**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU**

**MELALUI MODIFIKASI ALAT DI SMP NEGERI 22 PALEMBANG**

**Dewi Septaliza**

**Universitas Bina Darma**

**Jalan Jendral Ahmad Yani No.3 Palembang 30624 Indonesia**

**Sur-el: dewi.septaliza@binadarma.ac.id**

***Abstract:*** *The aim of research to determine the increase in the basic techniques of shot put through a modification tool in SMP Negeri 22 Palembang. This research is a classroom action research (PTK). Subjects used is VIII.5 grade students of SMP Negeri 22 Palembang. The results of the study in the first cycle, there were seven students from 40 students that good, or 17.5%, 19 students who are being, or 47%, and 14 less, or 37.5%. The completeness of students in doing shot put 26 students completed or 65%, and 15 students who did not complete or 35%. On average in the can in one cycle test of 6.5. The second cycle students who pass are 35 students or 87.5% and 5 students who did not complete or 12.5%. After the action reaches 87.5% above 85%. It was concluded that in the second cycle are reaching the target so no need to proceed to the next sikus.*

*Keywords: shot put, modification*

**Abstrak:** Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan teknik dasar tolak peluru melalui modifikasi alat di SMP Negeri 22 Palembang. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek yang digunakan adalah siswa kelas VIII.5 SMP Negeri 22 Palembang. Hasil dalam penelitian pada siklus pertama, terdapat 7 siswa dari 40 siswa yang baik atau 17,5%, 19 siswa yang sedang atau 47%, dan 14 kurang atau 37,5%. Ketuntasan siswa dalam melakukan tolak peluru 26 siswa tuntas atau 65%, dan 15 orang siswa yang tidak tuntas atau 35%. Rata-rata yang di dapat pada tes siklus 1 yaitu 6,5. Siklus kedua siswa yang tuntas adalah 35 siswa atau 87,5 % dan 5 siswa yang tidak tuntas atau 12,5 %. Setelah tindakan mencapai 87,5% di atas 85%. Disimpulkan bahwa pada siklus kedua sudah mencapai target sehingga tidak perlu dilanjutkan pada sikus berikutnya.

Kata kunci: tolak peluru, modifikasi

1. **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan peranan penting dalam mengembangkan sumber daya manusia. Pendidikan disebut juga pedagogik yang artinya membimbing atau bimbingan yang diberikan kepada anak-anak oleh orang dewasa secara sadar dan bertanggung jawab, baik mengenai aspek jasmaniahnya maupun aspek rohanianya menuju ketingkat kedewasaan anak (Paturusi, 2012:3). Ruang lingkup pelajaran pendidikan jasmani yang ditunjukkan untuk mencapai pendidikan melalui gerak fisik salah satunya adalah permainan dan olahraga yang meliputi cabang olahraga atletik yaitu tolak peluru. Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari guru bidang studi Penjasorkes yaitu di SMP Negeri 22 Palembang khususnya pada kelas VIII, keaktifan siswa dalam pembelajaran teknik dasar tolak peluru masih dirasakan kurang. Hal ini mungkin terjadi karena proses pembelajaran yang kurang aktif, siswa kurang bersemangat, dan keterbatasan akan sarana dan prasarana berupa peluru. Hasil yang didapatkan dalam hasil tolakan peluru pun tidak maksimal karena tidak mencapai angka standar 75. Pembelajaran tolak peluru memerlukan metode yang tepat dalam memberikan pembelajaran sehingga siswa ingin bergerak, aktif, dan menyenangkan.

**1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. keaktifan siswa dalam pembelajaran teknik dasar tolak peluru masih dirasakan kurang;
2. proses pembelajaran kurang aktif;
3. siswa kurang bersemangat;
4. keterbatasan akan prasarana dan prasarana berupa tolak peluru;
5. hasil tolakan tolak peluru siswa belum sesuai dengan kriteria.
   1. **Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini dibatasi pada masalah:

1. prestasi teknik dasar tolak peluru siswa;
2. pembelajaran melalui modifikasi alat;
3. peningkatan teknik dasar tolak peluru melalui modifikasi alat;
4. penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 22 Palembang.
   1. **Rumusan Masalah**

Dari uraian tentang batasan masukan di atas dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimanakah teknik dasar tolak peluru siswa?
2. Bagaimanakah pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat?
3. Bagaimanakah peningkatan teknik dasar tolak peluru melalui modifikasi alat?
   1. **Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui: peningkatan teknik dasar tolak peluru melalui modifikasi alat di SMP Negeri 22 Palembang

**1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu berbagai pihak berikut ini.

1. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan hasil teknik dasar tolak peluru.

1. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Hasil penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam pembelajaran cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru.

1. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program pengembangan prestasi Mata Pelajaran Penjasorkes, khususnya nomor tolak peluru.

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

1. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masalah ilmu, khususnya pembelajaran cabang olahraga atletik.

**2. METODOLOGI PENELITIAN**

**2.1 Pengertian Belajar**

Rusman (2010:134), mengatakan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku individu sebagai hasil dari pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Belajar bukan hanya sekedar menghapal, melainkan suatu proses mental yang terjadi dalam diri seseorang. Pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi antara guru dengan siswa, baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung, yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran. Didasari oleh adanya perbedaan interaksi tersebut, maka kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan berbagi pola pembelajaran.

**2.1.2 Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu sistem, yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Komponen tersebut meliputi: tujuan, materi, metode, dan evaluasi. Keempat komponen pembelajaran tersebut harus diperhatikan oleh guru dalam memilih dan menentukan model-model pembelajaran apa yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran.

**2.1.3 Sejarah Atletik**

Istilah “atletik’’ berasal dari bahasa Yunani. Atletik yang berarti ‘’berlomba’’ atau ‘’bertanding’’ dan dapat dijumpai pada kata Athtlon yang berarti ‘’lomba’’ atau ‘’perlombaan’’. Istilah atletik juga kita jumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris ‘’athletic’’, dalam bahasa Prancis ‘’ ateletigue’’, dalam bahasa Belanda’’ atletik’’, dalam bahasa Jerman ‘’athletic’’. Sejarah atletik di mulai oleh bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik.Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani ‘’Athios’’, artinya lomba.Pada waktu itu cabang olahraga atletik di kenal dengan pentahlon atau panca lomba. Pada tahun 776 SM, Yunani mengadakan olimpiade .

**2.1.4 Pengertian Atletik**

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan Olimpiade modern. Cabang atletik diselenggarakan disemua negara, karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya memegang peran yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan/peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan suatu negara (Khomsin, 2011:2).

**2.2 Tolak Peluru**

Tolak peluru adalah merupakan nomor yang sangat sederhana.Bgaimanapun, tehnik menolak dapat juga merupakan persiapan dari seorang atletik untuk mendapatkan tolakan yang besar secara keseluruhan. Faktor utama untuk mendapatkan lemparan yang jauh meliputi: 1) Kecepatan tolakan, 2) Sudut tolakan, 3) Tinggi tolakan

* + 1. **Memegang Tolak Peluru**

Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan. Jari-jari tangan di buka atau direnggangkan. Jari kelingking ditekuk disamping peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan peluru supaya tidak mudah tergeser dari tempatnya. Ibu jari dan ke tiga jari lainnya meregang seenaknya, wajar dan rileks

* + 1. **Teknik Meluncur**

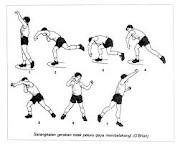
Atlet memulai luncurannya di ujung belakang lingkaran dengan punggung menghadap ke arah lemparan. Setelah menempatkan peluru dalam posisi yang betul, atlet menjatuhkan diri ke bawah dengan lutut kanan yang ditekuk, kemudian atlet memindahkan lutut kirinya sehingga hampir berdampingan lutut kanan .

****

**2.2.3 Teknik Berputar**

1. **Putaran**

Atlet berputar pada jantung kedua telapak kaki kearah lemparan.Dengan terus berputar pada kaki kiri, atlet kemudian bergerak melintasi ring. Kaki kanan ditekukkan dan kaki kiri dijulurkan ke depan. Badan ditekukkan pada pinggul ke arah belakang.



**2.2.4 Langkah-Langkah Pengajaran Tolak Peluru**

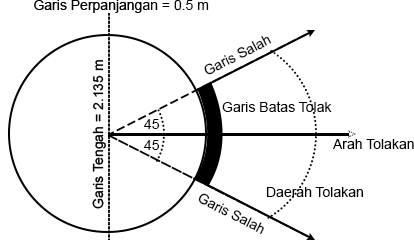
1. Langkah 1: Pengantar

Aktivitas persiapan untuk tolak peluru dapat dimulai dengan semua bentuk lemparan menggunakan bola sepak bola, bola basket, atau bola kesehatan yang ringan.Pada mulanya, lemparan dilakukan dengan dua tangan (yaitu, dari belakang kepala, diantara kaki, dan dari samping tubuh).Kemudian dengan satu atau dua tangan dalam gerakan "mendorong", yang menirukan gerakan yang dibutuhkan dalam tolak peluru.

1. Langkah 2: Tolak peluru dari posisi berdiri

Atlet memulai dari tolakan berdiri menjauhi arah lemparan, menjaga pandangan tetap ke belakang, dan memegang peluru dibawah dagu.Atlet menekukkan kaki kanan dan menggapai ke belakang dengan kaki kiri pada posisi menolak, merendahkan badan pada pinggul.Pada titik ini bahu tetap lurus ke belakang.

**2.2.5 Lapangan Tolak Peluru**

**[](http://1.bp.blogspot.com/-964qCWuhTfg/VRPOxmS7bcI/AAAAAAAABro/qXEVgvpDPsg/s1600/Lapangan+Tolak+Peluru.png)**

**2.3 Modifikasi**

Modifikasi merupakan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.Dalam hal ini mutlak harus dilakukan, dan guru harus mampu untuk melakukan modifikasi keterampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Pendekatan pembelajaran tolak peluru selain menerapkan metode bermain tidak terlepas dari peralatan yang akan digunakan dalam proses pembelajaran tersebut. Modifikasi alat diharapkan dapat berpengaruh secara langsung kepada peningkatan kemampuan pembelaran tolak peluru.

**2.4 Hakikat Modifikasi Alat**

Alat sederhana untuk tolak atau lempar dapat dibuat dengan menggunakan bola softball, keuntungannya karena penggunaan bola tersebut ringan tidak diperlukan pengamanan seperti halnya pemakaian peluru yang sesungguhnya sebagai contoh sebuah bentuk permainan dengan posisi peserta didik saling berhadapan diantara dua teman .

**2.5 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah suatu penelitian yang berbasis kepada kelas yang dilakuakan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelas, yang memiliki tujuan utama yaitu untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di kelas dan meningkatkan kegiatan nyata guru dalam kegiatan pengembangan profesinya (Paizaluddin, 2014:8).

Secara utuh, tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas seperti digambarkan dalam bagan, melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan
2. Tahap Pelaksanaan
3. Tahap Pengamatan
4. Tahap Refleksi

**2.6 Lokasi dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 22 Palembang yang beralamat di Jalan Inspektur Marzuki No. 252 Palembang. Adapun yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII.5 SMP Negeri 22 Palembang yang berjumlah 40 orang siswa, terdiri dari 18 orang siswa putra dan 22 orang siswi putri. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan maret 2013.

Alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah di olah (Arikunto, 2010:203).

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: RPP sebagai acuan dalam penyusunan materi yang akan diajarkan, lapangan tolak peluru, bola tolak peluru sebenarnya untuk tes, bola kasti untuk latihan tolak peluru, peluit, dan stopwatch.

Rencana Penelitian ini akan dilakukan selama 1 bulan, setelah ujian proposal dan setelah dinyatakan lulus ujian proposal. Dengan rincian waktu seminggu 2 x pertemuan. Penelitan ini di mulai pada awal juni pada tanggal 3 sampai 24.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah data kuantitatif. Data kuantitatif akan diperoleh dari observasi hasil lemparan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Data tentang peningkatan hasil tolak peluruh setelah melakukan pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat, ini dilakukan pada waktu pembelajaran.Observasi dilakukan peneliti dan rekan dengan indikator peningkatan hasil lemparan yang diperoleh oleh siswa dalam melakukan tolakan peluru.

Dalam pengelolaan data dilakukan analisis untuk menelaah semua data yang terkumpul. Menurut Sugiyono (2010:90), tahap proses pengolahan data.

Pada tahap ini dilakukan seleksi dan penyederhanaan data yang diperoleh dari berbagai sumber data seperti observasi, wawancara tes belajar dan angket yang semuanya itu merupakan bagian dari proses penelitian yang dipelajari secara cermat. Data yang direduksi adalah data siswa yang aktif dan tidak aktif, kemampuan siswa serta data siswa yang aktif dan tidak aktif, senang atau tidak senang dalam mengikuti proses tindakan yang diberikan.

**3. HASIL**

**3.1 Hasil Penelitian**

**3.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 22 Palembang, Sekolah yang terletak di Jl. Inspektur Marzuki No 2521 Ilir Barat 1 Pakjo Ujung Palembang. SMP Negeri 22 Palembang.

**3.1.2 Data Awal**

Sebelum masuk ke siklus peneliti mengambil data awal pada tanggal 21 april 2013 untuk mengetahui kemampuan siswa saat melakukan teknik dasar tolak peluru dengan benar. Adapun kesempatan yang diberikan kepada masing-masing siswa untuk melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru yaitu: 1) teknik awalan, 2) teknik tolakan, 3) teknik akhir tolakan.

Berdasarkan kriteria tes tolak peluru diperoleh data bahwa siswa yang memperoleh kriteria baik berjumlah 6 orang atau 15%, sedang berjumlah 13 orang atau 32,5%. Kriteria kurang berjumlah 21 orang atau 52,5%. Ketuntasan yaitu 19 orang atau 47.5%.tidak tuntas 21 orang atau 52,5%. Rata-rata yang didapat pada tes siklus I yaitu 5,5 yang berarti pada kategori kurang.

Berdasarkan data awal tabel frekuensi untuk yang kriteria baik 6 atau 15%, untuk kriteria yang sedang 13 atau 32,5%, sedangkan untuk kriteria yang kurang 21 atau 52,5%, dengan jumlah keseluruhan siswa yaitu 40 atau 100%.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini meliputi:

1. Menyusun Rencana Pembelajaran (RPP) (Terlampir).
2. Menyiapkan alat peraga berupa bola kasti, dan mengadakan alat-alat lain seperti pluit, stopwatch,dll
3. Membuat format lembar penelitian
4. Menyiapkan prasarana, lapangan tempat pelaksanaan
5. Meminta bantuan rekan guru olahraga dalam pelaksanaan kegiatan.

Proses pelaksanaan dilakukan dilapangan di SMP Negeri 22 Palembang. Dengan materi Pembelajaran tolak peluru dengan alat yang dimodifikasi. Kegiatan awal: didahulukan dengan membariskan siswa, mengucap salam (doa), mengecek kehadiran siswa dan berdoa lalu melakukan pemanasan. Kegiatan inti: setelah melakukan pemanasan peneliti menjelaskan materi berikut tujuannya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siklus pertama dalam proses pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat. Alat yang dipakai adalah bola kasti. Sebelum melakukan pembelajaran peneliti menjelaskan kepada siswa tujuan yang hendak dicapai dan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan siswa dalam proses belajar. Kemudian melakukan pemanasan, dan melakukan kegiatan tolak peluru dengan alat modifikasi.

Data diproleh dari hasil pembelajaran tolak peluru pada masing-masing siswa yang dilakukan oleh peneliti setelah menyelesaikan siklus pertama. Bentuk tes dengan melakukan gerakan tolakan, adapun urutannya sebagai berikut:

1. Sikap Awal
2. Sikap Pelaksanaan
3. Sikap Akhir

**Data hasil siklus I**

Berdasarkan kriteria tes tolak peluru diperoleh data bahwa siswa yang memperoleh kriteria baik berjumlah 7 orang atau 17,5%, sedang berjumlah 19 orang atau 47,5%. Kriteria kurang berjumlah 14 orang atau 37,5%. Ketuntasan yaitu 26 orang atau 65%.tidak tuntas 14 orang atau 37,5%. Rata-rata yang didapat pada tes siklus I yaitu 6,55 yang berarti pada kategori Sedang.

Berdasarkan data awal tabel frekuensi untuk yang kriteria baik 7 atau 17,5%, untuk kriteria yang sedang 19 atau 47,5%, sedangkan untuk kriteria yang kurang 14 atau 37,5%, dengan jumlah keseluruhan siswa yaitu 40 atau 100%.

Berdasarkan kriteria tes tolak peluru diperoleh peningkatan dari grafik di atas bahwa siswa yang kurang dalam melakukan teknik dasar tolak peluruh terdapat 37,5% uantuk yang baik 17,5% sedangkan untuk yang sedang 47,5%.

Tidak tercapainya sasaran belajar ≥ 85% pada siklus pertama ini disebabkan oleh kesalahan yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran karena siswa belum memahami teknik gerakan tolak peluru yang benar.Dari catatan guru dan rekan sebagian anak belum bisa melakukan gerakan tolakan yang benar.Dengan belum tercapainya hasil belajar pada siklus pertama maka akan dilaksanakan siklus berikutnya, dengan modifikasi alat.

Menarik kesimpulan dari siklus I, bahwa hasil pembelajaran belum mencapai ketuntasan 85% secara klasikal. Ketuntasan yang diperoleh dari analisi siklus I baru mencapai 26 siswa tuntas atau 65%, dan 14 orang siswa yang tidak tuntas atau 35% dari 40 siswa. Belum tercapainya ketuntasan tersebut disebabkan adanya kesalahan seperti yang dijelaskan pada refleksi pertama.

Belajar dari siklus I, maka pada siklus 2 ini peneliti berusaha untuk lebih meningkatkan lagi kemampuan siswa agar lebih memperhatikan maksud dan tujuan materi yang disajikan dan lebih bersungguh-sungguh mengikuti pelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Seperti siklus I, pada siklus 2 ini sebelum melakukan tindakan penelitian melakukan lagkah-langkah sebagai berikut:

Berdasarkan kriteria tes tolak peluru diperoleh data bahwa siswa yang memperoleh kriteria baik dapat dilihat dalam tabel di atas, penjelasan tabel di atas sebagai berikut: terdapat 11 siswa dari 40 siswa yang baik atau 27,5%, 24 siswa yang sedang atau 60%, dan 5 siswa yang kurang atau 12,5%. Rata-rata yang didapat pada tes siklus 2 yaitu 7,5 atau 6 yang berarti pada kategori baik.

Berdasarkan data awal tabel frekuensi untuk yang kriteria baik 11 atau 27,5%, untuk kriteria yang sedang 24 atau 60%, sedangkan untuk kriteria yang kurang 5 atau 12,5%, dengan jumlah keseluruhan siswa yaitu 40 atau 100%.

Berdasarkan kriteria tes tolak peluru diperoleh peningkatan dari grafik di atas bahwa siswa yang kurang dalam melakukan teknik dasar tolak peluruh terdapat 12,5% untuk yang baik 27,5% sedangkan untuk yang sedang 60%.

Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan tolak peluru 35 siswa tuntas atau 87,5% dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau 12,5%. Dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, ketuntasan belajar mencapai 87,5% diatas 85%, dapat disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

Pada siklus kedua ini kekurangan yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran sudah berkurang.Dari catatan guru dan rekan sebagian besar keaktifan dan kemampuan pada pembelajaran tolak peluru sudah meningkat, ini terlihat dari hasil data yang diperoleh setelah melakukan tes tolakan.Dengan tercapainya hasil belajar pada siklus kedua maka untuk siklus berikutnya ditiadakan karena standar nilai yang ingin dicapai ≥85% sudah dapat dicapai.

**3.2 Pembahasan**

**Siklus 1**

Setelah dilakukan tes akhir siklus satu dapat dilihat sebagai berikut: terdapat 7 siswa dari 40 siswa yang baik atau 17,5%, 19 siswa yang sedang atau 47,5%,, dan 15 yang kurang atau 37,5%. Ketuntasan siswa dalam melakukan tolak peluru 26 siswa tuntas atau 65%, dan 15 orang siswa yang tidak tuntas atau 35%. Dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, tindakan pada siklus pertama belum berhasil disebabkan oleh siswa yang belum memahami teknik tolak peluru dengan benar.

**Siklus II**

Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan tolak peluru 35 siswa tuntas atau 87,5%, dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau 12,5%. Dengan mengamati hasil yang telah disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

**4. SIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang berlangsung dalam 2 siklus melalui model pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat meningkatkan keaktifan kemampuan gerak siswa dalam melakukan pembelajaran tolak peluru siswa SMP Negeri 22 Palembang.

Adapun bentuk peningkatan tersebut adalah sebagai berikut: Sebelum dilakukan tindakan, data awal yang diperoleh dari guru penjaskes di sekolah bahwa pada teknik dasar tolak peluru diperoleh data siswa yang berkriteria baik berjumlah 6 orang atau 15%, sedang berjumlah 13 orang atau 32,5 %, kriteria kurang berjumlah 21 orang atau 52,5%. Ketuntasan yaitu 19 orang atau 47,5%, tidak tuntas 21 orang atau 52,2%. Rata-rata pada tes awal yaitu 5,5 yang berartipada kategori kurang.

Pada siklus pertama, setelah dilakukan tes akhir siklus satu dapat dilihat dalam tabel, sebagai berikut: terdapat 7 siswa dari 40 sisiwa yang baik atau 17,5%, 19 siswa yang sedang atau 47%, dan 14 kurang atau 37,5%. Ketuntasan siswa dalam melakukan tolak peluru 26 siswa tuntas atau 65%, dan 15 orang siswa yang tidak tuntas atau 35%. Rata-rata yang didapat pada tes siklus 1 yaitu 6,5 yang berarti pada kategori sedang.

Pada siklus kedua, mengalami peningkatan keaktifan dan kemampuan gerak dalam melakukan tolak peluru. Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan tolak peluru 35 siswa tuntas atau 87,5%, dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau 12,5%. Dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, ketuntasan belajar mencapai 87,5%

Secara klasikal ketuntasan belajar siswa setelah tindakan mencapai 87,5% diatas 85%. Dapat disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

**DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto, Suharsimi. 2010*. Prosedur Penelitian.* Jakarta : Rineka Cipta.

Khomsin. 2011. *Atletik I.* Semarang : Unnes Press.

Patarusi.2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta : Rineka Cipta.

Paizaluddin. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas.* Bandung : Alfabeta.

Rusman. 2010. *Model-Model Pembelajaran.* Jakarta : Rajawali Pers.

Sugiyono. 2010. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.