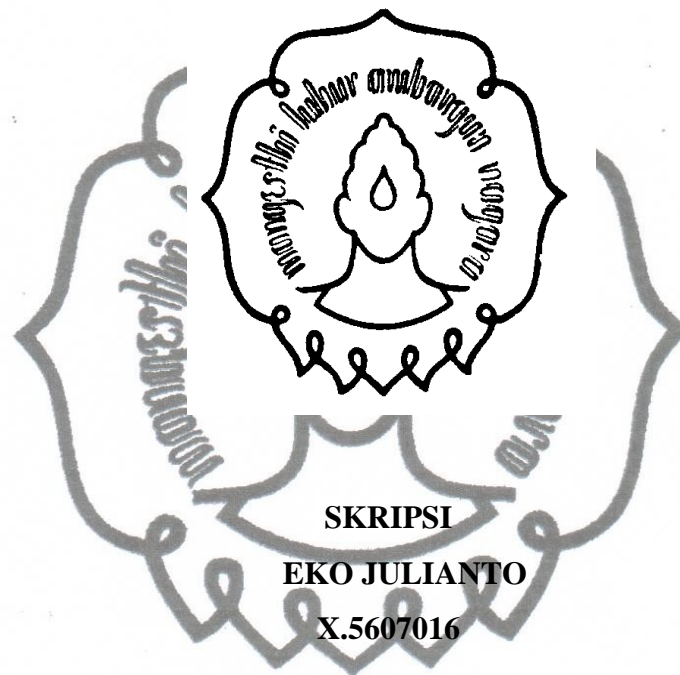


**PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DALAM MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA *ORTHODOX* PADA SISWA
PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 5 KARANGANYAR
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



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

Juli 2012
completing

PENGARUH PENYATAAN KEASLIAN TULISAN
HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA ORTHODOX PADA SISWA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Eko Julianto
NIM : X. 5607016
Jurusan/Program Studi : JPOK UNS/Penkepor

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA ORTHODOX PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 5 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2011/2012”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicatumkan dalam daftar pustaka

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan



Eko Julianto
NIM. X. 5607016

**PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DALAM MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA *ORTHODOX* PADA SISWA
PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 5 KARANGANYAR
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



**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
S U R A K A R T A**

com Juli 2012 *er*

PERSETUJUAN

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

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agustiyana, M.Pd

Sekretaris : Drs. Bambang Wilanarko, M.Kes

Anggota I : Dra. Ismaryati, M.Kes

Anggota II : Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd., M.Or

Surakarta, Juli 2012

Disetujui oleh:

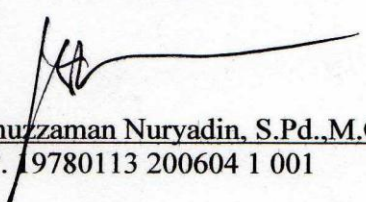
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Ismaryati, M.Kes.
NIP. 19630505 198903 2 00 1


Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd., M.Or.
NIP. 19780113 200604 1 001

PENGESAHAN

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

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

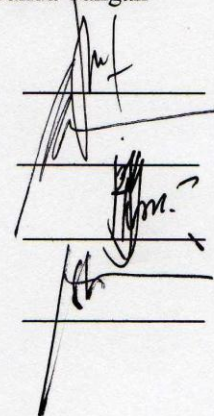
Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agustiyanta, M.Pd

Sekretaris : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes

Anggota I : Dra. Ismaryati, M.Kes

Anggota II : Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd., M.Or



Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. rer. nat. Sajidan, M.Si
NIP. 19660415 199103 1 002

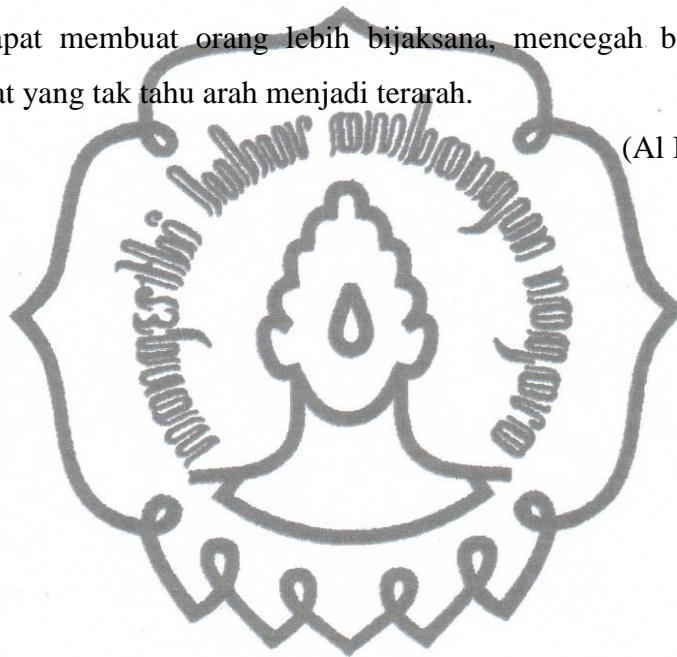
MOTTO

- ❖ Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah dengan agama hidup menjadi terarah.

(A.H. Mukti Ali)

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

(Al Imam Al Mawardi)

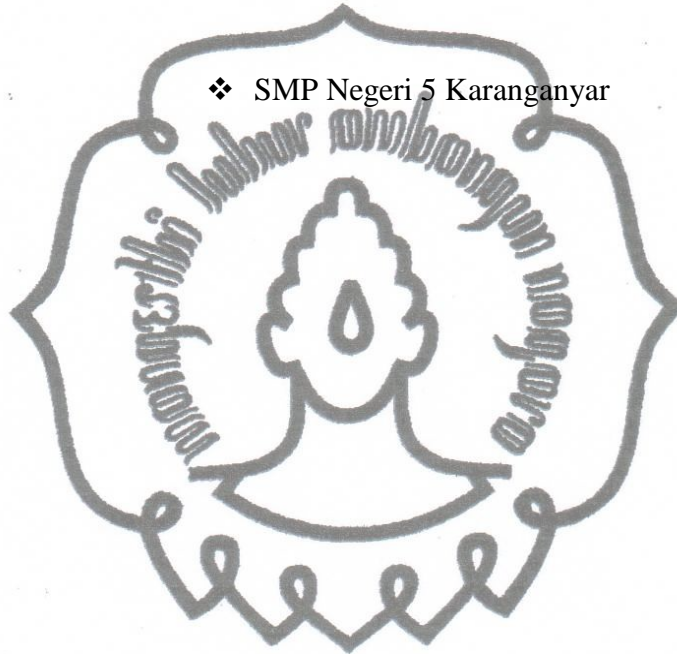


PERSEMBAHAN

Teriring syukur kepada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mendo'akan aku dalam hidupku
- ❖ Teman-teman ku Angkatan '07 FKIP JPOK UNS Surakarta

❖ SMP Negeri 5 Karanganyar



ABSTRAK

Eko Julianto. **PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA *ORTHODOX* PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 5 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2011/2012.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Ada atau tidaknya pengaruh pendekatan taktis terhadap hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* semu. Populasi dan sampel penelitian ini siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 130 siswa putra. Untuk menentukan besarnya sampel penelitian dengan rumus sampel. Dari rumus eksperimen diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes kemampuan tolak peluru gaya *orthodox*. Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi: uji reliabilitas, uji persyaratan analisis dan uji perbedaan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan: Pendekatan taktis berpengaruh dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012. Dari hasil penghitungan antara tes awal dan tes akhir hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7.92 lebih besar dari $t_{tabel5\%}$ yaitu 2.064. Dari hasil penghitungan persentase peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* antara tes awal dan tes akhir diperoleh peningkatan sebesar 13.08%.

Kata kunci: Pendekatan pembelajaran taktis, hasil belajar, tolak peluru gaya *orthodox*.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	I
PERYATAAN.....	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
KATA PENGANTAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Indentifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kajian Teori dan Penelitian yang Relevan.....	7
1. Tolak Peluru.....	7
a. Pengertian Tolak Peluru.....	7
b. Tolak Peluru Gaya <i>Ortodhox</i>	9
c. Teknik Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	10
2. Pendekatan Pembelajaran.....	14
a. Hakikat Pendekatan Pembelajaran.....	14

b. Macam-Macam Pendekatan Pembelajaran.....	15
c. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan Pendekatan Pembelajaran.....	17
d. Kompetensi yang Harus Dimiliki Seorang Guru.....	18
e. Pembelajaran yang Sukses.....	20
3. Belajar Keterampilan.....	21
a. Hakikat Belajar Keterampilan.....	21
b. Tahap-Tahap Belajar Gerak.....	22
c. Hukum-Hukum Belajar Keterampilan.....	24
d. Prinsip-Prinsip Pembelajaran Keterampilan.....	26
4. Pendekatan Taktis.....	28
a. Hakikat Pendekatan Taktis.....	28
b. Pembelajaran Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i> dengan Pendekatan Taktis.....	30
c. Bermain dan Permainan.....	31
d. Pelaksanaan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i> dengan Pendekatan Taktis.....	32
e. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i> dengan Pendekatan Taktis.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	41
E. Pengumpulan Data.....	42
F. Validasi Instrumen Penelitian.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	45
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Hasil Penelitian.....	46
1. Uji Reliabilitas.....	46
2. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir.....	48
3. Persentase Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	49
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i> Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar Tahun Pelajaran 2011/2012.....	45
2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	45
3. Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	47
4. Range Kategori Reliabilitas.....	47
5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir.....	48
6. Penghitungan Persentase Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	
1. Lapangan Tolak Peluru.....	8
2. Cara Memegang Peluru.....	11
3. Sikap Badan pada Waktu akan Menolak Gaya Menyamping.....	12
4. Cara Menolakkan Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	13
5. Sikap Badan setelah Menolakkan Peluru.....	14
6. Menolak Bola Medecine Berpasangan.....	33
7. Menolakkan Bola ke Dinding.....	33
8. Menolakkan Bola pada Target atau Sasaran.....	34
9. Menolakkan Bola pada Sasaran Lingkaran Ban.....	34
10. Menolakkan Bola Ketinggian Tali yang Dibentangkan.....	34
11. Menolakkan Bola pada Benda Diam.....	35
12. Skematis Kerangka Berpikir.....	37
13. Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	47
14. Tes Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Tes Awal Tolak Peluru Gaya <i>Ortodhox</i>	57
2. Uji Reliabilitas Data Tes Awal Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	58
3. Uji Normalitas Data Tes Awal Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	61
4. Data Hasil Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	62
5. Uji Reliabilitas Data Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	63
6. Rekapitulasi Data Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	66
7. Uji Perbedaan Data Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya <i>Ortodhox</i>	67
8. Menghitung Persentase Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	69
9. Hasil tes awal tolak peluru Gaya <i>Orthodox</i>	70
10. Pentunjuk Tes Tolak Peluru Gaya <i>Orhtodox</i>	74
11. Program Pembelajaran Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i> dengan Pendekatan Taktis.....	76
11. Program Latihan	80
12. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	82
13. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Sebelas Maret Surakarta.....	84
15. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 5 Karanganyar.....	85

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. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs.H. Agustiyanto, M.Pd., Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dra. Ismaryati, M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan, sehingga skripsi ini terselesaikan
5. Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd.,M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberi semangat dan dorongan serta pembimbingan skripsi, sehingga skripsi dapat tersusun dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala SMP Negeri 5 Karanganyar yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca, khususnya tolak peluru gaya *orthodox*.

Surakarta, Juli 2012

Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Karena Penjasorkes mempunyai peran penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Selain itu, Penjasorkes mempunyai peran penting untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan peserta didik baik fisik, gerak, mental dan sosial. Untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan peserta didik, maka telah diatur dalam kurikulum Penjasorkes materi atau pelajaran yang harus diberikan kepada peserta didik sesuai jenjang pendidikan masing-masing.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan kepada peserta didik dari tingkat sekolah paling rendah Taman Kanak-Kanak (TK) sampai Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan (SMA/SMK) bahkan Perguruan Tinggi. Yoyo Bahagia, Ucup Yusup dan Adang Suherman (2000: 1) menyatakan, “Mengapa cabang olahraga atletik wajib diajarkan di sekolah-sekolah, secara logis karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga”. Sedangkan Aip Syarifuddin (1992: 19) berpendapat, “Melalui berbagai bentuk gerak dasar atletik berguna untuk meningkatkan aktivitas jasmani dan juga akan memberikan sumbangan yang sangat berguna satu di antaranya mempertahankan dan menyempurnakan berbagai bentuk gerakan yang telah dimiliki sebelum memasuki sekolah”.

Secara garis besar nomor-nomor atletik yang diajarkan kepada peserta didik meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dari nomor-nomor atletik tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Lempar merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang diajarkan kepada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang di dalamnya terdiri dari nomor: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar yang mempunyai istilah lain, karena gerakan dalam tolak peluru menolak, sehingga dinamakan tolak peluru. Ditinjau dari gaya tolak peluru dibedakan menjadi dua yaitu menyamping (*orthodox*) dan membelakangi sektor lemparan (*obrein*). Dikatakan gaya menyamping (*orthodox*) karena, sikap badan pada waktu menolak menyamping dari sektor lemparan, sedangkan dikatakan gaya membelakangi (*obrein*) karena pada waktu menolak posisi badan membelakangi sektor lemparan.

Berdasarkan urutan materi pembelajaran tolak peluru pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), gaya tolak peluru yang pertama kali diajarkan yaitu, gaya menyamping atau *orthodox*. Untuk mencapai hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* yang optimal, maka dibutuhkan cara pembelajaran yang baik dan tepat. Pada umumnya para siswa SMP mengalami kendala atau kesulitan melakukan tolak peluru gaya *orthodox*, termasuk siswa kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar. Kendala atau kesulitan siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* seringkali tidak diperhatikan oleh guru Penjasorkes. Pembelajaran tolak peluru biasanya dilakukan secara langsung. Guru menjelaskan teknik tolak peluru gaya *orthodox*, kemudian memberikan contoh gerakan tolak peluru gaya *orthodox*, selanjutnya siswa mempraktikkan sesuai contoh. Dari pembelajaran yang dilaksanakan tersebut, ternyata sebagian besar siswa mengalami kesulitan. Kesulitan-kesulitan yang dialami siswa di antaranya, cara memegang peluru masih salah tidak diletakkan di bawah daun telinga, masih bingung melakukan pergesaran atau meluncur, peluru tidak ditolakkan tetapi dilempar dan tidak diikuti gerak lanjut atau perpindahan kaki dari belakang ke depan.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran tolak peluru harus dicari solusi yang tepat. Untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran tolak peluru di antaranya dengan penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat. Depdiknas (2004: 27-28) menjelaskan, “Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan beberapa macam salah satu di antaranya pendekatan taktis (*tactical games approaches*) ”.

Pendekatan taktis (*tactical games approaches*) merupakan bentuk pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan (*game*). Teknik cabang

olahraga yang dipelajari dikemas dalam bentuk permainan. Dengan kata lain bermain sambil belajar. Siswa diberi kebebasan atau bereksplorasi untuk melakukan tugas ajar, karena pada masa usia sekolah memiliki hasrat gerak yang cukup tinggi, sehingga gejolak yang ada dalam dirinya dapat terpenuhi. Dalam pendekatan taktis siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Melalui permainan siswa menjadi aktif bergerak, sehingga akan berdampak pada tingkat kesegaran jasmaninya. Selain itu, melalui permainan dikembangkan juga unsur kompetitif, kerjasama, saling menghargai yang di dalamnya terkandung bermain sambil belajar.

Dalam pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis, seorang guru Penjasorkes dapat menggunakan berbagai macam alat bantu untuk membelajarkan tolak peluru gaya *orthodox*. Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 152) menyatakan “Alat-alat yang digunakan dalam pembelajaran menolak yaitu: bola berat 10-20 buah, bangku 4-6 buah, kotak lompat/box 10 buah, tiang ukuran 200-250 cm 2 pasang, tali pramuka 10-15 meter, simpai 10-20 buah dan matras 10 buah”.

Dari alat-alat pembelajaran tolak peluru tersebut, seorang guru Penjasorkes dapat mengemasnya dalam bentuk permainan, misalnya permainan menolakkan bola berat ke sasaran yang telah ditentukan jaraknya, permainan menolakkan bola berat ke dinding diberi sasaran dan lain sebagainya. Melalui pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan taktis diharapkan siswa menjadi senang, siswa saling berlomba untuk menampilkan kemampuannya. Selain itu, kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox*, khususnya penguasaan teknik tolak peluru gaya *orthodox* dapat teratasi. Karena dalam pendekatan taktis di dalamnya ada unsur belajar, yaitu belajar tolak peluru gaya *orthodox*.

Pada kenyataannya masih banyak sekolah tidak memiliki sarana pendukung pembelajaran Penjasorkes, termasuk sarana pembelajaran tolak peluru. Selain itu, dari pihak guru Penjasorkes sendiri kurang kreatif dan inovatif dalam membelajarkan materi Penjasorkes. Pada umumnya guru Penjasorkes tidak mau

bertele-tele dan bahkan tidak mau tahu materi yang disampaikan dikuasai siswa atau tidak. Masih banyak guru Penjasorkes dalam membelajarkan Penjasorkes secara konvensional. Pembelajaran tolak peluru yang dilakukan secara konvensional dapat mengakibatkan siswa kurang senang, sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai. Dalam pembelajaran secara konvensional yaitu, siswa harus berbaris berbanjar, mendengarkan penjelasan dari guru, memperhatikan contoh dan melakukan tugas ajar secara bergantian sesuai instruksi dari guru. Pembelajaran secara konvensional mengakibatkan siswa menjadi jenuh dan bosan, sehingga siswa menjadi tidak senang, karena hasrat gerak siswa tidak terpenuhi.

Adanya program pemerintah tentang Sertifikasi Guru ternyata tidak maksimal mengubah kinerja guru. Para guru Penjasorkes pada umumnya kurang kreatif dan inovatif, jika sekolah tidak memiliki sarana pendukung pembelajaran Penjasorkes. Kendala-kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes, biasanya guru Penjasorkes tidak mau melakukan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) atau menciptakan sarana pembelajaran yang inovatif. Kondisi semacam ini berakibat tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai.

Permasalahan yang diungkapkan di atas dialami oleh hampir semua sekolah, termasuk SMP Negeri 5 Karanganyar. Permasalahan yang dihadapi guru dalam proses pembelajaran atletik (termasuk tolak peluru gaya *orthodox*) harus dicarikan solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran yang telah dituangkan dalam RPP maupun silabus dapat tercapai. Pendekatan taktis merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan dalam membelajarkan tolak peluru gaya *orthodox*. Melalui bermain diharapkan siswa aktif bergerak yang di dalamnya terdapat unsur belajar tolak peluru gaya *orthodox*. Melalui pembelajaran permainan menolak siswa menjadi lebih senang, hasrat gerak siswa terpenuhi, di dalamnya dikembangkan unsur kompetitif, saling menghargai dan secara tidak langsung belajar teknik tolak peluru gaya *orthodox*, sehingga hal ini akan mendukung kemampuan tolak tolak peluru gaya *orthodox*. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan pembelajaran taktis terhadap hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, Pengaruh Pendekatan Taktis dalam

Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Orthodox* pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar Tahun Pelajaran 2011/2012”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih banyak pihak sekolah tidak memiliki sarana pembelajaran Penjasorkes yang ideal, sehingga banyak kendala atau permasalahan dalam kegiatan belajar mengajar Penjasorkes.
2. Guru Penjasorkes kurang kreatif dan inovatif dalam membelajarkan materi pendidikan jasmani.
3. Masih banyak guru Penjasorkes dalam membelajarkan tolak peluru gaya *orthodox* dilakukan secara konvensional.
4. Kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* kurang diperhatikan, sehingga hasil belajar kurang optimal.
5. Guru Penjasorkes tidak mau bertele-tele melakukan PTK jika siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox*.
6. Belum diketahui pengaruh pendekatan taktis dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu: belum diketahui pengaruh pendekatan taktis dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah pendekatan taktis memiliki pengaruh terhadap hasil belajar peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui: Ada atau tidaknya pengaruh pendekatan taktis terhadap hasil belajar peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik bagi peneliti maupun guru dan siswa yang dijadikan obyek penelitian antara lain:

1. Bagi siswa yang dijadikan objek penelitian dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *orthodox* dan diketahui seberapa besar pengaruh pendekatan taktis terhadap hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman bagi guru Penjasorkes SMP Negeri 5 Karanganyar pentingnya pendekatan pembelajaran yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *orthodox*.
3. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori dan Penelitian yang Relevan

1. 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 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 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 didorong dengan satu tangan”.

Berdasarkan pengertian tolak peluru dapat disimpulkan, tolak peluru merupakan nomor lempar dalam atletik yang cara pelaksanaannya 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. 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-

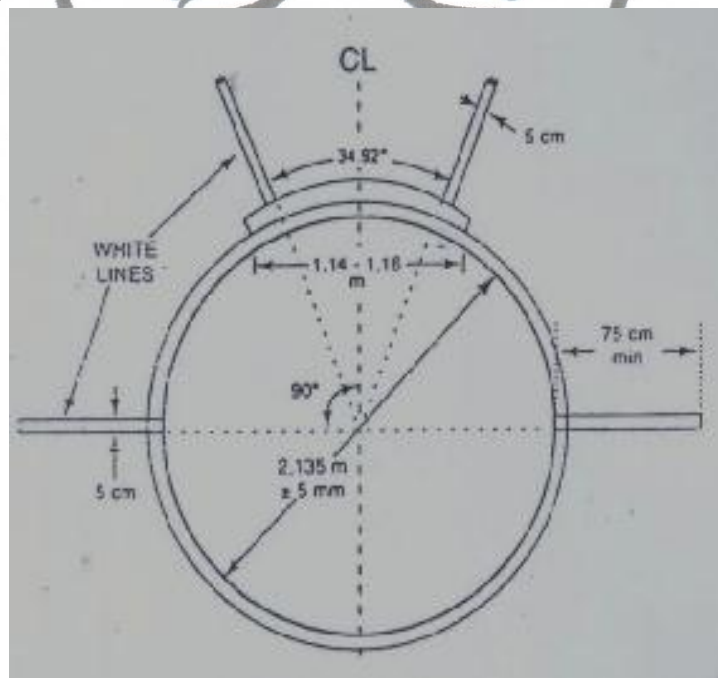
commit to user

sekolah menengah, bagi anak laki-laki digunakan peluru seberat 5 kg dan untuk anak perempuan seberat 3 kg”.

Tolak peluru dilakukan dalam lapangan tolak peluru yang telah ditentukan ukurannya dan harus dipenuhi dalam perlombaan tolak peluru. Ukuran lapangan tolak peluru menurut Peraturan Perlombaan Atletik Pengurus Besar PASI edisi (2004-2005: 54) sebagai berikut:

- 1) Lingkaran lempar harus dibuat dari besi yang dilengkungkan, boleh dari besi baja atau bahan lain yang cocok, bagian atasnya harus datar/rata dengan permukaan tanah diluarnya.
- 2) Bagian dalam lingkaran lempar ini dibuat dari beton, aspal atau bahan yang kokoh namun tidak licin. Permukaan pada bagian dalam ini harus datar rata dan 1,4-2,6 cm lebih rendah dari tepi atas pinggiran lingkaran atau sirkel.
- 3) Garis tengah/diameter bagian dalam lingkaran adalah 2,135 m. Bibir pinggir lingkaran minimum tebal 6 mm dan harus dicat putih.

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gambar lapangan tolak peluru sebagai berikut:



Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru
(PASI, 2004-2005: 54)

b. Tolak Peluru Gaya *Orthodox*

Penggunaan gaya dalam tolak peluru pada prinsipnya bertujuan agar peluru dapat ditolakkan sejauh-jauhnya. Bahagia dkk., (2000: 27) menyatakan, “Gaya tolak peluru dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu, gaya menyamping (*orthodox*), 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. Gaya tolak peluru yang paling mudah dan diberikan atau diajarkan kepada siswa sekolah yaitu, gaya menyamping atau *orthodox*. 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”. Jontah & Krempel (1988: 46) berpendapat, “Teknik *orthodox* yaitu menolak peluru lepas ke samping setelah loncatan datar”. Menurut Widodo (2005: 64) bahwa, “Tolak peluru gaya menyamping atau gaya *orthodox*, 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 *orthodox* merupakan cara menolakkan peluru dengan menyamping dari sector lemparan. Tolak peluru gaya *orthodox* 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 & Jontah & Krempel (1988: 44-45) menyatakan:

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 bimekanika gerakan menolakkan 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 *Orthodox*

Menguasai teknik tolak peluru gaya *orthodox* 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 *orthodox*. Menurut Syarifuddin & 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 menolakkan 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 menolakkan peluru dan, sikap akhir menolak. Prestasi tolak peluru gaya *orthodox* 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 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 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
(Mukholid, 2004: 109)

2) Sikap Badan pada Waktu akan Menolak Peluru

Sikap badan pada waktu akan menolakkan 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 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 (Mukholid, 2004: 109)

3) Cara Menolakkan Peluru

Cara menolakkan peluru merupakan tahap ketiga dari serangkaian gerakan tolak peluru. Menurut 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.

commit to user

- 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 melonjatkan 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:



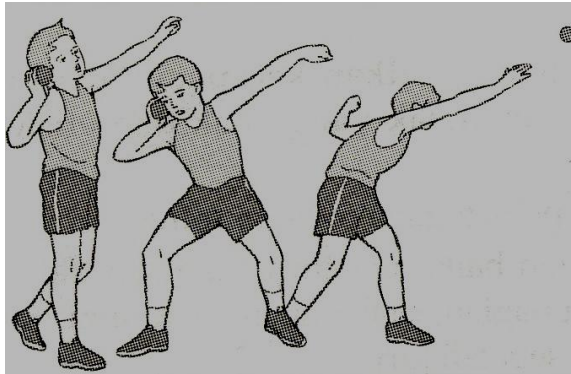
Gambar 4. Cara Menolakkan Peluru Gaya *Ortodox*
(Syarifuddin, 1992: 148)

4) Sikap Badan setelah Menolakkan Peluru

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

- 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.
- Kaki yang berada di depan (kaki kiri) diangkat ke belakangelurus dan santai, untuk membantu menjaga keseimbangan.
- Badan condong ke depan, dagu diangkat dan badan agak miring ke samping kiri. Pandangan ke arah jatuhnya peluru.
- Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di depansedikit 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
(Mukholid, 2004: 110)

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. 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 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 Richey (1986: 9) bahwa, “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 (Pribadi, 2009: 58)”.

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. Suherman & 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. Macam-Macam Pendekatan Pembelajaran

Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, atau ketangkasan. Seperti dikemukakan Slameto (1995:97) bahwa, “Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar”.

Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran agar tujuan pembelajaran tercapai, salah satunya adalah pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran pada dasarnya merupakan suatu alat untuk menciptakan proses mengajar belajar. Dengan pendekatan pembelajaran diharapkan tumbuh berbagai kegiatan belajar siswa yang berhubungan dengan kegiatan mengajar guru. Dengan kata lain, akan tercipta interaksi edukatif. Dalam interaksi ini guru berperan sebagai penggerak atau pembimbing, sedangkan siswa berperan sebagai penerima atau yang dibimbing. Proses interaksi akan berjalan baik, jika siswa banyak aktif dibandingkan dengan guru. Oleh karenanya, pendekatan pembelajaran yang baik adalah pendekatan yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar siswa.

Secara umum dapat dilihat bahwa pendekatan pembelajaran dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya. Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, maka seorang guru harus menguasai berbagai macam pendekatan pembelajaran. Depdiknas (2004: 27-28) dalam Kurikulum Penjas Sekolah Menengah Pertama model pembelajaran yang sering digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di antaranya:

- 1) Model pengetahuan keterampilan (*knowledge skill approach*).
- 2) Model sosialisasi (*socialization approach*).
- 3) Model personalisasi.
- 4) Model belajar (*learning approach*).
- 5) Model pembelajaran motorik (*motor learning*).
- 6) Spektrum gaya mengajar.
- 7) Model permainan taktis (*tactical games approaches*).

Dari macam-macam pendekatan pembelajaran tersebut, seorang guru Penjasorkes dapat menerapkannya dalam pembelajaran menurut kebutuhannya. Selain pendekatan pembelajaran tersebut, seorang guru Penjasorkes harus selalu mengikuti perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan tentang pendekatan pembelajaran. Hal ini karena, pengakajian tentang pendekatan pembelajaran

selalu dilakukan oleh praktisi-praktisi pembelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas pendidikan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan Pendekatan Pembelajaran

Penerapan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat sangat penting dalam kegiatan pembelajaran agar diperoleh hasil belajar yang optimal. Namun demikian setiap pendekatan pembelajaran tentu memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga guru dalam menerapkan pendekatan pembelajaran harus diperhatikan tujuan yang hendak dicapai. Sutikno (2009: 90) menyatakan, “Pada prinsipnya tidak satupun pendekatan pembelajaran yang dapat dipandang sempurna dan cocok dengan semua pokok bahasan yang ada dalam setiap bidang studi. Karena setiap metode pembelajaran pasti memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Karena itu, guru tidak boleh sembarang memilih serta menggunakan pendekatan pembelajaran”.

Pendapat tersebut menunjukkan, setiap pendekatan pembelajaran memiliki kelebihan. Oleh karena itu, dalam memilih dan menerapkan pendekatan pembelajaran harus diperhatikan beberapa faktor. Lebih lanjut Sutikno (2009: 91) menyatakan,

Beberapa faktor yang mempegaruhi pemilihan dan penentuan pendekatan pembelajaran antara lain:

- 1) Tujuan yang hendak dicapai Tujuan menjadi pedoman arah dan sekaligus sebagai suasana yang akan dicapai dalam kegiatan pembelajaran.
- 2) Materi pelajaran. Materi pelajaran ialah sejumlah materi yang hendak disampaikan oleh guru untuk bisa dipelajari dan dikuasai oleh siswa.
- 3) Siswa. Siswa sebagai subyek belajar memiliki karakteristik yang berbeda-beda, baik minat, bakat, kebiasaan, motivasi, situasi sosial, lingkungan keluarga dan harapan terhadap masa depannya. Kecermatan dan ketrampilan dalam mengelola perbedaan-perbedaan potensi siswa merupakan kekuatan maha untuk mengorganisasi pembelajaran yang ideal.
- 4) Situasi. Situasi kegiatan belajar merupakan *setting* lingkungan pembelajaran yang dinamis.
- 5) Fasilitas. Fasilitas dapat mempengaruhi pemilihan dan penentuan metode pembelajaran..*commit to user*

- 6) Guru. Setiap guru memiliki kepribadian, *performance style*, kebiasaan dan pengalaman membelajarkan yang berbeda-beda, kompetensi pembelajaran biasanya dipengaruhi pula oleh latar belakang pendidikan.

Pendapat tersebut menunjukkan, dalam pemilihan dan penerapan pendekatan pembelajaran ada enam aspek yang harus diperhatikan yaitu, tujuan yang hendak dicapai, materi pelajaran, siswa, situasi, fasilitas, dan guru. Agar metode pembelajaran yang diterapkan memperoleh hasil yang optimal, maka aspek-aspek tersebut harus diperhatikan.

d. Kompetensi yang Harus Dimiliki Seorang Guru

Tanggung jawab dalam mengembangkan profesi guru pada dasarnya merupakan tuntutan dan panggilan untuk selalu mencintai, menghargai, menjaga dan meningkatkan tugas dan tanggung jawab profesinya. Seorang guru harus sadar bahwa tugas dan tanggung jawabnya tidak bisa dilakukan oleh orang lain dan dalam melaksanakan tugasnya harus bersungguh-sungguh. Seorang guru dituntut agar selalu meningkatkan pengetahuannya, kemampuan dalam rangka pelaksanaan tugas profesinya. Seorang guru harus peka terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, khususnya dalam bidang pendidikan dan pengajaran, dan pada masyarakat pada umumnya. Guru harus dapat mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga dalam pelaksanaan pengajaran sesuai dengan tuntutan perkembangan jaman.

Meningkatkan kemampuan dan pengetahuan diberbagai bidang merupakan keharus bagi seorang guru. Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kompetensi. Sudjana (2005: 18) menyatakan,

Kompetensi yang harus dimiliki seorang guru di antaranya:

- 1) Kompetensi dibidang kognitif. Artinya kemampuan intelektual seperti pengetahuan mata pelajaran, pengetahuan mengenai cara mengajar, pengetahuan mengenai belajar dan tingkah laku individu, pengetahuan tentang bimbingan penyuluhan, pengetahuan tentang administrasi kelas, pengetahuan tentang cara menilai hasil belajar siswa, pengetahuan tentang kemasyarakatan serta pengetahuan umum lainnya.

- 2) Kompetensi bidang sikap. Artinya kesiapan dan kesediaan guru terhadap berbagai hal yang berkenaan dengan tugas dan profesinya. Misalnya sikap menghargai pekerjaannya, mencintai dan memiliki perasaan senang terhadap mata pelajaran yang dibinanya, sikap toleransi terhadap sesama teman profesinya, memiliki kemauan yang keras untuk meningkatkan hasil pekerjaannya.
- 3) Kompetensi perilaku/*performance*. Artinya kemampuan guru dalam berbagai keterampilan/perilaku, seperti keterampilan mengajar, membimbing, menilai, menggunakan alat bantu pengajaran, bergaul dan berkomunikasi dengan siswa, keterampilan menumbuhkan semangat belajar para siswa, keterampilan menyusun persiapan atau perencanaan mengajar, keterampilan melaksanakan administrasi kelas dan lain-lain. Perbedaan dengan kompetensi kognitif terletak pada sifatnya. Kalau kompetensi kognitif berkenaan dengan aspek teori atau pengetahuannya, pada kompetensi perilaku yang diutamakan adalah praktik atau keterampilan melaksanakannya.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kompetensi yang harus dimiliki seorang guru Penjasorkes meliputi: kognitif, sikap dan perilaku atau *performance*. Kompetensi kognitif merupakan kemampuan intelektual yang meliputi beberapa aspek yaitu: pengetahuan mata pelajaran, cara mengajar, belajar dan tingkah laku, bimbingan dan penyuluhan, administrasi kelas, cara menilai hasil belajar masyarakat dan pengetahuan umum lainnya. Kompetensi sikap merupakan kesiapan dan kesediaan guru terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan tugas dan profesinya. Misalnya menghargai pekerjaan, mencintai dan memiliki perasaan senang dengan mata pelajaran yang diajarkan dan lain sebagainya. Kompetensi perilaku atau *performance* merupakan kemampuan guru dalam berbagai keterampilan atau perilaku, seperti keterampilan mengajar, membimbing, menilai, menggunakan alat bantu pembelajaran, bergaul dan berkomunikasi dengan siswa dan lain sebagainya.

Dari ketiga kompetensi tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Dari ketiga kompetensi tersebut, kompetensi guru yang banyak berhubungan dengan usaha meningkatkan proses dan hasil belajar. Menurut Sudjana (2005: 19) bahwa, “Empat kemampuan seorang guru dalam pembelajaran yaitu: (1) merencanakan program belajar mengajar, (2) melaksanakan dan memimpin, (3) menilai kemajuan proses belajar

mengajar, (4) menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegangnya/dibinannya”.

e. Pembelajaran yang Sukses

Mencapai hasil belajar yang maksimal yaitu terjadinya peningkatan kemampuan atau keterampilan pada diri siswa sangat didambakan baik dari pihak guru maupun siswa. Namun untuk menentukan indikator bagaimanakah pembelajaran dapat dikatakan sukses atau berhasil tidaklah mudah. Menurut Heinich dkk (2005) yang dikutip Pribadi (2009: 19-21) mengemukakan:

Perspektif pembelajaran sukses yang terdiri atas beberapa kriteria, yaitu:

- 1) Peran aktif siswa (*active participation*)
Proses belajar akan berlangsung efektif, jika siswa terlibat secara aktif dalam tugas-tugas yang bermakna, dan berinteraksi dengan materi pelajaran secara intensif. Keterlibatan mental siswa dalam melakukan proses belajar akan memperbesar kemungkinan terjadinya proses belajar dalam diri seseorang.
- 2) Latihan (*practice*)
Latihan yang dilakukan dalam berbagai konteks dapat memperbaiki tingkat daya ingat atau retensi. Latihan juga dapat memperbaiki kemampuan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang baru dipelajari. Tugas-tugas belajar berupa pemberian latihan akan dapat meningkatkan penguasaan siswa terhadap pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari.
- 3) Perbedaan individual (*individual differences*)
Setiap individu memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari individu yang lain. Setiap individu memiliki potensi yang perlu dikembangkan secara optimal. Dalam hal ini, tugas guru atau instruktur adalah mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu seoptimal mungkin melalui proses pembelajaran yang berkualitas.
- 4) Umpan balik (*feedback*)
Umpan balik sangat diperlukan oleh siswa untuk mengetahui kemampuan dalam mempelajari materi pelajaran yang benar. Umpan balik dapat diberikan dalam bentuk pengetahuan tentang hasil belajar (*learning outcomes*) yang telah dicapai siswa setelah menempuh program dan aktivitas pembelajaran. Informasi dan pengetahuan tentang hasil belajar akan memacu seseorang untuk berprestasi lebih baik lagi.
- 5) Konteks nyata (*realitic context*)
Siswa perlu mempelajari materi pelajaran yang berisi pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam sebuah situasi yang nyata. Siswa yang mengetahui kegunaan pengetahuan dan keterampilan yang

dipelajari akan memiliki motivasi tinggi untuk mencapai tujuan pembelajaran.

6) Interaksi sosial (*social interaction*)

Interaksi sosial sangat diperlukan oleh siswa agar dapat memperoleh dukungan sosial dalam belajar. Interaksi yang berkesinambungan dengan sejawat atau sesama siswa memungkinkan siswa untuk melakukan konfirmasi terhadap pengetahuan dan keterampilan yang sedang dipelajari.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, pembelajaran yang sukses apabila siswa berperan aktif, diberikan latihan, memahami perbedaan individu, adanya umpan balik, ada konteks yang nyata dan adanya interaksi sosial antar siswa. Untuk mencapai pembelajaran yang sukses, maka hal-hal seperti di atas harus diperhatikan dalam kegiatan pembelajaran.

3. Belajar Keterampilan

a. Hakikat Belajar Keterampilan

Belajar gerak atau keterampilan mempunyai pengertian yang sama seperti belajar pada umumnya. Tetapi dalam belajar keterampilan memiliki karakteristik tertentu. Belajar gerak mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh. Proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekkan pola-pola gerak yang dipelajari. Intensitas keterlibatan unsur domain kemampuan yang paling tinggi adalah domain psikomotor yang berarti juga termasuk domain fisik. Di dalam belajar gerak bukan berarti domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat di dalamnya. Semua unsur kemampuan individu terlibat di dalam belajar gerak, hanya saja intensitas keterlibatannya berbeda-beda. Intensitas keterlibatan domain kognitif dan domain afektif relatif lebih kecil dibandingkan keterlibatan domain psikomotor. Keterlibatan domain psikomotor tercermin dalam respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerak-gerakan tubuh secara keseluruhan atau bagian-bagian tubuh. Berkaitan dengan belajar gerak, Sugiyanto (1996: 27) menyatakan, “Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”. Menurut Lutan (1988: 102) bahwa, “Belajar motorik adalah seperangkat proses

yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Upaya menguasai keterampilan gerak diperlukan proses belajar yaitu proses belajar gerak. Menurut Wahjoedi (1999: 119) dalam Jurnal Iptek Olahraga menyatakan, “Penguasaan keterampilan gerak hanya dapat diperoleh melalui pelaksanaan gerak dengan program pembelajaran yang terencana, sistematis dan berkelanjutan”.

Dalam pelaksanaan belajar gerak harus direncanakan dengan baik, disusun secara sistematis dan berkelanjutan. Dengan pembelajaran yang baik, terencana dan terus menerus, maka siswa akan memperoleh pengalaman belajar yang baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Tujuan belajar gerak adalah, siswa memiliki keterampilan gerak sesuai dengan yang diharapkan. Perkembangan gerak yang terampil merupakan sasaran pembelajaran keterampilan gerak. Jika siswa telah menguasai keterampilan yang dipelajari, maka akan terjadi perubahan-perubahan pada diri siswa yang mengarah pada gerakan yang efektif dan efisien. Lutan & Suherman (2000: 56) menyatakan, “Ada tiga indikator gerak terampil yaitu: (1) efektif artinya sesuai dengan produk yang diinginkan dengan kata lain *product oriented*, (2) efisien artinya sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan dengan kata lain *process oriented*, dan (3) adaptif artinya sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan”.

b. Tahap-Tahap Belajar Keterampilan

Proses yang terjadi dalam belajar gerak memiliki karakteristik yang berbeda dengan belajar pada umumnya. Dalam belajar gerak terlibat suatu proses yaitu, terjadinya perubahan dalam perilaku motorik sebagai hasil dari belajar yang lebih baik dari sebelum belajar.

Dalam proses belajar gerak terjadi beberapa tahapan. Menurut Ambarukmi dkk., (2007: 68) bahwa, "Ketika seorang atlet mempelajari keterampilan gerak

baru, ia kan melalui proses belajar yang meliputi 3 fase belajar, yaitu (1) fase awal (fase kognitif), (2) fase menengah (fase asosiatif), (3) fase akhir (fase otonom)”.

1) Fase Awal (Fase Kognitif)

Pada fase ini siswa berusaha mengetahui dan memahami ide atau konsep gerakan keterampilan yang dipelajari. Siswa berusaha mengerti gerakan yang akan dilakukan dan bagaimana ndilakukan. Berdasarkan pengertian yang diperoleh, difikirkannya membentuk rencana gerak dan urutan rangkaian gerakan yang dilakukan. Untuk membentuk rencana gerak dan membentuk pengertian yang benar diperlukan contoh yang benar. Ambarukmi dkk., (2007: 69) menyatakan:

Langkah-langkah memperkenalkan suatu keterampilan baru kepada siswa yaitu:

- 1) Sebutkan nama keterampilan yang dipelajari.
- 2) Demosntrasikan gerakan keterampilan 2 atau 3 kali agar atlit dapat menangkap ide atau konsep gerakan.
- 3) Tunjukkan 2 atau 3 bagian kunci dari gerakan untuk menjadi fokus perhatian atlit.
- 4) Demonstrasikan lagi gerakan beberapa kali agar atlet dapat melihat kembali dan dapat mencari bagian kunci yang telah ditunjukkan.
- 5) Segera mungkin setelah memperhatikan demostrasi gerakan, atlit diberi kesempatan mempraktikkan gerakan.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* yaitu, guru menyebutkan nama keterampilan yang dipelajari, memberikan contooh gerakan keterampilan yang dipelajari, guru memberi penekanan gerakan dari tolak peluru gaya *orthodox*, bila perlu diberikan contoh beberapa kali agar siswa paham dan mengetahui kunci gerakan yang benar dan siswa diberi kesempatan melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari dengan pengawasan dari guru.

2) Fase Menengah (Fase Asosiatif)

Pada fase menengah atau fase asosiatif siswa mulai mendapatkan rasa gerakan, keterampilan gerak menjadi lebih lancar dan *timing* atau pengaturan tempo gerakan menjadi lebih baik. Siswa dapat menghubungkan-hubungan bagian-

bagian keterampilan dan mengembangkan ritme atau irama gerakan keterampilan dan yang lebih sesuai.

Pada fase menengah atau asosiatif, siswa mampu merasakan gerakan tolak peluru gaya *orthodox* yang benar, gerakan tolak peluru gaya *orthodox* lebih lancar, mampu mengembangkan ritme atau irama gerakan tolak peluru gaya *orthodox* menjadi lebih baik. Pada fase menengah atau asosiatif gerakan tolak peluru gaya *orthodox* tidak lagi dikontrol secara visual, tetapi menggunakan mekanisme kontrol internal persepsi kinestetik atau rasa gerak bersamaan dengan proses visual.

Pada fase menengah atau asosiatif seorang guru dapat mengarahkan perhatian siswa pada aspek-aspek peningkatan kualitas tolak peluru gaya *orthodox* dengan cara memberikan umpan balik pada saat siswa melakukan praktik berulang-ulang. Pemberian umpan balik dari guru jangan sampai mengganggu perhatian siswa ketika sedang melakukan gerakan tolak peluru gaya *orthodox*..

3) Fase Akhir (Fase Otonom)

Fase akhir (fase otonom) gerakan tolak peluru gaya *orthodox* menjadi otomatis. Siswa menjadi mampu menyelesaikan gerakan tolak peluru gaya *orthodox* tanpa terpaku pada kontrol perhatian langsung pada gerakannya. Gerakan tolak peluru gaya *orthodox* dapat diselesaikan tanpa kontrol secara sadar, tetapi tetap dapat melakukan perubahan gerakan jika memang diperlukan. Gerakan tolak peluru gaya *orthodox* dapat dilakukan lebih cepat dan lebih lambat sesuai dengan kebutuhan dan situasi.

c. Hukum-Hukum Belajar Keterampilan

Dalam pelaksanaan proses belajar gerak, ada beberapa hukum-hukum belajar motorik yang harus dipahami dan dimengerti oleh seorang guru. Hukum-hukum belajar motorik tersebut akan berpengaruh terhadap keberhasilan tujuan proses belajar mengajar keterampilan. Menurut Thorndike bahwa, “Hukum-hukum belajar gerak dibedakan menjadi 3 yaitu, (1) hukum kesiapan, (2) hukum latihan dan (3) hukum pengaruh” (Sugiyanto & Kristiyanto, 1998: 2-3).

Hukum kesiapan (*law of readines*) merupakan tahap kesiapan, dimana dalam pelaksanaan belajar keterampilan siswa harus betul-betul siap untuk menerimanya. Lebih lanjut Sugiyanto & Kristiyanto (1998:2) menyatakan "Hukum kesiapan (*law of readinees*) menyatakan bahwa belajar akan berlangsung sangat efektif jika pelaku belajar berada dalam suatu kesiapan untuk memberikan respons".

Hal ini artinya, belajar tolak peluru gaya *orthodox* akan berlangsung efektif bila siswa yang bersangkutan telah siap untuk menyesuaikan diri dengan stimulus dan telah siap untuk memberikan respon. Dengan kata lain, siswa akan belajar tolak peluru gaya *orthodox* dengan cepat dan efektif apabila telah siap dan telah ada kebutuhan untuk hal tersebut. Proses belajar akan berjalan lancar jika materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Hukum latihan (*law exercise*) merupakan tahap pengulangan gerakan yang dipelajari. Mengulang-ulang respon tertentu sampai beberapa kali akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon. Sugiyanto & Kristiyanto (1998: 3) menyatakan, "Hukum latihan mengandung dua hal yaitu (1) *Law of use* yang menyatakan bahwa hubungan stimulus respon menguat kalau ada latihan (2) *Law od disuse* yang menyatakan bahwa hubungan stimulus respon melemah kalau latihan dihentikan".

Hukum pengaruh (*law of effect*) menyatakan, penguatan atau melemahnya suatu koneksi merupakan akibat dari proses yang dilakukan. Hubungan stimulus respon menguat bila muncul respon disertai oleh keadaan menyenangkan atau memuaskan. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* hendaknya materi pelajaran yang disajikan dapat mendatangkan kesenangan sehingga menimbulkan motivasi belajar yang tinggi pada siswa. Keadaan yang demikian akan membuat siswa lebih aktif melakukan gerakan tolak peluru gaya *orthodox* dan mampu melakukannya secara berulang-ulang sehingga akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*.

d. 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 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

4. Pendekatan Taktis

a. Hakikat Pendekatan Taktis

Pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran keterampilan yang menekankan penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan. Melalui permainan siswa belajar teknik suatu cabang olahraga. Pendekatan taktis lebih berpusat pada siswa (*student oriented*), karena siswa dihadapkan langsung pada sebuah permainan sambil memahami teknik-teknik dari cabang olahraga yang dipelajari. Ma'mum & Subroto (2001: 7) menyatakan "Pendekatan taktis dalam pembelajaran keterampilan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat

sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya”. Menurut Tarigan (2001:17) bahwa, “Pengajaran melalui pendekatan taktis adalah meningkatkan tampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik dasar ke dalam bentuk yang sebenarnya”.

Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan. Dengan demikian pendekatan taktis memiliki pengertian yang hampir sama dengan pendekatan bermain. Tarigan (2001: 17) menyatakan, “Pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”. Menurut Depdiknas. (2004: 28) dijelaskan, “Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak”. Sedangkan Pribadi (2009: 43-44) berpendapat:

Metode pembelajaran bermain bersifat kompetitif dan mengarahkan siswa untuk dapat mencapai dan mengarahkan siswa untuk dapat mencapai prestasi atau hasil belajar tertentu. Permainan harus menyenangkan dan memberi pengalaman belajar baru bagi siswa. Pada umumnya dalam metode pembelajaran bermain ada pihak yang menang ada pihak yang kalah. Pihak yang menang akan mendapat *reward*, sedangkan pihak yang kalah perlu berlatih lebih keras untuk memenangkan permainan.

Berdasarkan pengertian pendekatan taktis dan bermain dapat disimpulkan, pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik suatu cabang olahraga ke dalam suatu permainan atau belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan. Teknik cabang olahraga yang dipelajari dikemas dengan bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam pendekatan taktis menuntut siswa untuk mandiri dan memecahkan permasalahan yang muncul dalam permainan agar teknik yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik dan benar.

b. Pembelajaran Tolak Peluru Gaya *Orthodox* dengan Pendekatan Taktis

Bertolak dari pengertian pendekatan taktis, maka pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dikemas dalam bentuk permainan. Dalam pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis, guru Penjasorkes dapat menggunakan berbagai macam alat bantu untuk mengkemas pembelajaran menolak ke dalam suatu permainan. Widya (2004: 152) menyatakan:

Peralatan yang digunakan untuk pembelajaran menolak 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 peralatan yang digunakan dalam pembelajaran menolak tersebut dikemas dalam bentuk permainan. Lebih lanjut 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.

Dari pembelajaran menolak dengan menggunakan peralatan yang dimodifikasi diharapkan siswa meningkat kemampuan kondisi fisiknya. Widya (2004: 153) 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 menolak dengan pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan peralatan lain sebagai pengganti dari peluru. Dari peralatan yang digunakan dalam pembelajaran menolak yang dikemas dengan permainan, diharapkan siswa memiliki konsep gerakan tolak peluru gaya *orthodox*, sehingga dapat mentransfer ke dalam gerakan tolak peluru gaya *orthodox* yang sebenarnya. Lutan & 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.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan taktis yaitu, pembelajaran menolak yang dikemas dengan permainan yaitu berupa gerakan-gerakan menolak yang mengarah pada pola gerakan tolak peluru gaya *ortodox*, 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 menolak tersebut diharapkan siswa dapat mentransfer ke dalam pola gerakan tolak peluru gaya *ortodox*.

c. Bermain dan Permainan

Pengertian tentang bermain dan permainan terkadang diartikan sama, tetapi sebenarnya memiliki pengertian yang berbeda. Hurlock (1991: 320) berpendapat, “Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir”. Menurut Hidayatullah. (2006: 2) bahwa, “Bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga menemukan sesuatu dari pengalaman bermain”. Sedangkan pengertian permainan menurut Pherson & Kenyon (1978: 21) bahwa, “Permainan adalah berbagai bentuk kompetisi bermain penuh yang hasilnya ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi atau kesempatan yang dilakukan secara perorangan atau gabungan”. Hidayatullah (2006: 3) menyatakan, “Permainan dimainkan dengan membutuhkan banyak keterkaitan dan banyak energi, lebih kuat dan serius daripada bermain dan lebih memungkinkan memberi penghargaan terhadap pemenuhan dan keberhasilan”.

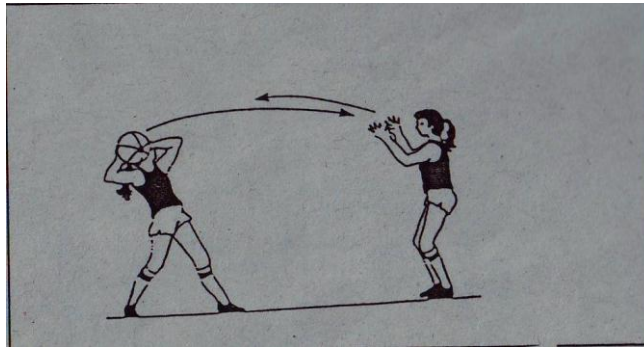
Berdasarkan pengertian bermain dan permainan yang dikemukakan tiga ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, bermain merupakan aktivitas atau kegiatan yang menyenangkan, serius dan sukarela, dimana anak berada dalam dunia yang

tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikut oleh sesuatu yang menyenangkan dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Sedangkan permainan bersifat terstruktur dan memiliki hasil yang dapat diprediksi. Permainan dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan terdapat suatu kontes atau pertunjukkan di antara para pemain agar memperoleh hasil yang dapat diprediksi. Dengan kata lain, permainan merupakan kontes atau pertunjukan yang didasari peraturan dan tujuan-tujuan yang dinyatakan dengan jelas.

d. Pelaksanaan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya *Orthodox* dengan Pendekatan Taktis

Pelaksanaan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain yaitu: guru menyusun bentuk pembelajaran menolak secara sistematis dan terprogram dan menjelaskan pelaksanaan masing-masing bentuk pembelajaran menolak. Misalnya cara memegang, sikap akan menolak, cara menolak dan gerak lanjut. Untuk selanjutnya guru mendemonstrasikan dari masing-masing bentuk pembelajaran menolak. Dari bentuk-bentuk pembelajaran menolak tersebut dikemas dalam bentuk bermain agar siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya dan siswa harus mempraktikkannya sesuai dengan contoh yang diinstruksikan oleh guru. Adang Suherman dkk., (2001: 195-200) memberikan bentuk pembelajaran keterampilan dasar tolak peluru dengan dimensi permainan dan ritmik sebagai berikut:

- 1) Menolakkan bola berat (bola medicine) berpasangan
Pembelajaran ini dilakukan sambil berpasangan dengan jarak kira-kira 2-3 meter. Sudut yang digunakan disesuaikan dengan berat bola dan jarak dari satu ke pasangan lainnya. Variasi gerakan dapat dilakukan dengan cara:
 - a) Menolak dengan dua tangan, posisi kaki sejajar.
 - b) Menolak dengan dua tangan, posisi kaki satu di depan
 - c) Menolak dengan dua tangan dengan mengutamakan tolakan satu tangan, gerakan dimulai dari samping badan.
 - d) Menolak dengan satu tangan (dalam hal ini gerakan menolak diutamakan dengan tangan tolak).



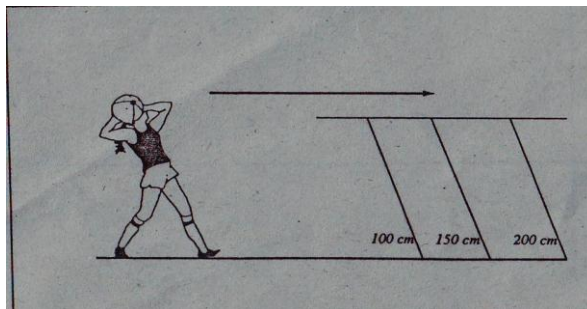
Gambar 6. Menolak Bola Medicine Berpasangan
(Suherman dkk., 2001: 196)

- 2) Memantulkan bola ke dinding
Berdiri dengan satu kaki di depan, pegang bola dengan dua tangan, prioritaskan tangan kanan sebagai tangan tolak. Kemudian doronglah atau tolakan ke dinding dari jarak 2 meter dengan ketinggian kira-kira 2 meter dari lantai. Doronglah bola sampai kedua lengan dalam keadaan lurus.



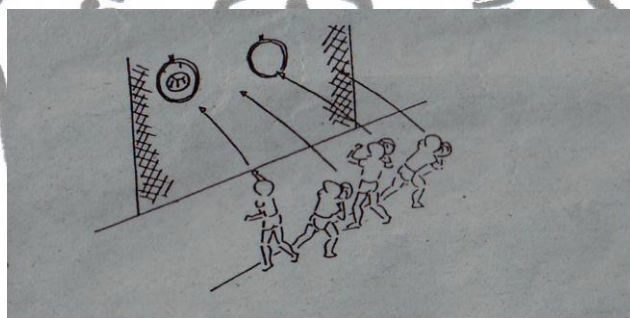
Gambar 7. Menolakkan Bola ke dinding
(Suherman dkk., 2001: 196)

- 3) Menolakkan bola pada target atau sasaran
Menolakkan bola pada sasaran garis-garis dengan jarak yang telah ditentukan. Semakin jauh tolakan maka guru dapat memberi pujian pada siswa yang bersangkutan.



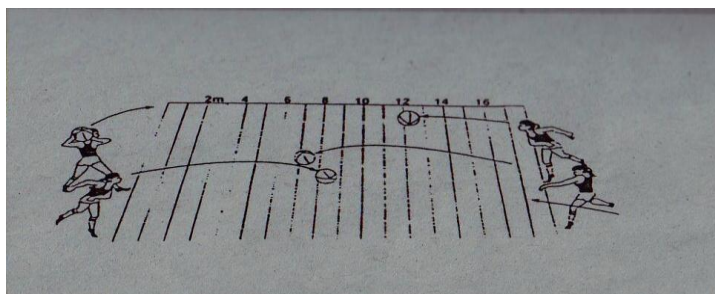
Gambar 8. Menolakkan Bola Pada Target atau Sasaran
(Suherman dkk., 2001: 197)

- 4) Menolakkan bola pada lingkaran ban
Letak ban dan jaraknya diatur sedemikian rupa sehingga menarik perhatian siswa.



Gambar 9. Menolakkan Bola pada Sasaran Lingkaran Ban
(Suherman dkk., 2001: 198)

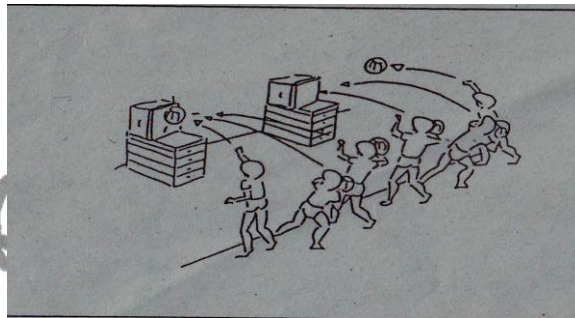
- 5) Menolakkan bola melewati tali yang dibentangkan diantara tiang dengan ketinggian yang bervariasi.
Siswa dapat melewatkan bolanya dari ketinggian yang paling rendah sampai ketinggian tertentu yang menantang siswa untuk berlomba.



Gambar 10. Menolakkan Bola Ketinggian Tali yang Dibentangkan
(Suherman dkk., 2001: 198)

6) Menolakkan bola pada sebuah benda diam

Menolakkan bola pada benda diam dapat dilakukan dengan meletakkan kotak atau kardus di atas bangku yang mudah dijangkau siswa. Tolakan bola tepat mengenai kotak atau kardus. Siswa dapat melakukannya beberapa kali dan siswa yang paling banyak melakukan tolakan dengan benar sebagai pemenangnya.



Gambar 11. Menolakkan Bola pada Benda Diam
(Suherman dkk., 2001: 198)

e. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya *Orthodox* dengan Pendekatan Taktis

Pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis merupakan bentuk-bentuk pembelajaran menolak dengan menciptakan hal-hal baru dengan menggunakan berbagai macam peralatan agar siswa menjadi lebih senang dan tidak bosan dengan bentuk-bentuk pembelajaran tolak peluru yang monoton. Selain itu, melalui pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan taktis dimaksudkan agar siswa dapat mentransfer ke pola gerakan tolak peluru gaya *orthodox* yang baik dan benar.

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis antara lain:

- 1) Siswa menjadi lebih senang dengan model pembelajaran tolak peluru yang berbeda pada umumnya.
- 2) Motivasi belajar siswa meningkat dan siswa berusaha untuk melakukan tugas ajar setiap bentuk permainan menolak yang telah dirancang oleh guru.
- 3) Siswa dapat mentransfer pembelajaran yang diterimanya, sehingga akan membantu penguasaan teknik tolak peluru gaya *orthodox*.

Selain memiliki kelebihan seperti di atas, pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis juga memiliki kelemahan. Kelemahan pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis antara lain:

- 1) Dibutuhkan proses belajar yang lebih lama, karena siswa dihadapkan pada bentuk pembelajaran yang baru pertama kali dijumpai.
- 2) Siswa merasa asing dengan bentuk pembelajaran yang baru dan kurang dapat memahami keterkaitan antara bentuk pembelajaran yang diterima dengan bentuk keterampilan lari cepat yang sebenarnya.

B. Penelitian yang Relevan

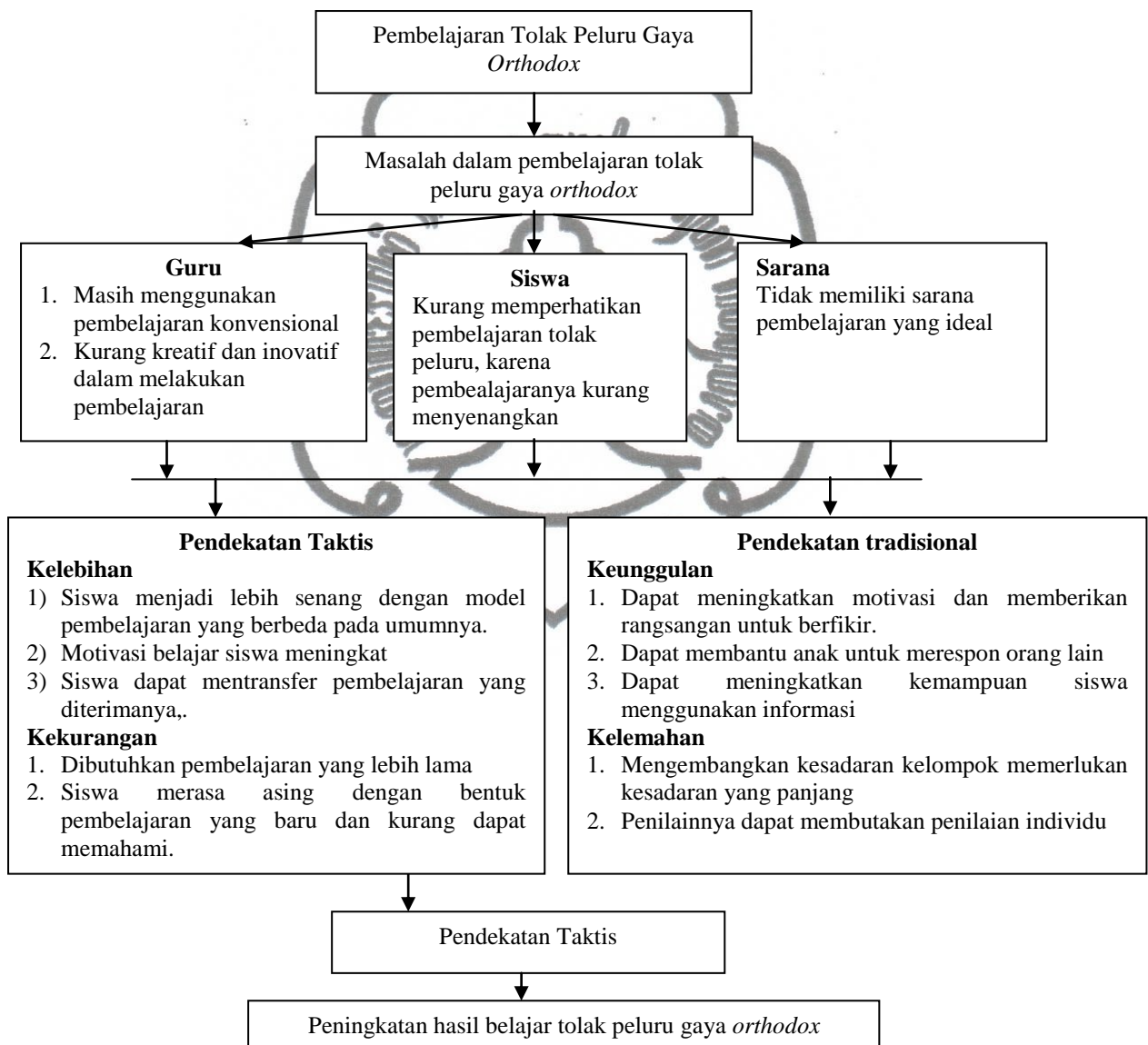
Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Sampai saat ini telah banyak penelitian ilmiah yang dilakukan khususnya yang terkait dengan pendekatan pembelajaran bermain dengan hasil yang masih bervariasi atau beragam.

1. Penelitian Wahjoedi dengan judul, “Pendekatan Pembelajaran Bermain dan Latihan terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepakbola”, menunjukkan tidak ada perbedaan hasil kemampuan menendang bola antara pendekatan bermain dan latihan, dimana $F_o = 1,12 < F_t = 4,11$.
2. Penelitian Eka Pratiwi dengan judul, “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Bermain, Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola”, menunjukkan ada perbedaan pengaruh antara pendekatan bermain dan latihan ($F_o = 136,92 > F_t 4,11$), dengan selisih perbedaan peningkatan 6.15.
3. Penelitian Rofiqi dengan judul, “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Mengajar dan Kelompok Umur terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah (Studi Eksperimen tentang Pengaruh Pendekatan Bermain dan Latihan pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Batumarta II Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan) menunjukkan, ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran bermain dan latihan terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* dengan nilai F_o sebesar $13,20 > F_t$

4.11. Dengan selisih perbedaan peningkatan sebesar 0.90 pada pendekatan bermain.

C. Kerangka Berpikir

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



Gambar 12. Skematis Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka konseptual yang digambarkan tersebut bahwa, pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis merupakan bentuk bentuk pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak siswa. Melalui permainan siswa menjadi lebih senang dan aspek-aspek yang terdapat pada diri siswa dapat dikembangkan. Pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis aspek yang dikembangkan yaitu: untuk mengembangkan kebugaran jasmani, untuk mengembangkan kerjasama, untuk mengembangkan *skill* dan untuk mengembangkan sikap kompetisi. Hal ini artinya, pembelajaran yang dikonsepsi dengan permainan tidak hanya mengembangkan aspek peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *orthodox* saja, tetapi aspek lainnya juga dikembangkan seperti, kebugaran jasmani, untuk mengembangkan kerjasama, untuk mengembangkan *skill* dan untuk mengembangkan sikap kompetisi.

Melalui permainan menolak yang telah dirancang oleh guru, siswa diberi kebebasan seluas-luasnya dan berusaha menguasai bentuk-bentuk permainan. Dengan menguasai bentuk-bentuk permainan menolak yang telah dirancang guru, diharapkan siswa memiliki konsep gerakan tolak peluru gaya *orthodox* yang baik dan benar. Dari permainan menolak yang dirancang guru, maka kebugaran jasmani siswa akan meningkat, memiliki kerjasama yang baik, *skill* menjadi meningkat dan memiliki sikap kompetitif yang baik. Selain itu, dari permainan-permainan menolak yang diberikan siswa harus memiliki inisiatif dan kreativitas untuk memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan, sehingga hal ini akan merangsang kemampuan berpikir dan memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Kemampuan siswa untuk memahami konsep permainan, sehingga dapat meningkatkan penguasaan teknik tolak peluru gaya *orthodox*. Berdasarkan karakteristik pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis menunjukkan bahwa, pembelajaran menolak dengan pendekatan taktis dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*.

D. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Pendekatan taktis berpengaruh dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMP Negeri 5 Karanganyar.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama satu setengah bulan, dengan tiga kali pembelajaran dalam satu minggu. Penelitian dilaksanakan dari bulan April sampai dengan bulan Mei 2012. Penelitian dilaksanakan pada hari Senin, Rabu dan Jum'at mulai jam 15.00 WIB sampai dengan jam 17.00 WIB.

B. Rancangan/Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Thomas, Nelson & Silverman (2005: 331) menyatakan "*The one group pretest posttest design, although very weak, is better than the one shot design. At least we can observe whether any change in performance has occurred*". Rancangan penelitian *one group pretest-posttest design* meskipun sangat lemah lebih baik daripada desain satu sasaran. Setidaknya kita bisa mengamati apakah ada perubahan dalam kinerja dari perlakuan yang diberikan. Rancangan ini meliputi tiga langkah yaitu: (1) Tes awal untuk mengukur variabel dependen (O_1), (2) Pemberian perlakuan terhadap orang (T), (3) Perbedaan hasil tes awal dengan tes akhir dianggap sebagai hal pemberian perlakuan (O_2). Berikut ini disajikan gambar rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* sebagai berikut:

commit to user

Tes awal	Variabel independen	Tes akhir
O ₁	T	O ₂

Berdasarkan rancangan penelitian tersebut, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu. Hal ini karena tidak adanya variabel kontrol atau variabel pembanding dengan variabel utama. Sugiyanto (1995: 24) menyatakan, “Penelitian eksperimental semu berbeda dalam hal tingkat kemungkinan si peneliti mengontrol variabel-variabel yang relevan. Langkah-langkah yang harus ditempuh sama saja, karena adanya suatu sebab yang mengikat yang tidak mungkin dihindari, si peneliti tidak mungkin untuk mengontrol variabel-variabel yang relevan kecuali beberapa variabel utama”.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 130 siswa putra.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, sehingga dalam menentukan besarnya sampel penelitian menggunakan rumus sampel dari Pudjirahardjo, Poernomo & Macfoed (1993: 56) sebagai berikut:

$$n = \frac{Nz^2 \times s^2}{Nd^2 + Z^2s^2} =$$

n = besar sampel

N = besar populasi (jumlah populasi acuan)

Z = nilai standart normal yang besarnya tergantung α ,

Bila $\alpha = 0,05$ $Z = 1,67$

Bila $\alpha = 0,01$ $Z = 1,96$

s = besarnya varians (= SD)

d = besarnya penyimpangan yang masih bisa ditolelir (semakin kecil d, akan semakin teliti, misalnya $d = 0.1\%$)

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{Nz^2 \times s^2}{Nd^2 + Z^2s^2} \\
 &= \frac{130 \times (1,67)^2 + 1,09^2}{130 \times (0,3)^2 + (1,67)^2(1,09)^2} \\
 &= 24,23 = 25
 \end{aligned}$$

E. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes kemampuan tolak peluru gaya *orthodox* dari Andi Suhendro (1999: 2.54), petunjuk pelaksanaan tes terlampir.

F. Validasi Instrumen Penelitian

Validasi instrumen penelitian melalui tes hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada tes awal dan tes akhir. Dari hasil tes tolak peluru gaya *orthodox* selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* tes awal yaitu 0,50 dan tes akhir 0.95. Proses hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir tolak peluru gaya *orthodox* terlampir.

G. Teknik Analisis Data

1. Mencari Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan uji koefisien stabilitas dari Ismaryati (2006: 30) dengan rumus sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_{(subjek)} - MS_{(error)}}{MS_{(subjek)}}$$

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

- a) Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus:

commit to user

$$z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan:

X_i = Dari variabel masing-masing sample

\bar{X} = Rata-rata

S = Simpangan baku

b) Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.

c) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_i)$.

$$\text{Maka } S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

d) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlakanya.

e) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini L_o .

3. Uji Perbedaan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji perbedaan dari Sutrisno Hadi (1995: 457) sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

t = Nilai uji perbedaan

Md = Mean perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean perbedaan

N = Jumlah pasangan *commit to user*

Untuk menghitung persentase peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

Mean different = mean posttest – mean pretest



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pada bab ini disajikan hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir tolak peluru gaya *orthodox*. Berturut-turut berikut disajikan mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil analisis data.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya *Orthodox* Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar Tahun Pelajaran 2011/2012

Perlakuan	Tes	N	Hasil Tertinggi	Hasil Terendah	Mean	SD
Pembelajaran Taktis	Awal	25	7.35	5.25	5.35	1.30
	Akhir	25	8.25	6.10	6.05	0.77

B. Pengujian Persyarat Analisis

Pengujian persyaratan analisis dalam penelitian ini yaitu uji normalitas. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal Tolak Peluru Gaya *Orthodox*

Hasil Tes	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{t 5\%}$
Tes awal	25	5.35	1.30	0.24	0.173

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes awal tolak peluru gaya *orthodox* diperoleh nilai sebesar 0.24. Dari hasil uji normalitas tes awal hasil

belajar tolak peluru gaya *orthodox* ternyata nilai tersebut lebih besar dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0.173. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, data tes awal hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* tersebut tidak berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan pada data tes awal dan akhir dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Dari hasil perhitungan data tes awal dan akhir hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7.92. Nilai t_{hitung} tersebut lebih besar dari $t_{tabel\ 5\%}$ ($t_{hit} > t_{tabel}$) yaitu, dengan $db = N - 1 = 25 - 1 = 24$ pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.064. Dari hasil penghitungan persentase peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* antara tes awal dan tes akhir diperoleh peningkatan sebesar 13.08%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, pendekatan pembelajaran taktis berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, pendekatan taktis berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012, dapat diterima kebenarannya.

D. Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memaparkan hasil tes awal dan tes akhir tolak peluru gaya *orthodox*, uji perbedaan tes awal dan tes akhir tolak peluru gaya *orthodox* dan persentase peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*. Hasil penelitian sebagai berikut:

1. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

commit to user

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru Gaya *Orthodox*

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes awal	0.50	Kurang
Tes akhir	0.95	Tinggi sekali

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

Tabel 4. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validita	Reliabilita	Obyektivita
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

Berdasarkan hasil uji reliabilitas tes awal tolak peluru gaya *orthodox* diperoleh koefisien reliabilitas 0,50. Hasil ini menunjukkan koefisien reliabilitas tolak peluru gaya *orthodox* kurang. Sedangkan dari hasil uji reliabilitas tes akhir hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,95. Hasil ini memiliki kategori koefisien reliabilitas tinggi sekali. Berdasarkan hasil uji reliabilitas tes awal tolak peluru gaya *orthodox* menunjukkan bahwa, sebelum sampel diberi pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis kurang mampu melakukan tolak peluru gaya *orthodox* dengan benar. Setelah sampel mendapat pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis mampu melakukan tolak peluru gaya *orthodox* dengan benar.

2. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir

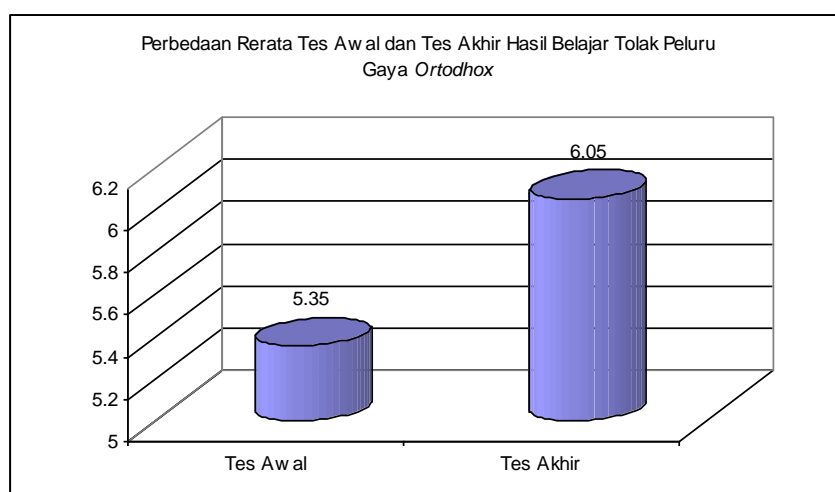
Setelah sampel diberi pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis, kemudian dilakukan uji perbedaan. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

Hasil Tes	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes awal	25	5.35	7.92	2.064
Tes akhir	25	6.05		

Dari hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7.92 dan t_{tabel} dengan $db = N - 1 = 25 - 1 = 24$ pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.064. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel\ 5\%}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Hal ini artinya, antara tes awal dan tes akhir pembelajaran tolak peluru gaya *ortodox* dengan pendekatan taktis terdapat perbedaan yang signifikan.

Secara lebih jelas perbedaan rerata hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* antara tes awal dan tes akhir dalam penelitian disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 13. Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Orthodox*

3. Persentase Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Orthodox*

Untuk mengetahui persentase peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* dilakukan penghitungan persentase peningkatan hasil tes awal dan tes akhir tolak peluru gaya *orthodox*. Hasil penghitungan persentase peningkatan hasil belajar peluru gaya *orthodox* antara tes awal dan tes akhir sebagai berikut:

Tabel 6. Penghitungan Persentase Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Orthodox*

Perlakuan	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Pendekatan Taktis	25	5.35	6.05	0.7	13.08%

Dari hasil penghitungan persentase peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* diperoleh nilai sebesar 13.08%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, pendekatan pembelajaran taktis berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7.92 dan $t_{tabel5\%}$ adalah sebesar 2.064. Hasil ini menunjukkan bahwa, pendekatan taktis berpengaruh terhadap hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012.

Pendekatan taktis berpengaruh dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* karena pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan. Siswa diajarkan teknik-teknik tolak peluru gaya *orthodox* yang dikemas dalam bentuk permainan, sehingga siswa menjadi lebih senang. Melalui permainan menolak aspek-aspek yang terdapat pada diri siswa dapat dikembangkan di antaranya: kebugaran jasmani, kerjasama,

skill dan sikap kompetisi. Hal ini artinya, pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* yang dikemas dalam bentuk permainan tidak hanya mengembangkan aspek peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *orthodox* saja, tetapi aspek lainnya juga dikembangkan. Dengan demikian, pembelajaran tolak peluru gaya *orthodox* dengan pendekatan taktis dapat mengembangkan aspek-aspek pada diri siswa secara multilateral, baik *skill* (tolak peluru gaya *orthodox*) dan aspek lain juga ikut berkembang.



BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

Pendekatan taktis berpengaruh dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012. Dari hasil penghitungan antara tes awal dan tes akhir hasil belajar tolak peluru gaya *ortodox* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7.92 lebih besar dari $t_{tabel5\%}$ yaitu 2.064. Dari hasil penghitungan persentase peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* antara tes awal dan tes akhir diperoleh peningkatan sebesar 13.08%.

B. Implikasi

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa, pendekatan pembelajaran taktis memiliki pengaruh terhadap hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini yaitu, pendekatan pembelajaran taktis tidak hanya dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*, tetapi dapat meningkatkan aspek lainnya, yaitu kebugaran jasmani, kerjasama, *skill* dan sikap kompetisi. Melalui pendekatan pembelajaran taktis (permainan) siswa menjadi lebih senang sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar, siswa menjadi aktif melaksanakan tugas ajar, sehingga dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar lebih optimal. Oleh karena itu, dalam menerapkan pendekatan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *ortodox*, harus menggunakan pendekatan pembelajaran yang tepat di antaranya pendekatan taktis. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan khususnya untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya

ortodox. Pembelajaran tolak peluru dapat dilakukan dengan inovasi-inovasi yang baru dan lebih sederhana dan menyenangkan, sehingga dapat memperbesar pencapaian hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox* lebih optimal.

C. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada guru Penjaskes khususnya SMP Negeri 5 Karanganyar, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *orthodox*, tidak hanya *skill* yang ditingkatkan tetapi aspek lainnya juga harus diperhatikan.
2. Pendekatan pembelajaran taktis merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat meningkatkan aspek-aspek dalam diri siswa secara multilateral, baik kebugaran jasmani, kerjasama, *skill* dan sikap kompetisi.
3. Seorang guru Penjaskes harus selalu mengembangkan ilmu pengetahuannya dalam membelajarkan Penjaskes agar tujuan pembelajaran Penjaskes dapat dicapai lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman & Agus Mahendra. (2001). *Menuju Perkembangan Menyeluruh Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip Syarifuddin. & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Amung Ma'mum. & Toto Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Andi Suhendro. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- B. Elizabeth Hurlock. (1991). *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa Tjandrosa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Benny A. Pribadi. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Depdiknas. 2004. Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Dwi Hatmirasi Ambarukmi dkk., (2010). *Pelatihan Olahraga Anak Usia Dini*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- H.J. Gino, Suwarni, Suropto, Maryanto & Sutijan. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.
- Jerver Jess. (2005). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa. Tanan Sumpena. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- M. Furqon H. (2006). *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Program Studi D-2 Pendidikan Jasmani. JPOK FKIP UNS.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada.
- M. Sobry Sutikno. (2009). *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Mulyono Biyakto Atmojo (1992). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press.
- Nana Sudjana. (2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti.
- Rusli Lutan & Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Slamet Widodo. (2005). *Pendidikan Jasmani SMP/MTs Kelas VII*. Surakarta: Piranti.
- Soegito. (1992). *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. (1995). *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- (1996). *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- (1998). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes, SD Setra D-II.

- Sugiyanto & Agus Kristiyanto. (1998). *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.
- Suharno, Sukardi, Chodijah & Suwalni. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. UNS Press.
- Sutrisno Hadi. (1995). *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- (2004). *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syaiful Sagala. (2005). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Thomas J. R., Nelson J. K. & Silverman S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Australia. Human Kinetics, 57A Price Avenue. Lower Mitcham South Australia 5062.
- U. Jonath., E. Haag, & Krempel R. (1988). *Atletik II*. Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra
- Wahjoedi. (1999). *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.
- Widodo J. Pudjirahardjo., Herjanto Poernomo & Moh. Hasan Mahfoed. (1993). *Metode Penelitian dan Statistik Terapan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- W. John. L., Pherson, Mc., D Barry & Kenyon, Gerald. (1978). *Sport and Social Systems*. London: Addison-Wesley Publishing Company.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

