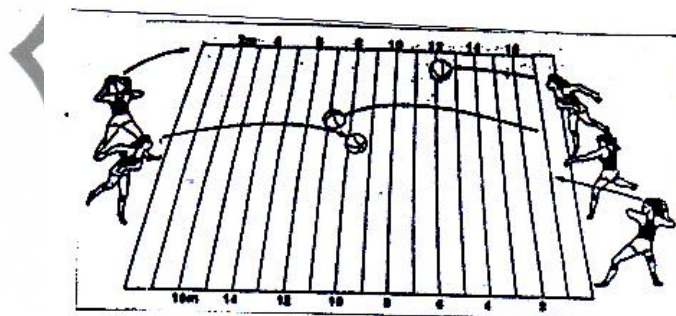
Melalui peralatan yang lebih sederhana diharapkan siswa memiliki transfer positif terhadap gerakan tolak peluru gaya *ortodox* yang sebenarnya. Sugiyanto (1998: 399) menyatakan, “Transfer positif adalah transfer yang bersifat menguntungkan. Transfer positif terjadi apabila penguasaan keterampilan sebelumnya dapat membantu atau mempermudah dalam usaha menguasai keterampilan baru yang sedang dipelajari”.

b. Pelaksanaan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan *Indirect*

Pelaksanaan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* yaitu: guru menyusun rencana pembelajaran secara sistematis dan terprogram dan menjelaskan masing-masing rencana pembelajaran. Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 153-166) memberikan bentuk-bentuk pembelajaran menolak yang dilakukan dengan berbagai macam variasi, yaitu: “Menolak atau mendorong dengan dua tangan menggunakan bola berat, menolakkan bola berat dengan posisi

menyamping ke sasaran, menolakkan bola berat dengan posisi menyamping melewati tali dibentangkan dan lain sebagainya”.

Dari bentuk-bentuk pembelajaran menolak yang dirancang, guru menjelaskan cara pelaksanaannya dari masing-masing bentuk pembelajaran melempar yang diberikan. Misalnya cara memegang, sikap akan menolak, cara menolakkan dan gerak lanjut. Untuk selanjutnya guru mendemonstrasikan dari masing-masing bentuk pembelajaran menolak. Dari bentuk-bentuk pembelajaran menolak tersebut, siswa harus mempraktikkannya sesuai dengan contoh atau yang diinstruksikan oleh guru. Berikut ini disajikan ilustrasi gambar pembelajaran menolak sebagai berikut:



Gambar 7. Pembelajaran Menolak dengan Pendekatan *Indirect*
(Mochamada Djumidar A. Widya, 2004: 160)

c. **Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan *Indirect***

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* merupakan cara belajar yang bertujuan untuk mengatasi kendala yang dihadapi siswa dalam belajar tolak peluru gaya *ortodox*. Peluru yang berat dan cara menolakkan yang sulit merupakan faktor yang menyulitkan siswa, sehingga siswa kurang mampu menolakkan peluru dengan baik dan benar. Dengan menggunakan alat yang sederhana (bola berat/bola basket) siswa akan merasa senang dan kesulitan dapat teratasi, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran menolak dengan pendekatan *indirect* dapat ditingkatkan teknik menolak yang meliputi cara

memegang, sikap akan menolak, gerakan menolak dan sikap akhir setelah menolak. Berdasarkan hal tersebut, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* antara lain:

- 1) Siswa menjadi lebih senang karena model pembelajaran tolak peluru berbeda, sehingga kesulitan-kesulitan siswa dapat teratasi.
- 2) Kemampuan fisik siswa meningkat, sehingga dapat mendukung gerakan menolak.

Selain kelebihan seperti disebutkan di atas, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* juga memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect*, antara lain:

- 1) Dibutuhkan proses belajar yang lebih lama, karena siswa dihadapkan pada bentuk keterampilan yang berbeda, sehingga dibutuhkan adaptasi terhadap keterampilan yang sebenarnya.
- 2) Siswa berusaha mentransfer keterampilan yang dipelajari terhadap keterampilan yang sebenarnya, sehingga tingkat intelegensi siswa sangat mempengaruhinya.
- 3) Siswa kurang dapat memahami keterkaitan antara inovasi yang diterima dengan bentuk keterampilan tolak peluru yang sebenarnya.

5. *Motor Ability*

a. Hakikat *Motor Ability*

Motor ability atau istilah lainnya kemampuan motorik merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang akan berpengaruh terhadap keterampilan geraknya. Rusli Lutan (1988: 96) menyatakan, “kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Menurut Mulyono B. (1994: 298) bahwa, “Kemampuan *motorik* atau kemampuan gerak dasar adalah hadirnya kemampuan bawaan dan kemampuan yang diperoleh dalam melakukan keterampilan gerak

(*motor skill*) dari sifat yang umum atau fundamental, di luar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi”. Sedangkan Sukintaka (2004: 78) berpendapat, “Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan motorik”.

Bertolak dari pengertian *motor ability* yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, *motor ability* merupakan kemampuan yang dibawa sejak lahir yang mendasari dari gerak, baik olahraga maupun non olahraga di luar teknik khusus atau spesialisasi pada suatu cabang olahraga tertentu. *Motor ability* berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan, karena keterampilan olahraga banyak bergantung pada kemampuan *motor ability*.

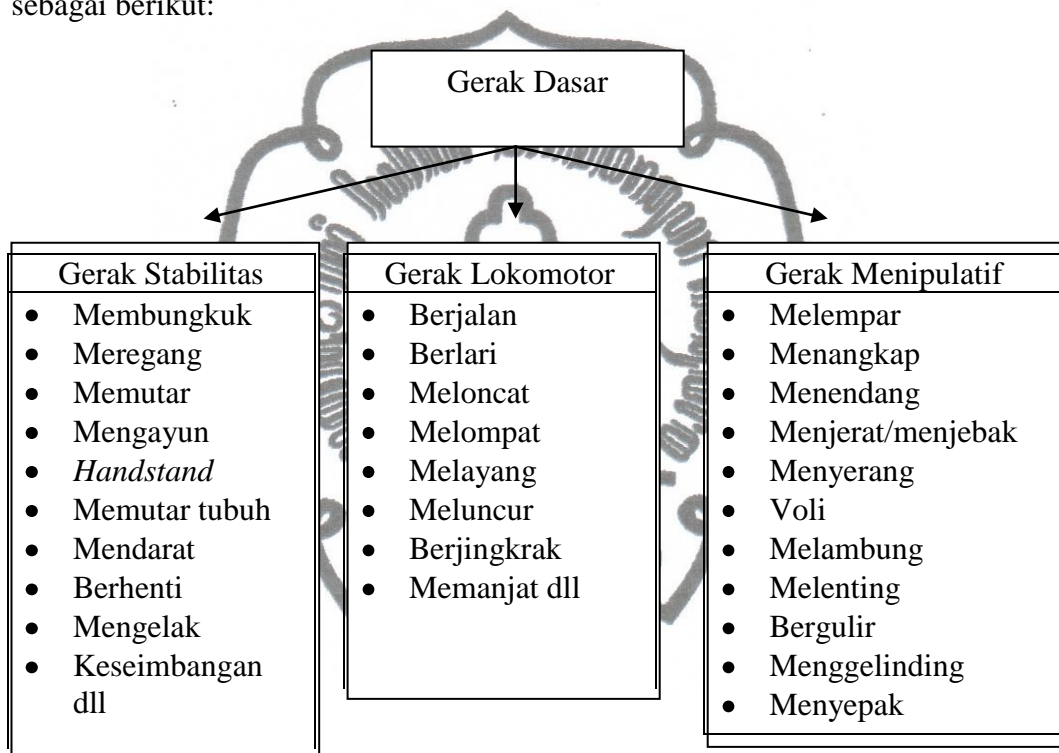
Kemampuan *motor ability* tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisik yang ada di dalamnya. Tampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari atau aktivitas olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisiknya. Menurut Kirkendall (1987: 131) bahwa, “Komponen-komponen *motor ability* yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kelincihan dan kelentukan”. Menurut A. Hamidsyah Noer (1996: 120) bahwa:

Para ahli *motor development* seperti Peterson dan kawan-kawan (1974), Rorick dan Dobins (1975), Borgel (1978) memberi penjelasan bahwa, struktur *motor ability* terdiri empat atau lima komponen. Komponen tersebut terdiri dari faktor-faktor yang harus diteliti yaitu kontrol gerak keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar maupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu kecepatan, power dan kelincihan. Faktor-Faktor tersebut memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi *motor performance* (penampilan motorik).

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, *motor ability* di dalamnya terdiri beberapa macam unsur kondisi fisik yaitu, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, daya tahan dan kelincihan. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut sangat menunjang tampilan *motor ability* seseorang.

b. Komponen-Komponen *Motor Ability*

Secara kodrati setiap anak memiliki kemampuan gerak dasar yang dibawa sejak lahir. Aip Syarifuddin & Muhadi (1992: 24) menyatakan, “Gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar”. Pendapat lain dikemukakan M. Furqon H. (2002: 32) mengklasifikasikan kemampuan gerak dasar terdiri dari tiga bagian. Secara skematis komponen-komponen kemampuan gerak dasar digambar sebagai berikut:



Gambar 8. Komponen-Komponen *Motor Ability*
(M. Furqon H., 2002: 32)

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, kemampuan gerak dasar diklasifikasikan ke dalam tiga jenis gerak yaitu gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif. Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar anak, maka komponen-komponen kemampuan gerak dasar harus dikembangkan melalui latihan yang baik dan tepat. Karena kemampuan gerak dasar tersebut akan berpengaruh terhadap penampilan geraknya, termasuk tolak peluru gaya *ortodox*.

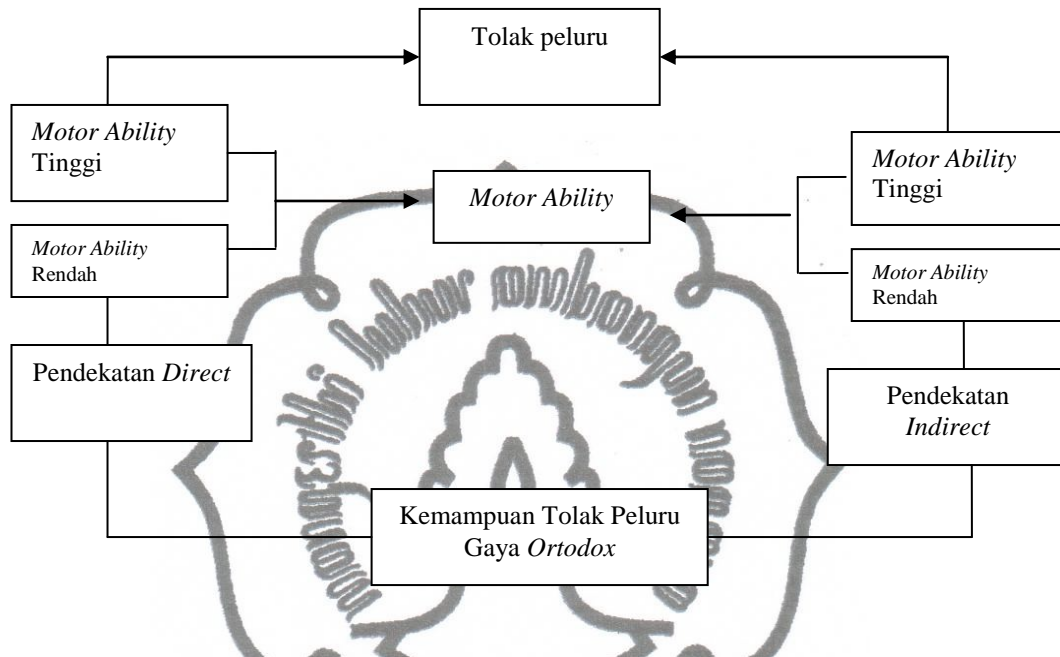
c. Peranan *Motor Ability* dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya *Ortodox*

Kemampuan *motor ability* atau kemampuan gerak dasar merupakan faktor bawaan yang akan sangat mempengaruhi penampilan gerak dalam berolahraga termasuk tolak peluru gaya *ortodox*. Jika seseorang memiliki kemampuan *motor ability* yang baik, sangat memungkinkan akan membantu penampilannya dalam kegiatan olahraga, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi olahraga yang tinggi. Karena, seseorang yang memiliki kemampuan *motor ability* yang baik, berarti memiliki dasar kemampuan fisik yang baik. Dengan kemampuan fisik yang baik, maka akan mendukung pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Seperti dikemukakan M. Sajoto (1995: 8) bahwa, “Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau di tawar-tawar lagi”. Sedangkan A. Hamidsyah Noer (1996: 120) berpendapat, komponen-komponen *motor ability* yang terdiri dari keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar maupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu kecepatan, power dan kelincahan memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi *motor performance* (penampilan motorik).

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kemampuan *motor ability* di dalamnya terdiri beberapa macam unsur kondisi fisik. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut sangat menunjang tampilan *motor ability* termasuk dalam tolak peluru gaya *ortodox*. Jika seseorang memiliki kemampuan *motor ability* yang baik, maka akan memiliki kemampuan fisik yang baik pula. Kemampuan fisik yang baik akan sangat menunjang penampilan gerakanya atau menunjang kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* menjadi lebih baik, sehingga prestasi yang tinggi dapat dicapai.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kajian pustaka yang mendasari dari variabel penelitian, maka dapat digambarkan kerangka konseptual kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 9. Skematis Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kerangka konseptual yang digambarkan tersebut dapat diuraikan secara lebih rinci sebagai berikut:

1. Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Tolak Peluru dengan Pendekatan Direct dan Indirect terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodox

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* merupakan bentuk pembelajaran tolak peluru yang didasarkan pada kondisi siswa. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* merupakan bentuk belajar yang didasarkan pada kesiapan siswa. Peluru yang sesungguhnya bukan merupakan kendala dalam belajar tolak peluru gaya *ortodox*. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* didasarkan pada bentuk keterampilan yang sebenarnya. Pembelajaran yang sama dengan keterampilan yang sebenarnya dan dilakukan secara berulang-ulang akan lebih cepat dikuasai siswa. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* memiliki kelebihan antara lain: siswa lebih cepat menguasai teknik tolak

peluru gaya *ortodox*, siswa akan terbiasa dengan berat peluru sesungguhnya, sehingga lebih cepat beradaptasi, penelitian ini waktunya singkat, sehingga penggunaan peluru sesungguhnya lebih cepat dan efektif terhadap penguasaan keterampilan yang dipelajari, orientasi siswa menolakkan peluru sejauh-jauhnya, sehingga selalu berusaha semaksimal mungkin tanpa memikirkan berat peluru. Kelemahan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* antara lain: siswa yang belum siap akan mengalami kesulitan melakukan gerakan menolakkan peluru dengan gaya *ortodox*, siswa akan cepat bosan dan jenuh karena pembelajaran monoton dan tidak menyenangkan.

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* dimaksudkan untuk mengatasi kesulitan belajar tolak peluru gaya *ortodox*, karena peluru yang berat. Peralatan yang digunakan lebih sederhana dan mengarah pada karakteristik gerakan tolak peluru gaya *ortodox*. Dengan menggunakan peralatan yang sederhana diharapkan siswa akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam belajar tolak peluru gaya *ortodox*. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* memiliki kelebihan antara lain: siswa menjadi lebih senang karena model pembelajaran tolak peluru berbeda, sehingga kesulitan-kesulitan siswa dapat teratasi, kemampuan fisik siswa meningkat, sehingga dapat mendukung gerakan menolak. Kelemahan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *indirect* antara lain: dibutuhkan proses belajar yang lebih lama, karena siswa dihadapkan pada bentuk keterampilan yang berbeda, sehingga dibutuhkan adaptasi terhadap keterampilan yang sebenarnya, siswa berusaha mentransfer keterampilan yang dipelajari terhadap keterampilan yang sebenarnya, sehingga tingkat intelegensi siswa sangat mempengaruhinya, siswa kurang dapat memahami keterkaitan antara inovasi yang diterima dengan bentuk keterampilan tolak peluru yang sebenarnya.

Berdasarkan karakteristik pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* dan *indirect* tersebut tentu akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Perbedaan kelebihan dan kelemahan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan *direct* dan *indirect* tersebut akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Dengan demikian diduga, pembelajaran

tolak peluru dengan pendekatan *direct* dan *indirect* memiliki perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.

2. Perbedaan Kemampuan Tolak Peluru Gaya *Ortodox* antara Siswa yang Memiliki Kemampuan *Motor Ability* Tinggi dan *Motor Ability* Rendah

Motor ability merupakan kemampuan bawaan yang dibawa sejak lahir. Seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa, kemampuan *motor ability* dapat meningkat. Selain itu, *motor ability* dapat ditingkatkan melalui latihan fisik secara sistematis dan kontinyu. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dapat meningkatkan kemampuan *motor ability* siswa.

Kemampuan *motor ability* di dalamnya tidak terdapat beberapa unsur kondisi fisik. Unsur-unsur kondisi fisik yang terdapat di dalam *motor ability* di antaranya: kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan. Unsur-unsur *motor ability* tersebut berperan penting dalam tolak peluru gaya *ortodox*. Untuk mencapai prestasi tolak peluru gaya *ortodox* secara maksimal, maka unsur-unsur *motor ability* yang terlibat dalam gerakan tolak peluru gaya *ortodox* harus dikerahkan secara maksimal pada teknik yang benar. Oleh karena itu, keberadaan kemampuan *motor ability* yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Jika kemampuan *motor ability* dalam kondisi baik, maka akan membantu pencapaian prestasi tolak peluru gaya *ortodox*. Namun sebaliknya, jika unsur-unsur *motor ability* tidak dalam kondisi baik, prestasi yang tinggi tidak dapat dicapai.

3. Interaksi antara Pendekatan Pembelajaran dan *Motor Ability* terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *Ortodox*

Pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* merupakan pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Dari kedua pendekatan pembelajaran tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Selain diterapkan pendekatan pembelajaran yang tepat, kemampuan tolak peluru dibutuhkan dukungan

kemampuan *motor ability*. Karena kemampuan *motor ability* merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.

Berdasarkan karakteristik dari pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* menunjukkan bahwa, siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* tinggi lebih cocok diberi pendekatan pembelajaran *direct*. Hal ini karena, pendekatan pembelajaran *direct* berorientasi pada keterampilan yang sebenarnya, menggunakan peluru sesungguhnya. Dengan menggunakan peluru yang sesungguhnya, maka harus didukung kemampuan *motor ability* yang baik. Dengan kemampuan *motor ability* yang tinggi siswa akan mampu menolak peluru sejauh-jauhnya. Sedangkan siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* rendah cocok diberi pendekatan pembelajaran *indirect*. Karena pendekatan pembelajaran *indirect* dilakukan dari cara yang sederhana atau mudah. Bentuk pembelajaran yang sederhana dan mudah siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* rendah akan mampu melakukan pembelajaran menolak dengan baik. Dengan demikian diduga, antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* memiliki interaksi diantara keduanya.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011.
2. Ada perbedaan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* antara siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011.
3. Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama satu setengah bulan dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan bulan November 2010, pada hari Senin, Rabu dan Jumat mulai jam 15.00 WIB sampai dengan jam 17.00 WIB.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 berjumlah 105 siswa yang terbagi dalam lima kelas.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel penelitian yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa dengan ciri *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah. Cara menentukan jumlah dan kriteria sampel yaitu: keseluruhan populasi dites kemampuan *motor ability*. Dari hasil tes *motor ability*, kemudian direngking dari nilai tertinggi sampai nilai terendah dan diklasifikasikan menjadi tiga yaitu: *motor ability* tinggi, *motor ability* sedang dan *motor ability* rendah. Setelah diklasifikasi kemampuan *motor ability*, kemudian diambil 20 siswa dengan kategori *motor ability* tinggi dan 20 siswa dengan kategori *motor ability* rendah. Sedangkan siswa yang

memiliki kategori *motor ability* sedang dihilangkan atau tidak digunakan sebagai sampel. Selanjutnya dari 40 siswa yang terpilih dikelompokkan menjadi 4 kelompok sesuai rancangan faktorial 2 X 2.

C. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran yang meliputi:

- 1) Tes kemampuan *motor ability* dengan *Barrow Motor Ability Test* dari Barry L. Johnson and Jack K. Nelson (1988: 355) yang terdiri:
 - a) *Standing broad jump*
 - b) *Softball throw*
 - c) *Zig-zag run*
 - d) *Wall pass*
 - e) *Medecine ball put*
 - f) *60 yard dash* (petunjuk pelaksanaan test terlampir).
- 2) Tes dan pengukuran kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* dari Andi Suhendro (1999: 2.54), petunjuk pelaksanaan tes terlampir.

D. Rancangan Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu: variabel *independent* (manipulatif/bebas), variabel *atributif* dan variabel *dependent* (terikat). Variabel *independent* terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok pendekatan *direct* dan kelompok pendekatan *indirect*. Variabel *atributif* terdiri dari dua kelompok usia yaitu, kelompok *motor ability* tinggi dan kelompok *motor ability* rendah. Sedangkan variabel *dependent* yaitu kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Dengan demikian rancangan penelitian yang tepat adalah anava faktorial 2 X 2. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan gambar rancangan penelitian anava faktorial 2 X 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Penelitian Anava Dua Jalur dengan *Design* Rancangan Faktorial 2 X 2

Pendekatan Pembelajaran Tolak Peluru	<i>Direct</i> (A ₁)	<i>Indirectl</i> (A ₂)
<i>Motor Ability</i>		
Tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Keterangan:

A₁B₁:Kelompok pendekatan pembelajaran *direct* dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A₁B₂:Kelompok pendekatan pembelajaran *direct* dengan kriteria sampel *motor ability* rendah

A₂B₁:Kelompok pendekatan pembelajaran *indirect* dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A₂B₂:Kelompok pendekatan pembelajaran *indirect* dengan kriteria sampel *motor ability* rendah.

E. Teknik Analisis Data

1. Mencari Reliabilitas

Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan diketahui melalui uji reliabilitas dengan korelasi intraklas, dari Mulyono B. (2001: 42), dengan rumus sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MS_A = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS_W = Jumlah rata-rata antar kelompok

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah masing-masing uji prasyarat tersebut sebagai berikut:

commit to user

a. Uji Normalitas (Metode Lilliefors)

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini berasal dari populasi yang normal atau tidak.

Langkah-langkah:

- 1) Pengamatan $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$ dijadikan bilangan baku $Z_1, Z_2, Z_3, \dots, Z_n$, dengan menggunakan rumus :
 $Z_i = \{ X_i - X \} / SD$, dengan X dan SD berturut-turut merupakan rata-rata dan simpangan baku.
 - 2) Data dari sampel tersebut kemudian diurutkan dari skor terendah sampai skor tertinggi.
 - 3) Untuk tiap bilangan baku ini dan dengan menggunakan daftar distribusi normal baku kemudian dihitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$.
 - 4) Menghitung perbandingan antara nomor subyek i dengan subyek n yaitu :
 $S(Z_i) = i/n$.
 - 5) Mencari selisih antara $F(Z_i) - S(Z_i)$, dan ditentukan harga mutlakanya.
 - 6) Menentukan harga terbesar dari harga mutlak diambil sebagai L_o .
Rumusnya : $L_o = | F(Z_i) - S(Z_i) |$ maksimum.
- Kreteria :
- $L_o \leq L_{tab}$: Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- $L_o > L_{tab}$: Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas (Metode Bartlett)

Uji Homogenitas dilakukan dengan Uji Bartlett. Langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut :

- 1) Membuat tabel perhitungan yang terdiri dari kolom – kolom kelompok sample : $dk (n-1)$, $1/dk$, Sd_i^2 , dan $(dk) \log Sd_i^2$.
- 2) Menghitung varians gabungan dari semua sample.

$$\text{Rumusnya : } SD^2 = \frac{(k-1) \sum d_i^2 \dots \dots \dots 1}{k-1}$$

$$B = \text{Log } Sd_i^2 (k-1)$$

3) Menghitung X^2

Rumusnya : $X^2 = (Ln) B - (n-1) \log S_d 1 \dots \dots (2)$

Dengan $(Ln 10) = 2,3026$

Hasilnya (X^2 hitung) kemudian dibandingkan dengan (X^2 tabel), pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk (n-1).

4) Apabila X^2 hitung < X^2 tabel, maka H_0 diterima.

Artinya varians sampel bersifat homogen. Sebaliknya apabila X^2 hitung > X^2 tabel, maka H_0 ditolak. Artinya varians sampel bersifat tidak homogen.

2. Analisis Data

Langkah-langkah untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

a) Anava Dua Jalur

1) Metode AB untuk perhitungan ANAVA dua Faktor

Tabel 2. Ringkasan ANAVA untuk Eksperimen Faktorial 2 x 2

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	Fo
Rata – rata Perlakuan	1	R_y	R	
A	a-1	A_y	A	A/E
B	b-1	B_y	B	B/E
AB	(a-1) (b-1)	AB_y	AB	AB/E
Kekeliruan	ab(n-1)	E_y	E	

Keterangan:

A = Faktor utama A

B = Faktor utama B

N = Jumlah sampel

Langkah- langkah perhitungan:

$$a) \sum Y^2 = \sum_{i=1}^a \sum_{j=1}^b Y_{ij}^2$$

$$b) R_y = \frac{\sum_{i=1}^a \sum_{j=1}^b Y_{ij}}{abn}$$

$$c) J_{ab} = \sum_{i=1}^a \sum_{j=1}^b Y_{ij}^2 - R_y$$

$$d) A_y = \sum_{i=1}^a Y_i^2 / bn - R_y$$

$$e) B_y = \sum_{j=1}^b Y_j^2 / an - R_y$$

$$f) AB_y = J_{ab} - A_y - B_y$$

$$g) E_y = Y^2 - R_y - A_y - (B_y + AB_y)$$

2) Kreteria Pengujian Hipotesis

Jika $F \geq F_{1-\alpha} (V_1 - V_2)$, maka hipotesis nol ditolak.

Jika $F < F_{1-\alpha} (V_1 - V_2)$, maka hipotesis nol di terima dengan : dk pembilang

$V_1 = k - 1$ dan dk penyebut $V_2 = 1 + \dots \dots \dots nk - k$ taraf signifikan untuk pengujian hipotesis.

Keterangan:

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat data

R_y : Rata-rata peningkatan karena perlakuan

A_y : Jumlah peningkatan pada kelompok berdasarkan pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect*.

B_y : Jumlah peningkatan berdasarkan *motor ability*.

AB_y : Selisih antara jumlah peningkatan data keseluruhan dan jumlah peningkatan kelompok perlakuan dan *motor ability*.

J_{ab} : Selisih jumlah kuadrat data dan rata-rata peningkatan perlakuan.

b. Uji Rentang Newman – Keuls setelah ANAVA

Menurut Sudjana (1994: 36) langkah-langkah untuk melakukan uji Newman –Keuls adalah sebagai berikut:

- 1) Susun k buah rata-rata perlakuan menurut urutan nilainya dari yang terkecil sampai keada yang terbesar.
- 2) Dari rangkaian ANAVA, diambil harga RJK disertai dk-nya.
- 3) Hitung kekeliruan buku rata-rata untuk setiap perlakuan dengan rumus:

$$S_y = \frac{RJK_E \text{ (Kekeliruan)}}{N} \quad \text{RJK (Kekeliruan) juga didapat dari hasil}$$

rangkuman ANAVA.

- 4) Tentukan taraf signifikan α , lalu gunakan daftar rentang student. Untuk uji Newman – Keuls, diambil $V = dk$ dari RJK (Kekeliruan) dan $P = 2,3,...,k$. Harga – harga yang didapat dari bagian daftar sebanyak $(k-1)$ untuk V dan P supaya dicatat.
- 5) Kalikan harga – harga yang didapat di titik..... di atas masing – masing S_y dengan jalan demikian diperoleh apa yang dinamakan rentang signifikan terkecil (RST).
- 6) Bandingkan selisih rata – rata terkecil dengan RST untuk mencari P-k selisih rata – rata terbesar dan rata – rata terkecil kedua dengan RST untuk $P = (k-1)$, dan seterusnya. Demikian halnya perbandingan selisih rata – rata terbesar kedua rata – rata terkecil dengan RTS untuk $P = (k-1)$, selisih rata-rata terbesar kedua dan selisih rata-rata terkecil kedua dengan RST untuk $P = (k-2)$, dan seterusnya. Dengan jalan begitu semua akan ada $^{1/2}K \text{ (} -1 \text{)}$ pasangan yang harus dibandingkan. Jika selisih – selisih yang didapat lebih besar dari pada RST-nya masing – masing maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata – rata perlakuan.

c. Hipotesa Statistik

Hipotesa 1 $H_0 = \mu_{A_1} \geq \mu_{A_2}$

$$H_A = \mu_{A_1} < \mu_{A_2}$$

Hipotesa 2 $H_0 = \mu_{B_1} \geq \mu_{B_2}$

$$H_A = \mu_{B_1} < \mu_{B_2}$$

Hipotesa 3 $H_0 = \text{Interaksi } A \times B = 0$

$$H_A = \text{Interaksi } A \times B \neq 0$$

Keterangan

μ = Nilai rata – rata

A_1 = Pendekatan pembelajaran *direct*.

A_2 = Pendekatan pembelajaran *indirect*.

B_1 = *Motor ability* tinggi

B_2 = *Motor ability* rendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian dapat dicapai melalui pengambilan data terhadap sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari data tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi empat sesuai rancangan anava *factorial 2 X 2*. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel.

A. Deskripsi Data

Deskripsi hasil analisis data kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Ringkasan Angka-Angka Statistik Deskriptif Data Kemampuan Tolak Peluru Gaya *Ortodox* Menurut Kelompok Penelitian.

Pendekatan Pembelajaran	Motor Ability	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Direct A1	Tinggi (B1)	Jumlah	56.21	65.33	9.12
		Mean	5.621	6.533	0.912
		SD	0.766	0.753	0.248
	Rendah (B2)	Jumlah	47.74	57.22	9.48
		Mean	4.774	5.722	0.948
		SD	0.765	0.578	0.364
Indirect A2	Tinggi (B1)	Jumlah	52.6	61.94	9.34
		Mean	5.260	6.194	0.934
		SD	0.464	0.432	0.233
	Rendah (B2)	Jumlah	48.58	53.77	5.19
		Mean	4.858	5.377	0.519
		SD	0.585	0.398	0.207

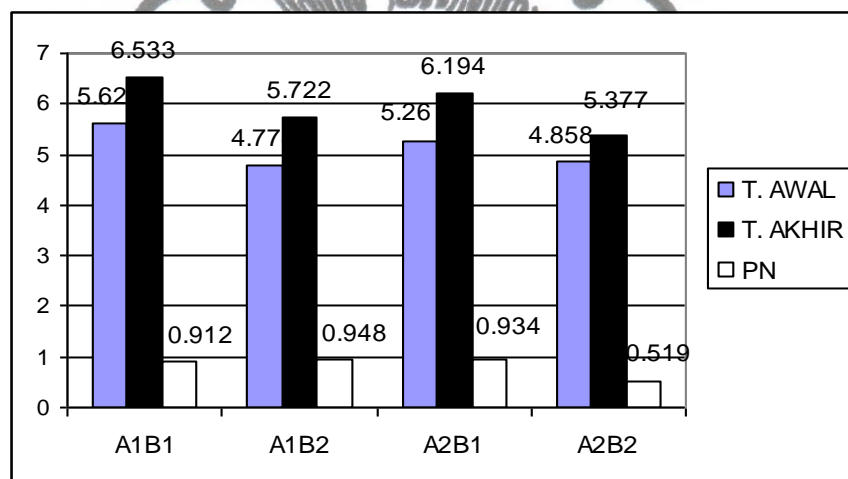
1. Jika antara kelompok siswa yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa

commit to user

kelompok pendekatan pembelajaran *direct* lebih besar 0.20 daripada kelompok pendekatan pembelajaran *indirect*.

2. Jika antara kelompok siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dan yang memiliki *otor ability* rendah dibandingkan, dapat diketahui bahwa kelompok siswa yang memiliki *motyor ability* tinggi sebesar 0.19 lebih besar dari kelompok siswa yang memiliki *motor ability* rendah.

Untuk mengetahui gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata hasil peningkatan kemampuan tolak peluru gaya sebelum dan sesudah diberi perlakuan maka dapat dibuat grafik perbandingan nilai-nilai sebagai berikut :

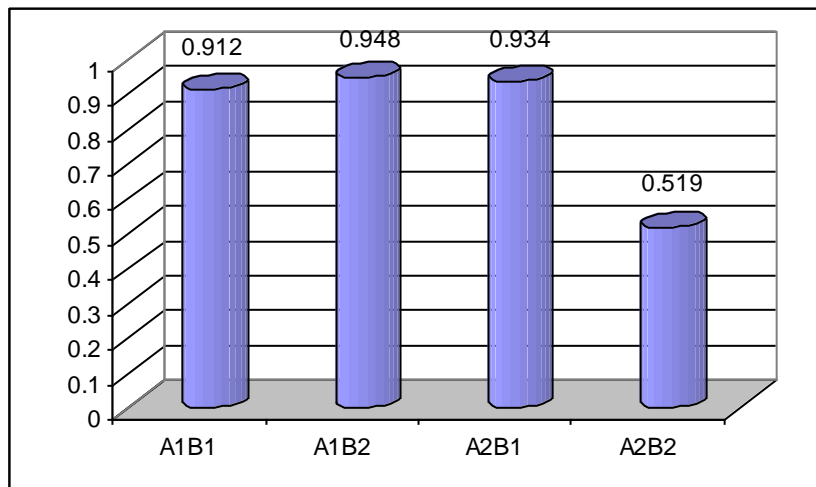


Keterangan:

- A1 : Pendekatan *Dircet*
 A2 : Pendekatan *Indirect*
 B1 : *Motor Ability* tinggi
 B2 : *Motyor Ability* rendah

Grafik 1. Nilai Rata-Rata Kemampuan Tolak Peluru Gaya *Ortodox* Berdasarkan Tiap Kelompok Perlakuan dan Tingkat *Motor Ability*

3. Agar nilai-nilai rata-rata peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* yang dicapai tiap kelompok perlakuan mudah dipahami, maka nilai peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada tiap kelompok perlakuan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Keterangan:

A₁B₁:Kelompok pendekatan pembelajaran *direct* dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A₁B₂:Kelompok pendekatan pembelajaran *direct* dengan kriteria sampel *motor ability* rendah

A₂B₁:Kelompok pendekatan pembelajaran *indirect* dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A₂B₂:Kelompok pendekatan pembelajaran *indirect* dengan kriteria sampel *motor ability* rendah.

Grafik 2. Nilai Rata-Rata Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya *Ortodox* antara Kelompok Perlakuan

B. Mencari Reliabilitas

Tingkat reliabilitas hasil tes awal dan tes akhir kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* diketahui melalui uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes awal tolak peluru gaya <i>ortodox</i>	0.878	Tinggi
Tes akhir tolak peluru gaya <i>ortodox</i>	0.947	Tinggi sekali

Dalam mengartikan kategori koefisien reliabilitas tersebut, menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B.(1992: 15) sebagai berikut:

Tabel 5. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi sekali	0,80 – 1,0	0,90 – 1,0	0,95 – 1,0
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak signifikan	0,00 – 0,29	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

C. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas dengan Lilliefors.

Kelompok	N	Prob	L_o	L_t	Kesimpulan
A ₁ B ₁	10	0,05	0.1427	0,258	Distribusi normal
A ₁ B ₂	10	0,05	0.1832	0,258	Distribusi normal
A ₂ B ₁	10	0,05	0.0897	0,258	Distribusi normal
A ₂ B ₂	10	0,05	0.1939	0,258	Distribusi normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa $L_o < L_t$. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang terambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian persyaratan uji normalitas data telah terpenuhi. Rincian dan prosedur uji normalitas dapat dilihat pada lampiran.

2. Uji Homogenitas

Dengan data yang sama, setelah dianalisis menggunakan uji bartlet, maka diperoleh hasil pengujian homogenitas seperti tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas dengan Uji Bartlet.

Σ Kelompok	N_i	S^2	X^2_{hit}	X^2_{tabel}	Kesimpulan
4	10	0.073	0.3.509	7.81	Homogen

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui X^2_{hit} lebih kecil dari pada X^2_{tabel} . Hal ini menunjukkan bahwa sampel penelitian bersifat homogen. Dengan demikian persyaratan homogenitas juga dipenuhi. Mengenai rincian dan prosedur analisis uji homogenitas varians dapat diperiksa pada lampiran.

D. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis berdasarkan pada hasil analisis data dan interpretasi analisis varians. Uji rentang newman keuls ditempuh sebagai langkah uji rerata setelah anava. Bila anava menghasilkan kesimpulan tentang perbedaan pengaruh kelompok yang dibandingkan, maka uji rentang newman keuls dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh kelompok mana yang lebih baik.

Berkenaan dengan hasil analisis dan uji rentang newman keuls, ada beberapa hipotesis yang harus diuji. Hasil analisis data dapat dilihat seperti tabel berikut ini:

Tabel 8. Ringkasan Nilai Rerata Kemampuan Tolak Peluru Gaya *Ortodox* Berdasarkan Pendekatan Pembelajaran dan Tingkat *Motor Ability* Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan.

Variabel penelitian Rerata	A ₁		A ₂	
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂
Sebelum	5.621	4.774	5.260	4.858
Sesudah	6.533	5.722	6.194	5.377
Peningkatan	0.912	0.948	0.934	0.519

Tabel 9. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Varians	dk	Jk	RJk	Fo	Ft
rerata lat	1	27.4399	27.440		4.11
A	1	0.4141	0.414	5.1185*	
B	1	0.3591	0.359	4.4385*	
AB	1	0.5085	0.509	6.2850*	
Kekeliruan	36	2.9127	0.081		
		31.6343			

Keterangan :

* : Hasil Analisis F₀ ditolak

A : Pendekatan Pembelajaran (*Direct & Indirect*)

B : Kategori *Motor Ability*

AB :Interaksi antara pendekatan pembelajaran dengan tinggi-rendahnya *motor ability*

Tabel 10. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman Keuls.

KP	Rerata	A ₂ B ₂	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁	A ₁ B ₂	RST
		0.519	0.912	0.934	0.948	0.2600
A ₂ B ₂	0.519	-	0.393 *	0.415 *	0.429 *	0.3130
A ₁ B ₁	0.912			0.022	0.036	0.3454
A ₂ B ₁	0.934				0.014	
A ₁ B ₂	0.948					

Keterangan : * signifikan pada P < 0,05

Keterangan:

A₁B₁:Kelompok pendekatan pembelajaran *direct* dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A₁B₂:Kelompok pendekatan pembelajaran *direct* dengan kriteria sampel *motor ability* rendah

A₂B₁:Kelompok pendekatan pembelajaran *indirect* dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A₂B₂:Kelompok pendekatan pembelajaran *indirect* dengan kriteria sampel *motor ability* rendah.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* dari hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai $F_0 = 5.1185$ lebih besar dari $F_t = 4,11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. Ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan, pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Berdasarkan tingkat *motor ability* yang dimiliki siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011 hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Dari hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai $F_0 = 4.4385$ lebih besar dari $F_t = 4,11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. Ini artinya hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan antara *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Interaksi faktor utama penelitian dalam bentuk interaksi dua faktor menunjukkan ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability*. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai $F_0 = 6.2850$ ternyata lebih besar dari $F_t = 4,11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5% sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terdapat interaksi terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan tiga simpulan yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. (2) ada perbedaan yang signifikan antara *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. (3) ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

1. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Direct dan Indirect terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodox

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Pada kelompok siswa yang diberi perlakuan pendekatan pembelajaran *direct*

mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan pendekatan pembelajaran *indirect*. Pendekatan pembelajaran *direct* memberi pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Hal ini disebabkan karena pendekatan *direct* didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya, sehingga siswa lebih cepat beradaptasi dan menguasai teknik gerakan tolak peluru gaya *ortodox*. Sedangkan pendekatan *indirect* siswa menjumpai hal-hal baru dalam pembelajaran tolak peluru gaya *ortodox*, sehingga dibutuhkan waktu pembelajaran dan adaptasi terhadap keterampilan yang sebenarnya.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai F_o sebesar $5.1185 > F_t 4.11$. Dengan selisih perbedaan peningkatan sebesar 0.20. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011, dapat diterima kebenarannya.

2. Perbedaan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodox antara Siswa yang Memiliki Motor Ability Tinggi dengan Motor Ability Rendah

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan, ada perbedaan signifikan antara *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Hal ini karena, siswa yang memiliki *motor ability* tinggi komponen-komponen dalam *motor ability* lebih baik, sehingga sangat membantu tolak peluru gaya *ortodox*. Sedangkan siswa yang memiliki *motor ability* rendah komponen-komponen *motor ability* kurang memberikan kontribusi terhadap tolak peluru gaya *ortodox*.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai F_o $4.4385 > F_t 4.11$. Dengan selisih perbedaan peningkatan 0.19. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* antara siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* tinggi dan

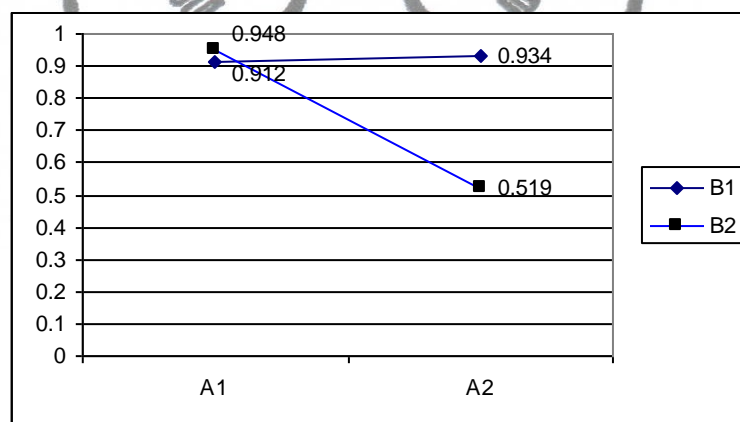
motor ability rendah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011, dapat diterima kebenarannya.

3. Interaksi antara Pendekatan Pembelajaran dan Motor Ability terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodox

Dari tabel 9 tampak ada interaksi secara nyata antara kedua faktor utama penelitian. Untuk kepentingan pengujian interaksi faktor utama terbentuklah tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Hasil Belajar *Smash Bola Voli*

	A1	A2	Rerata	A1 - A2
B1	0.912	0.934	0.923	-0.022
B2	0.948	0.519	0.7335	0.429
Retara	0.93	0.7265	0.82825	0.2035
B1 - B2	-0.036	-4.256		



Grafik 3. Interaksi Pendekatan Pembelajaran dan *Motor Ability*

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan, bentuk garis perubahan besarnya nilai peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* berpotongan. Hal ini artinya, ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability*. Dengan demikian dalam menerapkan pendekatan pembelajaran tolak peluru perlu mempertimbangkan tingkat *motor ability* tinggi dan tingkat *motor ability* rendah. Hal ini karena interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* termasuk jenis interaksi independen. Siswa yang memiliki kemampuan *motor*

ability tinggi lebih cocok diberi pendekatan pembelajaran *direct*. Sedangkan siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* rendah lebih sesuai diberi pendekatan pembelajaran *indirect*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011, dapat diterima kebenarannya.



BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya yang telah diungkapkan pada BAB IV, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_o = 5.1185 > F_t 4.11$.
2. Ada perbedaan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* antara siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_o = 4.4385 > F_t 4.11$.
3. Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 6.2850 > F_{tabel} = 4,11$.

B. Implikasi

Simpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar simpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut:

1. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* serta *motor ability* merupakan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*.
2. Pendekatan pembelajaran *direct* ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik daripada pendekatan pembelajaran *indirect* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodox*. Hal ini karena, pendekatan pembelajaran *direct*