

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



| | |
|--|-----|
| Tahapan Perkembangan Gerak Refleks Pada Anak <i>Dody Yogaswara</i> | 364 |
| Hubungan Intelligence Quotient Dengan Kemampuan Melempar Bola Berumbai Pada Target <i>Dian Pertiwi, Marli Perangin-angin</i> | 370 |
| Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Melalui Modifikasi Media Kayu <i>Eni Yusnita Pardede, Atikah Rahman</i> | 378 |
| Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini <i>Mhd. Fazar Affandi, Muhammad Amin Syhaputra</i> | 385 |
| Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani <i>Alan Alfiansyah Putra Karo-Karo, Reza Wibowo</i> | 386 |
| Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Penggunaan Media Yang Dimodifikasi <i>Iskandar Fahmi, Janner Sanjaya</i> | 396 |
| Model Pengembangan Gerak Dasar Manipulatif Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) Lely <i>Nurul Fadhillah, Prima Nanda</i> | 400 |
| Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprov Tahun 2014 <i>Mulia Romadi Harahap, Rian Handika</i> | 404 |
| Kepemimpinan Dalam Pendidikan Dan Pembelajaran Di Tinjau Dari Sudut Guru Dan Siswa <i>Ahmad Tarmizi, Risky Hasan</i> | 408 |
| Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brien Menggunakan Media Modifikasi <i>Riki Prastian, Iswanta Ginting</i> | 414 |
| Penerapan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Pencak Silat Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VII <i>Arian Juliardy</i> | 420 |
| Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Ikor FIK Unimed Tentang Standarisasi Sebagai Personal Trainer <i>Zulaini, Novita Sari Harahap, Rika Nailuvar Sinaga, Andhyka Eka Putra</i> | 425 |
| Pengaruh Metode Permainan Dan Minat Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Sekolah Dasar Negeri 105345 <i>Edi Moerianto</i> | 431 |



PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI

Riki Prastian, Iswanta Ginting

Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Proses belajar yang dilakukan di sekolah khususnya untuk mata pelajaran pendidikan jasmani hendaknya didukung dengan sarana dan prasarana yang lengkap karena sarana dan prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Sebuah media alternatif modifikasi untuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, terutama pada pokok bahasan tolak peluru khusus gaya *O'Brien*. Media alternatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah didapat, yang kesemua kriterianya dapat mewakili dari pada media asli dengan maksud tidak menghilangkan unsur/ nilai keaslian media sebenarnya yakni tolak peluru. Beberapa kriteria media alternatif modifikasi untuk mengganti peluru tersebut seperti bola tennis berekor bisa dijadikan media alternatif modifikasi untuk mengganti peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola plastik sangat mudah sekali didapat dan dikerjakan.

Kata Kunci : Pembelajaran. Tolak Peluru.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat untuk menimbah ilmu pengetahuan dan keterampilan bagi para siswa, dikarenakan sekolah memiliki beberapa fungsi diantaranya ialah tempat untuk mendidik, mengajar dan melatih. Di sekolah para siswa diberikan berbagai macam ilmu pengetahuan sesuai dengan mata pelajaran yang ada dan merupakan bagian dari pendidikan yang tidak dapat dipisahkan.

Proses belajar yang dilakukan di sekolah khususnya untuk mata pelajaran pendidikan jasmani hendaknya didukung dengan sarana dan prasarana yang lengkap karena sarana dan prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran di sekolah turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya pencapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mencapai target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya.

Salah satu contoh pokok bahasan pendidikan jasmani yang sering menjadi kendala siswa adalah pada pokok pembahasan tolak peluru, tidak semua siswa bisa melakukan gerakan tolak peluru, dan masih banyak siswa yang belum bisa melakukan gerakan teknik peluru dengan benar dikarenakan siswa masih malukan lemparan pada tolak peluru yang seharusnya gerakan di tolak. tidak efektifnya siswa dalam belajar adalah dikarenakan guru hanya mengandalkan peralatan yang seadanya dan media belajar yang dianggap biasa oleh siswa Sehingga ada beberapa siswa yang tidak mendapatkan kesempatan untuk mempelajari gerakan tolak peluru dengan baik, bahkan sebagian siswa banyak yang hanya duduk-duduk saja menyaksikan temannya sedang praktek. Kurangnya fasilitas dan ketidak tersedianya media pembelajaran yang mencukupi juga bisa menjadi penyebab kurang baiknya hasil belajar tolak peluru siswa.



Dari permasalahan diatas, maka satu pemikiran yang muncul adalah perlu adanya sebuah media alternatif modifikasi untuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, terutama pada pokok bahasan tolak peluru khusus gaya *O'Brien*. Media alternatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah didapat, yang kesemua kriterianya dapat mewakili dari pada media asli dengan maksud tidak menghilangkan unsur/ nilai keaslian media sebenarnya yakni tolak peluru. Beberapa kriteria media alternatif modifikasi untuk mengganti peluru tersebut seperti bola tennis berekor bisa dijadikan media alternatif modifikasi untuk mengganti peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola plastik sangat mudah sekali didapat dan dikerjakan.

PEMBAHASAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Istilah “ Pendidikan ” merupakan kata yang tidak asing lagi untuk hampir setiap orang. Namun demikian, istilah ini lebih sering diartikan secara berbeda dari masa ke masa, termaksud oleh ahli yang berbeda. Seseorang mungkin menerjemahkan pendidikan sebagai sebuah proses latihan. Orang lain mungkin menerjemahkannya sebagai sejumlah pengalaman yang memungkinkan seseorang mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru yang lebih baik. Pendidikan juga diartikan sebagai rekonstruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan individu sehingga segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna. Defenisi ini mengandung arti bahwa seseorang berpikir dan memberi makna pada pengalaman-pengalaman yang dilaluinya.

Pendidikan jasmani itu adalah wahana untuk mendidik anak. Parah ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya (Rusli, 2000:1).

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebutalan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Adang Suherman, 2001:20)

Dari pengertian diatas menurut penulis didalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan sebagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Peran pendidikan jasmani adalah sangat penting yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, permainan dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Atletik

Secara etimologi kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *“athlon”* atau *“athlum”* pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Kita dapat menjumpainya pada kata “



penthathlon "yang terdiri kata penta berarti lima atau panca dan kata athlon berarti lomba. Arti selengkapnya adalah "panca lomba" atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Orang yang melakukan dinamakan athleta (atlet). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan atau diperlombakan meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Adapun nomor-nomor atletik yang dibagi dalam 4 nomor pokok, yaitu : 1) Nomor lari, 2) Nomor lompat, 3) Nomor lempar, 4) Nomor jalan Nomor-nomor lempar : 1) Lempar cakram, 2) lempar lembing, 3) tolak peluru, 4) lontar martil.

Tolak peluru adalah salah satu perlombaan yang dilakukan di lapangan yaitu nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Moh. Gilang (2007:183) menyatakan bahwa : " Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak lemparan sejauh-jauhnya". Berat peluru yang dilakukan dalam perlombaan adalah 7,25 (untuk putra) dan 4 kg (untuk putri).

Tolak Peluru

Meskipun ini termasuk event lempar, tetapi istilah yang dipergunakan bukan "lempar peluru" tetapi "tolak peluru". Ini sesuai dengan peraturan tentang cara melepaskan peluru, ialah dengan mendorong atau menolak, bukannya melempar, istilah dalam bahasa inggris adalah "*The Short Put*", (Sunaryo Basuki, 1979:128).

Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke depan yang relatif kuat, perbedaan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya. Pada saat menolak, pergelangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan sikut (Mochamad Djumidar, 2004:152).

Tolak peluru tersebut mempergunakan lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran dengan diameter 2,135 meter dilengkapi dengan balok penahan tolakan dengan panjang 1,22 meter dan sektor lemparan membentuk sudut 34,92. Peluru yang digunakan terbuat dari besi, tembaga atau kuningan berbentuk bulat. Berat masing-masing untuk putera senior 7,25 kg dan puteri 4 kg. Sedangkan tingkat pelajar (junior) peluru yang digunakan untuk putera 5 kg dan puteri 3 kg. (Aip Syarifuddin, 1999:145). Perhatikan gambar di bawah ini:

Keterangan :

- a. Lapangan tolak tolak peluru berbentuk lingkaran dengan garis tengah 2,135 m. Atlet tolak peluru hanya boleh mengambil awalan di dalam lingkaran tersebut. Atlet tolak peluru tidak boleh menyentuh garis lingkaran.
- b. Sektor tolakan

Sudut sektor lemparan sebesar 34,92. Peluru yang ditolakkan harus jatuh di dalam garis sektor lemparan.



c. Balok tolakan

Di busur bagian depan terdapat balok tolakan dengan panjang 1,20-1,22 m, kegunaannya untuk menahan kaki si penolak.

d. Disamping kiri dan kanan lingkaran ada garis sepanjang 0,75 m, untuk tanda separuh lapangan. Setiap pelembar yang telah melakukan tolakan harus meninggalkan lingkaran melalui separuh bagian belakang.

Media Modifikasi

Media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar. Pengertian secara harfiah ini selanjutnya menurunkan berbagai definisi media seiring dengan perkembangan teknologi dalam pendidikan, seperti yang dikemukakan Soepartono (2000:3) mendefinisikan, “Media adalah segala hal yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta pirantinya untuk kegiatan proses belajar mengajar”.

Manfaat media dalam proses pembelajaran secara umum adalah memperlancar proses interaksi antara guru dan siswa untuk membantu siswa belajar secara optimal (Soepartono, 2000:15). Lebih khusus manfaat media diidentifikasi oleh Kemp dan Dayton dalam (Soepartono.2000 :15) sebagai berikut :

- a. penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan
- b. proses instruksional menjadi lebih menarik
- c. proses belajar siswa menjadi lebih interaktif
- d. jumlah waktu belajar mengajar dapat dikurangi
- e. kualitas belajar siswa dapat ditingkatkan proses belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja
- f. sikap positif siswa terhadap materi belajar maupun terhadap proses belajar dapat ditingkatkan
- g. peran guru dapat berubah kearah yang lebih positif dan produktif

Selanjutnya Soepartono (1997:3) menambahkan pengertian modifikasi dalam dunia olahraga yakni “Modifikasi olahraga dalam pendidikan jasmani tidak menunjukkan kepada salah satu metodologi pengajaran tertentu, tetapi ia menunjukkan pada berbagai keterampilan mengajar yang diadaptasikan secara tepat oleh guru selama proses pengajaran”.

Media Modifikasi Bola Plastik

Yoyo bahagia (2000:1) modifikasi diartikan menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial agar dapat memperlancar siswa dalam belajar.

Yoyo dkk (2000: 42), beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: 1) Tujuan yaitu pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. 2) Karakteristik materi yaitu atletik dapat dikaitkan dengan materi-materi pembelajaran



kedalam keterampilan. 3) Kondisi lingkungan yaitu berupa peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih atau formasi berlatih. 4) Evaluasi yaitu penyusunan aktivitas belajar yang terfokus kepada evaluasi skill yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi dan keperluannya..

Adang Suherman (2000 : 48) mengapa harus dimodifikasi ? “ yaitu agar keterampilan motorik dapat dikembangkan sesuai masa kematangan anak, dan melakukan olahraga dengan peralatan dan peraturan yang disesuaikan memungkinkan tidak adanya resiko kecelakaan atau cedera. Beberapa pertimbangan dalam pembelajaran penjas perlu diadakan pendekatan modifikasi Bola Plastik adalah :

1. Anak bukanlah orang dewasa, dengan ukuran tubuh yang kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap dan sesempurna orang dewasa.
2. Pendekatan Penjas yang selama ini masih kurang efektif dan monoton.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hal ini maka ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi, media bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi (*O'Brien*) pada siswa di sekolah.

Saran

Disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk mempertimbangkan penggunaan media pembelajaran dengan alat yang dimodifikasi dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat siswa. Makalah ini dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani untuk penggunaan media pembelajaran dengan alat yang dimodifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

Bahagia, Yoyo. dkk. (2000). Atletik. Jakarta : Depdiknas.

Basuki, Sunaryo, dkk (1979). Atletik. Garuda Madju Cipta Jakarta.

Djumidar, Mochamad.(2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta: Rajawali Sport.

Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2000). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta : Erlangga.

Suherman, adang, dkk. (2001). Atletik. Jakarta : Debdikbud Dirjen Pembinaan tenaga Pendidikan.

Rusli, Lutan, (2000). Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan menengah. Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III. Jakarta.



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

Soepartono. (2000). Media Pembelajaran. Departemen Pendidikan Nasional direktoral Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. Jakarta

Suherman, Adang & Bahagia, Yoyok (2000). Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III

Syarifuddin, Aip. (1992) . Atletik, Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.



THE
Character Building
UNIVERSITY