

PENGARUH MEDIA BOLA PLASTIK TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING SISWA SDN JAPANAN I GUDO

Oleh :
Nurcahyo, Yanuar Aji. 2020
(158080)

ABSTRAK

Kata Kunci : Gerak Dasar, Tolak Peluru, Media.

Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk belajar mengenal alam sekitar dan diri sendiri. Dengan kemampuan gerak serta tingkat usia yang masih rendah maka dalam pelaksanaan pembelajaran belum sesuai dengan kemampuan anak yang ingin cepat melakukan tolak peluru, disamping ukurannya besar serta berat dan jumlahnya terbatas sehingga diperlukan media sebagai alat bantu yaitu media bola plastik berisi pasir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa SDN Japanan I Gudo.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre experiment design* menggunakan model *One group Pretest-Posttest Design*, variabel bebas penelitian ini adalah pengaruh media bola plastik berisi pasir sedangkan variabel terikat dari penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Japanan 1 Gudo Jombang yang total keseluruhan 32 siswa dengan sampel 32 diambil secara *total sampling*. analisis yang digunakan adalah uji paired t test. instrumen penelitian menggunakan tes dan dokumentasi

Hasil analisis uji paired t test di dapatkan t-hitung sebesar -11,805 dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya ada pengaruh media bola plastik berisi pasir terhadap kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping siswa SDN Japanan 1 Gudo

Bagi sekolah perlunya penggunaan media dalam pembelajaran PJOK di sekolah agar dapat meningkatkan kemampuan dan pemahaman materi pada setiap materi PJOK.

ABSTRACT

Keywords: Basic Motion, Shot Put, Media

Motion as a physical activity is the basis for humans to learn to know the environment and themselves. With the ability to move and the level of age that is still low, in the implementation of learning is not in accordance with the ability of children who want to quickly put a shot put, in addition to the large size and weight and the amount is limited so that the media is needed as a tool that is a plastic ball filled with sand. The aim of this research is to find out the influence of plastic media ball on the ability of basic motion to resist bulletary sideways style of students of SDN Japanan I Gudo.

This study uses the Pre experiment design method using the One group Pretest-Posttest Design model, the independent variable of this study is the influence of plastic media while the dependent variable of this study is the basic motion capability of sideways force shot put. The population in this study were grade V students of SDN Japanan 1 Gudo Jombang, with a total of 32 students with a sample of 32 taken by *total sampling*. The analysis used was paired t test. research instruments using tests and documentation

The results of the paired t test analysis obtained t-count of -11,805 with a significant value of $0,000 < \alpha (0,05)$ meaning that there is an influence of the plastic media containing sand on the basic motion ability of the shot put sideways force sideways SDN Japanan 1 Gudo

For schools the need to use media modification in learning PJOK in schools in order to improve the ability and understanding of the material in each PJOK material.

PENDAHULUAN

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk melakukan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan” (Pujiantoko, 2016: 2).

Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk belajar mengenal alam sekitar dan diri sendiri. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerja sama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan kemampuan gerak. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses interaksi bagi anak didik dan lingkungan yang diterapkan melalui pengembangan jasmani secara efektif serta efisien yang tujuannya adalah dasar untuk pengembangan aspek kebugaran jasmani diantaranya keterampilan gerak, keterampilan berpikir, keterampilan sosial, stabilitas emosional diri, perilaku, serta aspek bagaimana membiasakan hidup sehat menuju pembentukan manusia yang seutuhnya (Hendrawan, 2011).

Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah terdapat berbagai materi olahraga yang disampaikan diantaranya adalah atletik. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (Febrianti, 2013). Dalam pembelajaran salah satu materi olahraga yang diberikan di tingkat sekolah dasar yaitu atletik, dimana materi yang diajarkan yaitu dasar-dasar keterampilan atletik. Atletik merupakan salah satu pokok bahasan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diberikan kepada peserta didik dari SD, SMP, SMA. Hal ini diperkuat dengan dikeluarkannya Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi (BSNP, 2006: 648) (Lufthansa, 2016: 60).

Tolak peluru termasuk cabang atletik pada nomor lempar. Tolak peluru merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lemparan atau tolakan sejauh-jauhnya secara sah dan benar menurut aturan yang ada. Dalam tolak peluru dibagi menjadi dua macam gaya yaitu gaya menyamping (ortodoks) dan gaya membelakangi (o'brien). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis (Saputri,dkk, 2016: 177).

Dari informasi yang diketahui peneliti dan setelah direnungkan terungkap bahwa kurang memberikan kesempatan pada anak untuk kreatif dan aktif dalam proses pembelajaran tolak peluru maka perlu alat komunikasi/ alat bantu bagi guru untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pelaksanaan tolak peluru siswa sd tentu akan tergesa-gesa, mengalami kesulitan dan memerlukan kesabaran/ ketekunan. Dengan kemampuan gerak serta tingkat usia yang masih rendah maka dalam pelaksanaan pembelajaran belum sesuai dengan kemampuan anak yang ingin cepat melakukan tolak peluru, disamping ukurannya besar serta berat dan jumlahnya terbatas sehingga diperlukan media sebagai alat bantu yaitu media bola plastik.

Tugas guru menjelaskan teknik tolak peluru gaya menyamping dari gerakan memegang peluru yang terbuat dari bola plastik yang berisi pasir, cara meletakkan peluru, dan cara menolak peluru, selanjutnya guru memberikan contoh gerakan memegang, meletakkan, dan menolak peluru dengan gaya menyamping yang baik dan benar. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif untuk mengganti peluru yang memang mahal. Media alternatif tersebut harus bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah didapat. Dari beberapa kriteria media alternatif untuk mengganti peluru tersebut nampaknya bola plastik bisa dijadikan media alternatif untuk mengganti peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola plastik sangat mudah sekali dibeli baik di toko-toko, maupun di pasar tradisional dengan harga yang sangat murah (Kasiyanto, 2017).

Selain alasan di atas SDN Japanan 1 adalah salah satu sekolah sekolah yang berada di kecamatan Gudo. Di sekolah ini sifatnya formal diajarkan materi atletik tolak peluru dan umum guru olahraga masih menggunakan media standar dan jumlahnya kurang serta dalam penyampaian materi pada umum. Dalam hal pembelajaran bisa dikatakan masih belum maksimal, kreativitas dan inovasi serta jika bila menggunakan media yang lebih menarik, murah dan mudah didapat dan memperhatikan aktivitas siswa maka kemampuan gerak dasar siswa dalam tolak peluru akan lebih sesuai dengan tujuan rencana pembelajaran.

Peneliti sebagai calon guru berinisiatif memberikan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping karena kebanyakan hanya materi dan belum maksimalnya gerak siswa dalam mempraktekkan/ melakukan tolakan dengan baik. Perlu suatu masukan dalam pembelajaran tolak peluru. Dipilihnya gaya menyamping karena gaya ini sesuai silabus dan perangkat sekolah serta tingkat usia anak SD yang mana gaya ini adalah gaya dasar, permulaan dasar tolak peluru.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, perlu diadakannya suatu penelitian pengaruh media terhadap kemampuan gerak dasar, maka dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “Pengaruh

Media Bola Plastik Terhadap kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa SDN Japanan I Gudo ”.

Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan “ Adakah Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa SDN Japanan I Gudo”?.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa SDN Japanan I Gudo”.

Manfaat Penelitian

Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini dapat diharapkan untuk dijadikan acuan sebagai pembelajaran tentang pengaruh media terhadap kemampuan gerak dasar tolak peluru dan syarat untuk melakukan penelitian.

Bagi Siswa

Untuk menambah keaktifan dan kreativitas siswa dalam kemampuan gerak dasar atletik khususnya pada nomor tolak peluru serta membangkitkan semangat dan keceriaan anak yang senang bermain.

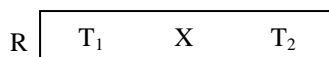
Bagi Sekolah

Dapat dijadikan masukan atau salah satu bahan pertimbangan dalam penyusunan pedoman sekolah dan bagi guru olahraga tentang pentingnya penerapan media terhadap kemampuan gerak dasar dalam olahraga khususnya tolak peluru.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakanya instrumen-instrumen tes yang standar. Penelitian ini menggunakan eksperimen yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variable (Maksum, 2012: 65). Dimana penelitian ini menggunakan metode *Pre experiment design* menggunakan model *One group Pretest-Posttest Design*. Desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Rancangan penelitian *One group Pretest-Posttest Design*



(Maksum, 2012: 97)

Keterangan:

T₁ = Tes awal (Sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan (*Treatment*)

T₂ =Tes Akhir (Setelah diberikan perlakuan)

Variabel Penelitian

variabel bebas penelitian ini adalah pengaruh media bola plastik berisi pasir dan Variabel terikat dari penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Japanan 1 Gudo Jombang yang total keseluruhan 32 siswa.

Sampel

Peneliti menggunakan teknik penarikan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi akan dijadikan sampel penelitian semuanya. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Japanan 1 Gudo Jombang yang total keseluruhan semuanya berjumlah 32 siswa 15 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan.

Metode Pengumpulan Data.

Setelah peneliti mendapat ide konsep penelitian dan permasalahan, tujuan penelitian dan objek penelitian lalu berkonsultasi dengan dosen pembimbing tentang literatur dan metode penelitian. Selanjutnya stelah ujian proposal mengurus surat ijin penelitian dari lembaga ke tempat lokasi penelitian kemudian ijin ke kepala sekolah, guru, pamong untuk mengkomunikasikan dalam pelaksanaan pengumpulan data, dan membentuk panitia pengumpul data yang terdiri dari 3 orang sudah termasuk peneliti dengan pembagian tugas yang telah peneliti susun. Petugas pertama sebagai penyedia alat/media, petugas kedua sebagai pencatat hasil, petugas ketiga sebagai pengambilan dokumentasi penelitian. Adapun pelaksanaan penelitian dibulan November dan Desember 2019.

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Secara garis besar, alat pengumpulan data ada dua kategori yaitu tes dan non tes. Tes adalah sebuah prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara yang relatif tepat (Maksum, 2012: 111). Dalam penelitian ini alat bantu atau instrumen penelitian menggunakan tes dan dokumentasi.

Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan (Arikunto, 2010: 53). Adapun bentuk pelaksanaan penelitian penilaian tes tolak peluru dengan menggunakan tes kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping yang diadopsi dari skripsi (Setiawan, 2015: 37). Tes ini bertujuan untuk

mengukur kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping.

Kriteria Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Tolakan

1. Memegang
 - a. Kategori Baik : Bila peluru diletakkan di pangkal jari ditelapak tangan dengan jari – jari terbuka.
 - b. Kategori Cukup/ Sedang :Bila peluru diletakkan pada pangkal jari – jari di telapak tangan.
 - c. Kategori Kurang : Bila peluru tidak diletakkan pada pangkal telapak tangan.
2. Meletakkan
 - a. Kategori Baik : Bila peluru diletakkan pada batas antara leher dengan pundak, dibawah telinga, ketiak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak.
 - b. Kategori Cukup/Sedang : Apabila peluru diletakkan pada pundak, dibawah telinga, ketiak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak.
 - c. Kategori Kurang :Apabila peluru diletakkan pada pundak, ketiak tidak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak.
3. Menolak
 - a. Kategori Baik : Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri) mendekati kaki belakang, kaki kiri dilangkahkan kedepan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser dari tempatnya.
 - b. Kategori Cukup/Sedang : Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri) mendekati kaki belakang, tetapi kiri tidak dilangkahkan ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser dari tempatnya.
 - c. Kategori Kurang : Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), namun tidak menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri), mendekati kaki belakang, kaki kiri tidak dilangkahkan kedepan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas.

Dalam kriteria penilaian peneliti mengambil dari kisi-kisi penilaian, yang di ungkapkan peneliti dalam beberapa aspek yang di nilai. Untuk mewakili yang lainnya. Seperti yang di jelaskan sebagai berikut: peneliti akan menilai dari setiap gerakan-gerakan dengan angka (3) = baik, (2) = sedang, (1) = kurang.

Alat dan perlengkapan

- a. Lapangan Tolak peluru
- b. peluru ukuran 5 kg putra junior dan 3 kg putri junior
- c. Alat tulis dan peluit

Pengetes

- a. Penyedia alat/media

- b. Pencatat hasil
- c. Pengambilan dokumentasi
- d.

Pelaksanaan Tes

Dengan mengambil tempat dalam lapangan tolak peluru, siswa melakukan, cara memegang peluru, meletakkan peluru di bahu, dan menolak peluru ke arak tolakan.

Catatan :

1. Setiap siswa diberi kesempatan memegang, meletakkan, menolak peluru.
2. Siswa menggunakan gaya menyamping
3. Pencatatan Hasil
4. Hasil yang dicatat adalah hasil dari ketiga kriteria penilaian gerak dasar tolak peluru gaya menyamping

Teknik Analisis Data

1. Deskripsi Data
Deskripsi data digunakan untuk mengetahui hasil rata-rata, nilai tertinggi, nilai terendah, dan standart deviasi dari hasil *pre test* dan *post test*.
2. Analisis Data Uji Normalitas
Uji normalitas digunakan untuk mengukur apakah data yang sudah diperoleh berdistribusi normal, sehingga dapat dipakai untuk pengujian hipotesis selanjutnya. Menguji normalitas data dapat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov SPSS* versi 21. Data dikatakan normal apabila nilai signifikan (*p*) lebih besar dari 0,05.
3. Uji Hipotesis
Dalam penelitian ini cara pengujian hipotesis menggunakan *SPSS* versi 21 dengan teknik analisis *paired t-test*. Hasil data hipotesis jika *t*-hitung lebih besar atau sama dengan dari pada *t*-tabel dengan signifikan 0,05 maka hipotesis *H1* diterima dan *H0* ditolak berarti ada penerapan media botol plastik berisi pasir terhadap kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping siswa SDN Japanan I Gudo.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Paparan Data

Dalam bab ini akan dipaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagai hasil penelitian yang dipertanggungjawabkan. Data yang telah diperoleh dari penelitian dianalisis dengan perhitungan dan pengujian yang telah ditetapkan sebelumnya dengan tujuan untuk mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu sebelum melakukan penelitian hasil tes akhir (*posttest*) dalam pembelajaran menggunakan media bola plastik berisi pasir pada gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*), terlebih dahulu para siswa diambil data tes awal (*pretest*) gerak dasar tolak peluru gaya menyamping sehingga terdapat nilai yang tertinggi pada saat melakukan tes akhir (*posttest*) dimana nilai diambil dari selisih hasil tes, tes amatan ulang.

Sebelumnya dilakukanya *pretest* lalu dilanjutkan dengan *treatment* berupa pembelajaran melalui media sebanyak 6 kali pertemuan yang

bertujuan untuk mengetahui apakah setelah dilakukan *treatment* (perlakuan) siswa mengalami perubahan pada kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*). Agar suatu penelitian dapat berjalan dengan baik, efektif dan efisien, maka perlu adanya metode penelitian yang sesuai dengan karakteristik variabel dan tujuan penelitian. Pada bab

ini data yang dikumpulkan berupa data tentang kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*) sebelum dan sesudah penggunaan media bola plastik berisi pasir yang di berikan melalui tes dan *treatment* (perlakuan). Berikut ini dipaparkan deskripsi data dari *pre-test* dan *post-test* :

Tabel 4.1 Data *pre-test* dan *post-test* gerak dasar tolak peluru

No	Nama	Pretest	Posttest
1	A P	1,7	2,3
2	A D C	1,0	2,0
3	A Z A	1,7	2,3
4	B A	1,7	2,3
5	D P A	1,3	3,0
6	D P P	1,3	2,7
7	E S D	1,7	3,0
8	F A P	1,3	2,7
9	F D A	1,7	2,7
10	I N S	1,7	2,3
11	I D O P	2,3	2,3
12	J	2,0	3,0
13	J A	1,3	2,7
14	K K	2,3	2,7
15	L S B	2,0	2,3
16	M R J S	2,0	3,0
17	M R A	1,7	3,0
18	M R A	2,0	2,7
19	M T I	2,3	3,0
20	M R F	1,7	3,0
21	N C	1,7	3,0
22	N U S	1,3	2,3
23	N	2,0	2,7
24	R P A	1,7	2,3
25	S T Y	2,3	3,0
26	S A E H	2,3	2,7
27	S F	2,3	3,0
28	Y K B N	2,0	3,0
29	E L H	1,7	2,7
30	M A M	2,0	2,0
31	A P I R	2,0	2,7
32	A I A F	2,0	3,0
Jumlah		58,0	85,3
Rata-Rata		1,8	2,7
StDev		0,359	0,317
Keterangan Nilai		Sedang	Baik

Dari tabel di atas, disajikan hasil analisis deskriptif SPSS versi 21:

Tabel 4.2 Deskriptif *Pretest-Posttest*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	32	1,0	2,3	58,0	1,813	,3526
Posttest	32	2,0	3,0	85,4	2,669	,3267
Valid N (listwise)	32					

Dari hasil di atas, dapat dijelaskan bahwa hasil *pretest* gerak dasar tolak peluru gaya menyamping diatas, siswa yang kemampuan gerak dasarnya berkategori minimal dengan nilai 1 dalam kategori (kurang) dan maksimum 2,3 dengan kategori (sedang) dan rata-rata *pretest* sebesar 1,813.

Hasil *posttest* tabel di atas, dijelaskan hasil *posttest* gerak dasar tolak peluru gaya menyamping, siswa yang kemampuan gerak dasarnya berkategori minimal didapat hasil nilai 2 dengan kategori (sedang) dan maksimum nilai 3 dengan kategori (baik), sedang rata-rata *posttest* sebesar 2,67.

Analisis Data Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengukur apakah data yang sudah diperoleh berdistribusi normal, sehingga dapat dipakai untuk pengujian hipotesis selanjutnya. Menguji normalitas data dapat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* SPSS versi 21.

Data dikatakan normal apabila nilai signifikan (p) lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.3 Uji Normalitas

		Pretest	Posttest
N		32	32
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1,813	2,669
	Std. Deviation	,3526	,3267
Most Extreme Differences	Absolute	,187	,226
	Positive	,156	,183
	Negative	-,187	-,226
Kolmogorov-Smirnov Z		1,060	1,276
Asymp. Sig. (2-tailed)		,211	,077

Berdasarkan output tabel 4.3 tampak nilai *Asymp. Sig_{pretest}* sebesar 0,211 sedangkan pada *posttest* sebesar 0,077 yang berarti nilai ini lebih dari taraf signifikan (p) lebih besar dari 0,05 yang diajukan maka H_1 di terima dan H_0 di tolak dengan arti data tersebut berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini cara pengujian hipotesis menggunakan *SPSS* versi 21 dengan teknik analisis *paired t-test*. Hasil data hipotesis jika $p < \alpha$ (0,05) maka hipotesis H_1 di terima dan H_0 di tolak berarti ada pengaruh media bola plastik berisi pasir terhadap kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping siswa SDN Japanan I Gudo.

Tabel 4.4 Uji Paired t test

Pair 1	Pretest - Posttest	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
		-,8563	,4103	,0725	-1,0042	-,7083	-11,805	31	,000

Dari hasil analisis data *SPSS* versi 21 diatas, diperoleh nilai t-hitung sebesar -11,805 dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha$ (0,05) oleh karena itu hipotesis menyatakan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, karena terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan *posttest*. Artinya ada pengaruh media bola plastik berisi pasir terhadap kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping siswa SDN Japanan I Gudo.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan diperoleh bahwa ada pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar siswa setelah mendapatkan materi pelajaran dengan media pembelajaran. Hal ini juga didukung dari kemampuan siswa yang lebih banyak mengalami peningkatan kemampuan gerak dasar, sedangkan nilai dari hasil pretest masih banyak yang belum mengalami perubahan. Rata-rata nilai dari kemampuan gerak dasar siswa juga mengalami peningkatan dari nilai *pretest* ke *posttest*.

Media pembelajaran adalah suatu alat yang membantu siswa supaya terjadi proses pembelajaran. Media pembelajaran memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik didalam maupun di luar kelas. Pelaksanaan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan media bola plastik berisi pasir.

Bola plastik ini sendiri adalah bola plastik ukuran kecil dan bentuknya bulat yang biasa digunakan pada mandi bola anak balita yang di beri lubang atau sobekan kecil kemudian di isi dengan pasir sehingga memiliki massa yang lebih berat. Bola plastik ini dipilih karena bentuknya bulat dan sesuai dengan media yang sesungguhnya atau media yang asli sehingga sesuai dengan pembelajaran kemampuan dasar tolak peluru.

Dari hasil analisis data *SPSS* versi 21 di atas, diperoleh nilai t-hitung sebesar -11,805 dengan taraf signifikan $0,000 < \alpha$ (0,05), maka H_1 di terima dan H_0 di tolak berarti ada pengaruh yang signifikan antara kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping sebelum dan sesudah diberikan media bola plastik berisi pasir, jadi terdapat pengaruh yang signifikan media bola plastik berisi pasir terhadap kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping siswa SDN Japanan I Gudo.

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan terjadi suatu peningkatan kompetensi yang terarah dari siswa sehingga merangsang, memotivasi siswa bertindak untuk belajar gerak dasar tolak peluru gaya menyamping. Hasil paparan pada bab IV kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan media bola plastik yang telah dikembangkan oleh peneliti dan telah dimodifikasi, khususnya pada kemampuan gerak dasar pada observasi awal tingkat kesulitan tinggi dan setelah itu sudah berkurang tingkat kesulitannya dengan menggunakan media bola plastik berisi pasir mempunyai manfaat yang besar dan mendapat hasil yang maksimal. Sehingga pembelajaran menjadi efektif dan tujuan pembelajaran tercapai. Terdapat keefektifan dan keefisienan proses pembelajaran PJOK dan juga bermanfaat bagi guru. Menurut (Sumarmi, 2012) dalam tolak peluru teknik-teknik yang harus diperhatikan adalah cara memegang peluru, meletakkan peluru di bahu, sikap menolak, gerakan menolak, sikap setelah menolak, dan awalan dalam tolak peluru. Dalam pengadaannya juga tidak terlalu sulit hanya butuh kemauan dan kreativitas dari guru menggunakan alat bantu dalam pembelajaran PJOK diyakini membantu proses pembelajaran lebih efektif, dengan pemikiran logika untuk melatih jumlah siswa kurang lebih media/alat bantu sangat kecil kemungkinannya semua siswanya dapat melakukan apa yang diajarkan guru.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN Japanan I Gudo Jombang, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media bola plastik memberi pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping pada siswa SDN Japanan I Gudo Jombang.

Saran

Berdasarkan pada simpulan di atas, maka peneliti dapat menyarankan sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya guru sebagai tenaga pengajar dalam meningkatkan kemampuan siswa diharapkan untuk menggunakan media bola plastik untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa dalam pembelajaran tolak peluru di sekolah.
2. Perlunya penggunaan modifikasi media dalam pembelajaran PJOK di sekolah agar dapat meningkatkan kemampuan dan pemahaman materi pada setiap materi PJOK.
3. Agar mendapat hasil yang maksimal khususnya dalam pembelajaran dengan menggunakan modifikasi media, maka dalam memodifikasi media ini harus memperhatikan kemampuan dan kondisi siswa sehingga proses belajar mengajar mudah diterima dan di pahami dengan baik oleh siswa, serta menjadikan suasana belajar yang menyenangkan.
4. Setelah penelitian ini diharapkan penelitian selanjutnya meneliti semua tiga ranah dalam proses pembelajaran yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta, PT Rineka Citra, 2002.
- Arikunto, S. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta, Bumi Aksara, 2010.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. UNP Press Padang, 2015.
- Didik Agus Setiawan(2015). *Tingkat kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas v sd negeri 2 ngulakan kecamatan pengasih kabupaten kulon progo skripsi*.
- Febrianti, R. (2013). *Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik*. Semarang, Universitas Negeri Semarang.
- Hendrawan, D. (2014). *Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Dengan Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SDN Cowek II Kecamatan Purwodadi Kabupaten Pasuruan*. Malang, Universitas Negeri Malang.
- Kasiyanto. (2017). *Modifikasi Bola Plastik Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas XI TKJ 1 SMK PGRI Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Lufthansa, L. (2016). *Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing*. 12(November), 59–66.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Surabaya: Unesa University Press-2012.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press-2012.
- Nuarisapta, D. (2018). *Penggunaan Media Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Sekolah Menengah Pertama Se Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman*. Nuari, 10(2), 1–15.
- Pujiantoko, B. (n.d.). *Pengaruh Modifikasi Media Bola Plastik Terhadap Hasil Belajar Materi Tolak Peluru 2016* Jombang, STKIP PGRI JOMBANG.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta Litera Prenada Media Grup.
- Saputri, R. F., Winarno, M. E., & Surendra, M. (2016). *Model Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas VII di SMPN 12 Malang*. Pendidikan Jasmani, 187
- Septaliza, D. (n.d.). *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Tolak Peluru Melalui Modifikasi Alat Di Smp Negeri 22 Palembang*. (3), 1–10.
- Setyawan, D. A. (2015). *Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Wiarso, G. (2013). *Atletik Olahraga*. Yogyakarta Graha Ilmu, 2013.
- Yunitaningrum, W., Haetami, M., Kelas, P. T., & Belajar, M. M. (2014). *Upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan media belajar yang dimodifikasi*.