



APLIKASI ANYBAMBA DENGAN MOPERTA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Jujuk Arfianto

SMPN 22 Surakarta

Contributor Email: jejepenjas@yahoo.com

Abstract

The research objective was to improve the students' weight throwing ability through bamboo weaving (anybamba) application with target game model (moperta). This research was designed as a classroom research included 32 eighth grade students in the Junior Secondary School 22 Surakarta. Data were collected through observation and analyzed descriptively and qualitatively. Data analysis results show that the students' ability in weight throwing was improved through the application of bamboo weaving with target game model. The students' ability increment was found as much as 89 %.

Keywords: Weight Throwing Ability , Anybamba, Moperta

A. Pendahuluan

Prasarana serta sarana menjadi bagian penting untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, tercukupinya atau kurangnya prasana dan sarana pembelajaran akan berpengaruh terhadap optimalnya tujuan pembelajaran. Prasarana yang ada serta sarana yang tercukup sesuai jumlah siswa akan memudahkan guru untuk mencapai kriteria-kriteria tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Sebaliknya, prasana yang tidak dimiliki dan sarana yang kurang akan menyulitkan guru dalam mencapai kriteria tujuan pembelajarannya. Kondisi prasarana pembelajaran tolak peluru selama ini terbatas, karena sering kali lapangan sekarang bukan lagi lapangan rumput yang luas tetapi sudah diganti dikeraskan dengan semen atau di pasang batako sehingga proses pembelajaran tolak peluru menjadi susah dilakukan atau bahkan tidak mungkin bisa dilakukan apabila landasan rumput sudah ada lagi disekolah. Masalah lain muncul lagi apabila terjadi hujan, hal demikian kemudian menyebabkan proses pembelajaran tolak peluru tidak bisa dilaksanakan. Kekurangan sarana pembelajaran tolak peluru hampir terjadi di setiap sekolah karena sekolah rata-rata hanya memiliki 3 peluru untuk pembelajaran, padahal rata-rata siswa SMP tiap kelas sebanyak 28 – 32 siswa sama dengan 1 dibandingkan 10 dan dalam peragaan cara memegang peluru anak-anak banyak menemui kesulitan. Beberapa kesulitan terjadi karena peluru yang asli agak berat dan menjadi hal yang kurang menarik atau cenderung membuat siswa takut, hal ini terjadi karena pada waktu memegang takut terlepas dari tangan sehingga proses pembelajaran tolak peluru menjadi tidak efektif dan tidak optimal. Oleh karena itu perlu sebuah pemikiran dan pemecahan masalah yang akan menjadi solusi untuk para guru.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan sebuah media alternatif dan kreatif untuk modifikasi mengganti peluru yang lebih menarik, mudah, aman serta ramah lingkungan seperti anyaman bambu di batik (anybamba). Anybamba dinilai media pembelajaran alternatif yang sesuai karena dari segi bentuk lebih menarik, lebih murah dan tidak menakutkan untuk diperaktekkan siswa dalam mempelajari keterampilan

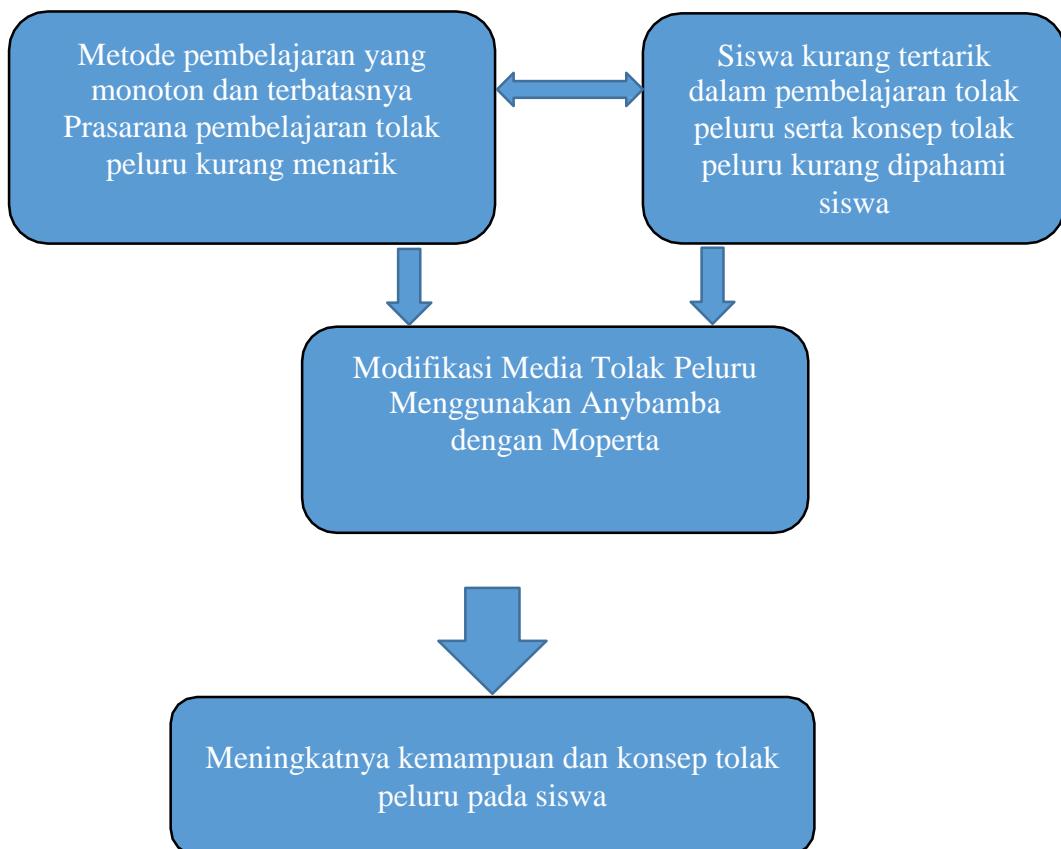
dasar tolak peluru. Model pembelajaran dengan pendekatan alat bantu tersebut dirancang khusus untuk menggambangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terperinci dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah. Tujuannya modifikasi pembelajaran tolak peluru adalah agar siswa suka, senang mengikuti pembelajaran, mudah menguasai konsep, siswa menjadi lebih aktif dan bersemangat dalam pembelajaran. Selain terpenuhinya prasarana dan sarana yang sesuai dalam pembelajaran guru pendidikan jasmani harus mampu memilih model pembelajaran yang digunakan sesuai dengan materi yang disampaikan. Dalam pembelajaran tolak peluru sering kali guru langsung mengajarkan teknik, atau praktek pembelajaran secara konvensional focus pada metri tolak peluru. Seharusnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat menciptakan suasana yang fleksibel, menyenangkan, mengembirakan, tetapi tujuan akhir pembelajaran tercapai. Model pembelajaran pendidikan jasmani yang belum pernah dilakukan untuk pembelajaran tolak peluru adalah model permainan dengan target, yaitu berbagai permainan yang dimodifikasi dengan menggunakan sasaran atau target untuk merangsang siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diungkapkan sebelumnya, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian pada siswa kelas VIIIG dengan judul "Aplikasi anybamba dengan moperta untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VIIIG SMP Negeri 22 Surakarta". Secara umum tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui peningkatan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VII SMP Negeri 22 Surakarta melalui aplikasi anybamba dan moperta. Adapun rumusan masalah spesifik dalam penelitian ini adalah apakah aplikasi anybamba dan moperta dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa?

B. Metode

Proses pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu untuk melibatkan siswa semua untuk aktif. Siswa diarahkan untuk

menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sedang dipelajari. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa harus diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran. Permasalahan umum dalam pembelajaran penjasorkes khususnya materi tolak peluru adalah kurangnya prasarana dan sarana serta masih banyaknya siswa yang kurang antusias dalam mempelajari materi tolak peluru. Selain itu, proses pembelajaran masih kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran. Guru yang kurang kreatif dan kurang inovatif akan berdampak proses pembelajaran monoton sehingga hasil pembelajaran tidak optimal. Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan pada sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir Karya Inovasi

Penelitian ini merupakan karya inovasi pembelajaran yang memfokuskan pada pembelajaran tolak peluru, adapun tahapan metode yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Ide Dasar

Ide pembuatan media pembelajaran alternatif ini didasarkan pada pentingnya sebuah media dan model pembelajaran tolak peluru yang menarik menyenangkan bagi siswa sehingga memotivasi dan memberi tantangan kepada siswa, serta mudah untuk mendapatkan dan membuatnya. Oleh karena itu penulis mencoba untuk menggunakan media anyaman bambu dibatik (anybamba) dan model permainan target (moperta).

2. Rancangan Karya Inovasi Pembelajaran

Rancangan inovasi yang dilakukan adalah dengan aplikasi anybamba (anyaman bambu dibatik) dan moperta (model permainan target) untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VII SMP Negeri 22 Surakarta. Melalui pembelajaran dengan media anybamba dan moperta diharapkan akan berdampak pada pembelajaran tolak peluru sehingga siswa lebih mudah melakukan pembelajaran dan menyenangkan, serta memberikan tantangan tersendiri bagi siswa sehingga konsep dasar materi tolek peluru dapat dikuasai oleh siswa sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

3. Proses Penemuan

Bambu dibelah dipotong tipis kemudian dianyam menjadi bentuk kotak, setelah itu diberi motif batik dan diberi gambar warna agar lebih menarik.



Gambar 2. Media Anybamba

Menyiapkan bambu untuk tiang penyangga sasaran atau target tolakan.



Gambar 3. Proses Pembuatan Media Pembelajaran

Lingkaran sasaran dipasang pada tiang penyangga. Bentuk target atau sasaran adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Sasaran atau Target

4. Aplikasi Praktis dalam Pembelajaran

Penerapan anyambawa dalam pembelajaran tolak peluru adalah sebagai berikut :

- a. Mula-mula siswa dibentuk kelompok-kelompok sebanyak 4 siswa tiap kelompok sesuai rata-rata tinggi bahu siswa yang sama.
- b. Siswa berlomba menyelesaikan tolakan masuk kedalam target setiap siswa dalam kelompok sebanyak 4 kali tolakan harus masuk kedalam target sasaran.

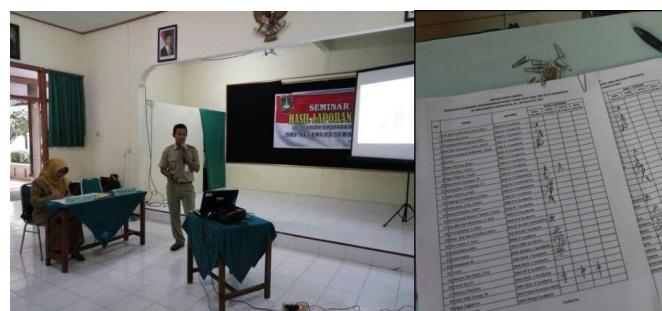
- c. Siswa melakukan bergantian dengan urut satu siswa melakukan tolakan 2 siswa memegang tiang target sasaran dan satu siswa bertugas menjaga tolakan .



Gambar 5. Pelaksanaan Pembelajaran dengan anybamba dan moperta

5. Deseminasi

Karya ini diseminasi pada kegiatan MGMP guru Penjaskes SMP Kota Surakarta pada tanggal 2 April 2017 di SMP Negeri 8 Surakarta. Rencana untuk liburan semester dua akan didiseminasi pada kegiatan IGOR Dikdas Kota Surakarta.



Gambar 6. Pelaksanaan Diseminasi

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

a. Data Hasil Aplikasi Praktis Inovasi Pembelajaran

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

No	Nama	dengan alat standart					dengan anybamba dan moperta					Pening-katan
		1	2	3	4	Nilai	1	2	3	4	Nilai	
1	Adam Pramudja	1	0	1	1	3	1	1	1	1	4	1
2	Amelia Syahbani Yuki	0	1	0	0	1	1	0	1	1	3	2
3	Ananda Fermansyah	1	0	1	0	2	1	1	1	1	4	2
4	Ananda Putri Widi	0	1	0	0	1	1	1	1	0	3	2
5	Ananta Firmansyah	1	1	1	0	3	1	0	1	1	3	0
6	Andika Gilang Saputra	1	1	0	0	2	1	1	1	1	4	2
7	Andika Surya Pradana	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	4
8	Arif Sri Ani	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	4
9	Boby Ferdi Nugroho	1	1	0	0	2	1	1	1	1	4	2
10	Dewa Dwi Prasetya	0	1	0	0	1	1	1	1	0	3	2
11	Dewa Thabah Prakoso	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	0
12	Eksan Haris Pratama	1	0	0	1	2	1	1	1	1	4	2
13	Faisal Anas Arsalan	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	4
14	Fatimah Azzahroh	0	1	1	0	2	1	0	0	1	2	0
15	Fetty Ananda Elvatoni	0	0	1	0	1	1	1	1	1	4	3
16	Hanifah Itsna Nur Husna	1	0	0	0	1	1	1	1	0	3	2
17	Indah Suci Danarti	0	0	1	1	2	1	1	1	1	4	2
18	Kelsie Angelina Putri	1	0	0	1	2	1	1	1	1	4	2
19	Laras Tri Indriyani	1	0	1	1	3	1	0	1	1	3	0
20	Mega Ratri Margareta	1	0	0	1	2	1	0	1	1	3	1
21	Monique Aldila Apina	1	1	0	1	3	1	1	1	1	4	1
22	Muhammad Dani Fajar	0	1	1	0	2	1	1	1	0	3	1
23	Nicky Oktopraditya	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	3

No	Nama	dengan alat standart					dengan anybamba dan moperta					Pening-katan
		1	2	3	4	Nilai	1	2	3	4	Nilai	
24	Nisa Ayu Ningsih	1	0	1	0	2	1	1	1	1	4	2
25	Nova Tri Winarsih	1	1	0	0	2	1	1	1	1	4	2
26	Noval Ramadhani	1	1	0	0	2	1	1	1	0	3	1
27	Rahmat Fadilah	1	0	1	0	2	1	1	1	1	4	2
28	Ramadhan Chandra W	1	0	0	1	2	1	1	1	1	4	2
29	Rosita Kiss Apsari	0	1	0	0	1	1	0	1	1	3	2
30	Tekad Rayya Djati Satriyo	0	1	0	0	1	1	1	1	1	4	3
31	Velina Desiani	1	0	0	0	1	1	1	1	1	4	3
32	Vicki Saputra Utama	1	0	1	0	2	1	1	1	1	4	2
	Jumlah						54					115
												61

b. Analisis Data

Karena data adalah perbandingan perlakuan yang berbeda pada objek yang sama maka perlu dilakukan uji T agar bisa diketahui kebermanaknaan hasil yang muncul dan dengan uji Paired T-tes diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Data

t-Test: Paired Two Sample for Means	
Variable 1	Variable 2
Mean	1,687521
Variance	0,459275362
Observations	32
Pearson Correlation	0,1852413
Hypothesized Mean Difference	0
Df	31
t Stat	2,518725
P(T<=t) one-tail	0,000146721
t Critical one-tail	1,721945
P(T<=t) two-tail	0,000262914
t Critical	

Berdasarkan hasil uji T di atas diperoleh bahwa t stat yang merupakan t hitung lebih besar dari pada t critical two tail/t-tabel, maka bisa disimpulkan bahwa data yang diperoleh mempunyai kebermaknaan yang baik atau menyatakan bahwa ada perbedaan yang berarti antara tolakpeluru dengan media standart dan tolakpeluru menggunakan media anybamba dan moperta bisa diterima. Data hasil hasil kemampuan tolak peluru sebelum memakai alat bantu dengan setelah memakai alat bantu anybamba dan moperta menunjukkan adanya peningkatan yang merata secara kuantitas dan kualitas tolakpeluru, dan secara umum dapat diketahui bahwa setelah aplikasi anybamba dan moperta siswa mengalami peningkatan dalam jumlah tolakan yang benar. Dengan media standart nilai total siswa sebesar 54 atau jika kita prosentasikan menjadi :

$$\frac{54}{128} \times 100\% = 42\%$$

128

Sedangkan dengan aplikasi anybamba dan moperta nilai total siswa sebesar 115 atau jika kita prosentasikan menjadi :

$$\frac{115}{128} \times 100\% = 89\%$$

128

Berdasarkan hasil perhitungan sederhana ini dapat diartikan bahwa aplikasi anybamba dan moperta cukup signifikan dalam meningkatkan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VII SMP Negeri 22 Surakarta. Dilihat dari proses pelaksanaan penggunaan anybamba dan moperta juga meningkatkan nilai - nilai karakter yaitu semangat, percaya diri serta kerja sama antar siswa, siswa yang biasanya kurang antusias dengan materi tolakpeluru menjadi semngat mengikuti, siswa yang tidak berani melakukan menjadi percaya diri untuk melakukan serta terbangun jiwa gotong royong kebersamaan melalui permainan yang dilakukan. Dengan demikian aplikasi anybamba dan moperta bisa digunakan dan bermanfaat bagi siswa, juga menjadi sebuah media dan model pembelajaran yang menyenangkan untuk digunakan sekaligus menjadi sebuah tantangan baru bagi siswa untuk dapat menggunakannya. Selain itu anybamba menjadi media yang cukup sederhana ini dapat dibuat dengan mudah dan murah biayanya. Guru dapat memanfaatkan bambu

tidak terpakai dan potongan bambu bekas sesuai dengan ukuran dan kebutuhan siswa disekolahnya masing-masing.

2. Pembahasan

a. Media Pembelajaran

Untuk proses pembelajaran, berbagai alat bantu atau media bukan hanya dapat memperlancar proses komunikasi pembelajaran akan tetapi dapat menstimulus siswa untuk merespon dengan baik semua pesan yang disampaikan. Penggunaan media pembelajaran dapat memberi rangsangan bagi siswa untuk proses belajar mengajar, media pembelajaran memiliki peranan penting untuk menunjang kualitas proses belajar mengajar. Dalam proses pembelajaran, sebuah media memiliki fungsi untuk pembawa informasi dari sumber (guru) menuju penerima (siswa). Apabila guru dapat memanfaatkan media dengan baik maka siswa dapat menggunakan media tersebut dengan optimal dalam mencapai tujuan pembelajaran. Pemanfaatan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan membantu keefektifan proses pembelajaran serta penyampaian pesan dan isi pembelajaran. Selain dapat membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman materi dengan lebih menarik dan terpercaya. Sehingga fungsi media pembelajaran dapat dibuat suatu simpulan sebagai sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan untuk dapat merangsang perhatian, fikiran, perasaan, dan kemauan siswa sehingga dapat memacu terjadinya proses belajar yang efektif dan efisien. Pada proses belajar mengajar guru harus mempunyai keahlian dalam menggunakan berbagai macam media pembelajaran, terutama media yang digunakan dalam proses mengajarnya, sehingga materi ataupun pesan yang disampaikan akan tersalurkan dengan baik pula.

1) Pemilihan media Pembelajaran

Media pembelajaran digunakan sebagai bagian yang tak terpisahkan dari sistem belajar-mengajar yang berlaku. Pada saat memilih media pembelajaran yang akan digunakan, perlu mengingat faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan pada saat menyusun rencana pembelajaran.

Faktor tersebut antara lain ialah kebutuhan belajar, tujuan pengajaran, karakteristik siswa, metode pembelajaran yang digunakan, isi pelajaran, serta tersedia atau tidaknya media yang akan dipilih. Menurut [Sri Anitah](#) (2009 : 205) ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam pemilihan media :

- a) Besarnya kelompok yang dapat ditampung dalam satu ruangan.
- b) Jarak antara penglihatan dan pendengaran untuk penggunaan media.
- c) Seberapa jauh media dapat mempengaruhi respon pebelajar atau kegiatan lain untuk kelengkapan umpan balik.
- d) Adakah penyajian itu sesuai dengan respon pebelajar.
- e) Apakah stimulus pembelajaran menuntut gerak, warna, gambar, kata-kata lisan, atau tertulis.
- f) Apakah media yang dipakai mempunyai urutan yang pasti.
- g) Media manakah yang paling mendukung kondisi belajar untuk pencapaian tujuan.
- h) Media manakah yang lebih lengkap untuk maksud peristiwa-peristiwa pembelajaran tersebut.
- i) Media yang dipandang kemungkinan lebih efektif bagi pebelajar perlu ditentukan apakah perangkat lunak dapat disimpan dan bernilai.
- j) Apakah guru memerlukan training tambahan.

Jadi pemilihan media yang sesuai dan tepat dapat akan sangat berpengaruh terhadap kelancaran pada proses pembelajaran, sehingga pada saat pemilihan media pembelajaran, seorang guru diusahakan dapat menentukan media yang tepat dan efektif.

2) Model Pembelajaran

Model pembelajaran menurut Nurulwati yang dikutip Trianto (2007: 5) bahwa, "Maksud dari model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi guru perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar".

Sedangkan menurut Syaiful Sagala (2005: 176) bahwa: Model pembelajaran dapat dipahami sebagai kerangka koseptual yang mendeskripsikan dan melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar dan pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perencanaan pengajaran bagi para guru dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran. Berdasarkan pengertian model pembelajaran yang dikemukakan tersebut menunjukkan bahwa, model pembelajaran adalah suatu perencanaan yang akan dipergunakan untuk pedoman pembelajaran. Model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas daripada strategi, metode atau prosedur. Dengan demikian, model pembelajaran mempunyai ciri-ciri tertentu. Menurut Nieveen (1999) yang dikutip Trianto (2007: 8) bahwa suatu model pembelajaran dikatakan baik jika memenuhi kriteria yaitu, "Sahih (valid), praktis dan efektif". Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa, model pembelajaran yang baik memiliki ciri valid, praktis dan efektif. Namun untuk melihat tingkat kelayakan model untuk aspek validitas dibutuhkan ahli dan praktisi untuk memvalidasi model pembelajaran yang dikembangkan. Sedangkan untuk aspek kepraktisan dan efektifitas maka diperlukan suatu perangkat pembelajaran dalam melaksanakan model pembelajaran yang dilakukan, sehingga untuk melihat kedua aspek tersebut perlu dikembangkan suatu perangkat pembelajaran dengan model pembelajaran yang dikembangkan. Pada dasarnya tidak ada satu model pembelajaran yang paling baik. Setiap model pembelajaran tentu memiliki kelebihan dan kelemahan. Hal ini sesuai pendapat Arends yang dikutip Trianto (2007: 9) bahwa, "Tidak ada satu model pembelajaran yang paling baik diantara yang lainnya, karena masing-masing model pembelajaran dapat dirasakan baik apabila telah diujicobakan untuk mengajar materi tertentu". Pada dasarnya model pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani selalu menekankan pentingnya tentang bentuk kegiatan berupa suatu perpaduan antara bentuk aktivitas yang bebas (*self testing activities*) dan bentuk permainan tim (*team games*) yang kesemuanya selalu dimulai dari yang sangat sederhana sampai ke tingkat yang lebih kompleks, dan

materi aktivitasnya disusun dalam satu paket atau kemasan. Dengan perencanaan yang baik maka program pendidikan jasmani akan menjadi lebih efektif dalam memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan pada umumnya. Di samping itu, model pendidikan kesegaran jasmani juga lebih menekankan partisipasi maksimal, kesenangan (*enjoy*), *fun*, dan mengembangkan daya kreasi. Guru hendaknya mampu memanfaatkan lingkungan yang ada secara optimal sehingga dapat menumbuhkan situasi dan kondisi dimana anak terangsang untuk senang belajar.

3) Modifikasi Pembelajaran

Penggunaan modifikasi merupakan usaha yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran lebih mudah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Modifikasi pembelajaran harus mencerminkan DAP. Oleh karena itu, DAP termasuk di dalamnya "*body scaling*" atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran. Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000: 1) bahwa: "Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi". Tingkat kompleksitas materi pembelajaran dapat dilakukan dan dimudahkan dengan model modifikasi media. Modifikasi media yang dilakukan harus disesuaikan dengan tujuan materi yang ingin dicapai dari tiap-tiap mata pelajaran bidang studi. Modifikasi media yang dilakukan hendaknya tetap memperhatikan berbagai faktor dari setiap silabus dan materi pembelajaran.

4) Modifikasi Pembelajaran Media Anybamba

Setelah mempelajari jenis-jenis media dan mampu memilih media pengajaran yang diperlukan dengan tepat, maka langkah berikutnya adalah menggunakan penggunaan media tersebut. Mengingat media pengajaran tersebut dapat digunakan untuk berbagai macam tatanan, maka peneliti harus menguasai pola-pola penggunaannya. Media pengajaran harus dipilih secara sistematis, agar dapat digunakan secara efektif dan

efisien. Pembuatan media anyaman bambu dibatik ini awalnya adalah bambu dibelah kemudian dibuat potongan kecil untuk dapat dianyam sebesar peluru atau sekitar 20 cm berbentuk kotak, setelah jadi kemudian diberikan gambaran motif – motif batik kemudian diberi warna dengan pewarna alami. Prosedur penggunaan media adalah sebagai berikut:

a) Persiapan

- (1) Menyiapkan anyaman bambu dibatik.
- (2) Menyiapkan lingkaran bambu yang dipasang pada tiang untuk sasaran tolakan.
- (3) Menjelaskan kepada siswa tentang topik dan tujuan yang hendak dicapai dari program tersebut.
- (4) Mengatur tata letak dan ketinggian lingkaran sasaran sesuai rata-rata ketinggian siswa.

b) Pelaksanaan

- (1) Agar siswa berada dibelakang garis batas sehingga perhatian siswa fokus pada pada target sasaran yang telah dibuat.
- (2) Agar siswa dapat melakukan tolakan masuk kedalam target sasaran menggunakan media anyaman bambu dibatik.
- (3) Siswa dibagi kelompok- kelompok untuk berlomba melakukan tolakan masuk kedalam target.

c) Tindak lanjut

- (1) Mendiskusikan kegiatan pembelajaran tentang pelaksanaan pembelajaran.
- (2) Melakukan percobaan kembali kemudian dilakukan feed back.
- (3) Memberi kesimpulan dan saran kepada siswa tentang materi tolak peluru

b. Pembelajaran Tolak Peluru

Menurut Djumidar (2001: 44) "Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong kemuka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya, pada menolak pergelangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan sikut". Sedangkan menurut Munasifah (2008: 45) "Tolak peluru adalah

suatu kemampuan dalam menolak benda berbentuk peluru, sejauh mungkin dan ada dua gaya tolak peluru yaitu gaya samping (ortodok), gaya membelakangi arah tolakan (Perry O'Braien)". Menurut Munasifah (2008: 45-50) menyatakan bahwa beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan tolak peluru adalah sebagai berikut :

- 1) Peralatan, Peluru dengan ukuran untuk senior putra beratnya 7,26 kg, putri beratnya 4 kg, untuk yunior putra beratnya 5 kg dan putri beratnya 3 kg.
- 2) Cara Memegang Peluru, Peluru diletakan di antara telapak tangan dengan pangkal jari-jari, ibu jari, dan keempat jari-jari membagi rata peluru yang dipegang. Kemudian peluru tersebut ditempelkan antara pangkal leher dengan bahu dan siku ditekuk lemas ke samping. Tangan yang lain dirilekskan ke depan untuk mejaga keseimbangan. Letakan kaki ayun ke depan dan kaki tumpu agak ditekuk sedikit.
- 3) Pelaksanaan awalan sebelum tolakan, Ayunkan kaki, ke depan dan ke belakang dengan rileks. Ayunan diteruskan melingkar, pada saat kaki tumpu jengket satu langkah ke arah tolakan, dengan kuat tolakan peluru dengan sudut 45 derajat, dibarengi menarik kaki kiri ke samping.
- 4) Kegiatan akhir setelah menolak, Kaki kiri berfungsi sebagai penahan gerakan. Selanjutnya setelah tangan kanan menolak diikuti gerak loncat kaki kanan ke depan.
- 5) Berikut adalah contoh gambar yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran tolak peluru:



Gambar 7. Macam-macam cara memegang peluru



Gambar 8. Cara meletakkan peluru dilihat dari dua sisi

D. Penutup

Berdasarkan Hasil penelitian karya inovasi yang telah dilakukan maka, dapat disimpulkan bahwa anyaman bambu batik yang dibuat secara sederhana dan model permainan target ini dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VII SMP Negeri 22 Surakarta sampai dengan 89 %. Kemampuan tolak peluru memerlukan suatu keterampilan yang kompleks sehingga perlu media yang memudahkan dan model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan sesuai serta tepat untuk meningkatkan kemampuan ini. Guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan kemampuan gerak tolak peluru membutuhkan suatu metode, teknik dan model permainan yang tepat dan berbeda dari keterampilan gerak yang lain.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis banyak menerima bimbingan, dorongan, saran dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Supono, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 22 Surakarta yang dengan penuh kesabaran untuk meluangkan waktu dan tenaga kepada penulis, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

2. Istri dan anak tercinta, serta seluruh keluarga penulis, yang telah memberikan dorongan moril dan materil yang tak terhingga serta doa yang tulus.
3. Rekan-rekan guru di SMP Negeri 22, serta siswa-siswi kelas VII tahun pelajaran 2016/2017, yang sangat membantu proses penelitian.
4. Pihak-pihak lain yang telah begitu banyak memberikan bantuan tanpa dapat penulis sebutkan satu-persatu, sehingga penulisan ini selesai dan berjalan dengan lancar.

Daftar Referensi

- Anitah. (2009). *Teknologi Pembelajaran*. Surakarta : Inti Media
- Djumidar. 2001. *Dasar-dasar Atletik:1-12*,. PPDO2101/4 SKS/Djumid a.Cet 3 – Jakarta Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Depdiknas.
- Fonna, M., & Mursalin, M. (2018). Role of Self-Efficacy Toward Students' Achievement in Mathematical Multiple Representation Ability (MMRA). *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 6(1), 31-40. doi:10.26811/peuradeun.v6i1.174.
- Munasifah: (2008:45-55) Atletik Cabang Lempar,Penerbit Aneka Ilmu Sri Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.
- Safrina, S., & Saminan, S. (2015). The Effect of Model Problem Based Learning (PBL). *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 3(2), 311-322.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Trianto. 2007. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta: Prenada Media
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 1999/2000. *Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SMP Setara DIII.