



ISSN 2715-3886

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks melalui Metode *Discovery Learning* Pada Siswa Smp Kelas VIII

Ufin Imam Syahroni^{1*}, Mu'arifin²

^{1,2}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis koresponden: Ufinimams@gmail.com, 089697755790

Abstract: Sports and health physical education is one of the fields of study contained in the junior high school curriculum which is a teaching and learning activity through physical and sports activities. Orthodox style shot put learning is included in the scope of material given in class VIII. The purpose of this study was to improve the learning outcomes of orthodox bullet-style students in class VIII-I of SMP Negeri 10 Malang by using discovery learning methods. The design used in this research is classroom action research. The data analysis technique used by researchers is qualitative and quantitative data analysis techniques. Furthermore, based on classroom action research, the percentage of activeness attained an average result of 92. 18% can be said to be very good, the disciplinary attitude obtained an average yield of 93. 22%, it can be said to be very good, the attitudes of attentiveness obtain an average result 77. 08% can be said to be good. Psychomotor assessment on the prefix movement obtained 87. 3% results can be said to be very good, on the implementation movement the results obtained 78. 12% can be said to be good, on the suffix movements obtaining results 81. 25% can be said to be very good.

Keyword: physical education, reject orthodox style bullets, discovery learning methods

Abstrak: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang terdapat pada kurikulum sekolah menengah pertama (SMP) yang merupakan sebuah kegiatan belajar mengajar melalui kegiatan jasmani dan olahraga. Pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks termasuk ke dalam cakupan materi yang diberikan pada kelas VIII. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks siswa kelas VIII-I SMP Negeri 10 Malang dengan menggunakan metode *discovery learning*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Selanjutnya berdasarkan penelitian tindakan kelas diperoleh hasil persentase pada sikap keaktifan memperoleh hasil rata-rata 92,18% dapat dikatakan baik sekali, pada sikap kedisiplinan memperoleh hasil rata-rata 93,22% dapat dikatakan baik sekali, pada sikap perhatian memperoleh hasil rata-rata 77,08% dapat dikatakan baik. Penilaian psikomotorik pada gerakan awalan memperoleh hasil 87,3% dapat dikatakan baik sekali, pada gerakan pelaksanaan memperoleh hasil 78,12% dapat dikatakan baik, pada gerakan akhiran memperoleh hasil 81,25% dapat dikatakan baik sekali.

Kata kunci: pendidikan jasmani, tolak peluru gaya ortodoks, metode *discovery learning*

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah kegiatan belajar - mengajar seseorang dalam mendidik dan membimbing anak menuju kepada pertumbuhan dan perkembangan, mulai dari perkembangan fisik, keterampilan, pikiran dan sosial. Pendidikan merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan dengan terencana dan sistematis dalam sebuah kegiatan belajar – mengajar yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan potensi yang ada pada diri seorang peserta didik (Fathoni, 2017). Oleh karena itu, pendidikan harus dilaksanakan dengan baik agar mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil pendidikan yang maksimal tentunya harus melalui proses yang panjang mulai dari waktu yang tepat, dengan diberikannya pendidikan dari usia dini yaitu di Sekolah Dasar (SD) hingga ke Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan pada jenjang perkuliahan. Mulai dari pembelajaran pada ranah kognitif, afektik dan psikomotorik, salah satu pembelajaran yang mencakup pada ranah psikomotorik yaitu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes)(Afandi, 2013). Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada peserta didik yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk melatih kemampuan psikomotorik dalam rangka peningkatan kemampuan, pertumbuhan, dan pembentukan watak anak. Menurut Fitron & Mu'arifin (2020) menyatakan bahwa di sekolah, mata pelajaran yang terkait dengan olahraga adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Dikjasorkes). Mata pelajaran itu berdasarkan konsep yang berasal dari kata *physical education*. Walau yang didik adalah fisiknya, bukan berarti sebagai *education of body*, melainkan pendidikan yang mengena dan meliputi seluruh aspek kepribadian siswa. Pendidikan jasmani pada kurikulum 2013 yang terdapat pada Permendikbud (2016) nomor 024 lampiran 22 bahwa tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Pada Kurikulum 2013 SMP Negeri 10 Malang mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, pada kompetensi inti 4 yang berbunyi Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang kemudian pada kompetensi dasar 4 yang berbunyi Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya (Alawiyah, 2015). Dalam hal ini mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks yang terdapat pada nomor lempar. Tolak peluru merupakan pembelajaran yang termasuk dalam cabang olahraga atletik. Pembelajaran tolak peluru ini mengajarkan tentang bagaimana cara memegang, menolak peluru kedepan dengan melakukan teknik dengan benar. Teknik dasar tolak peluru itu sendiri terdapat 3 gerakan yaitu gerakan awalan, gerakan pelaksanaan, dan gerakan akhiran yang nantinya akan menjadi sebuah gerakan rangkaian. Gerak rangkaian ini yang akan dijadikan bahan penilaian pada observasi awal.

Observasi awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan peserta didik kelas VIII I dalam melakukan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks dengan benar. Tes tolak peluru gaya ortodoks dilakukan dengan cara peserta didik melakukan gerakan rangkaian yang terdiri dari 3 gerakan, dilakukan secara bergantian. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 1 kali percobaan kemudian diambil penilaian. Pengamatan dilakukan oleh peneliti dengan dibantu guru PJOK untuk pengambilan hasil observasi aspek psikomotorik. Berdasarkan hasil observasi awal pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan tanggal 8 agustus 2019 pada materi tolak peluru gaya ortodoks pada kelas VIII I SMP Negeri 10 Malang, terdapat 32 siswa yang terdiri dari 18 peserta didik laki-laki dan 14 peserta didik perempuan. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan sebanyak satu kali seminggu dengan durasi 3x40 menit. Selama proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tentang materi tolak peluru gaya ortodoks, dipaparkan data persentase hasil observasi kegiatan pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks kelas VIII I SMPN 10 Malang sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Observasi Awal Tes Keterampilan Tolak Peluru gaya Ortodoks Peserta Didik Kelas VIII-I SMPN 10 Malang

No.	Teknik Dasar Tolak Peluru gaya Ortodoks	Benar		Salah	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Gerakan Awalan	12	37,5%	20	62,5%
2.	Gerakan Pelaksanaan	9	28,12%	23	71,87%
3.	Gerakan Akhiran	11	34,37%	21	65,62%

Cara pelaksanaan melakukan tolak peluru gaya ortodoks sebagai berikut: (a) gerakan awalan (1) Berdiri menyampingi sektor tolakan yang berada disebelah kiri (berada disebelah kanan bagi yang kidal), (2) Peluru dipegang dan diletakkan di atas bahu kanan dan nempel dibawah telinga (diatas bahu kiri bagi yang kidal), (3) Lutut kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan kedepan, berat badan berada pada kaki kanan, (4) Tangan kiri diangkat dan ditekuk didepan atas wajah untuk menjaga keseimbangan, (b) gerakan pelaksanaan (1) Kaki kiri diangkat kemudian berpijak disebelah kaki kanan sebanyak 3 kali, (2) Kaki kiri digeser kedepan dengan cepat yang diikuti oleh kaki kanan, (3) Badan diputar sedikit ke sebelah kiri sehingga badan menghadap ke arah tolakan, (4) Pandangan kedepan atas, kemudian peluru ditolakkan dengan sudut 45° atau membentuk parabola, (c) gerakan akhiran (1) Kaki kanan diangkat pendek ke depan bersamaan dengan dilakukan tolakan, (2) Kaki kiri dipindah ke belakang lurus, (3) Pandangan mengikuti arah gerakan peluru, (4) Kaki maupun tubuh lainnya tidak boleh melewati garis atau sektor lapangan.

Dari hasil pengamatan Tabel 1. 1 di atas muncul permasalahan pada semua gerakan, dari 32 peserta didik kelas VIII I SMP Negeri 10 Malang, terdapat 37,5% benar dan 62,5% salah dalam melakukan gerakan awalan, 28,12% benar dan salah 71,87% dalam melakukan gerakan pelaksanaan, kemudian 34,37% benar dan salah 65,62% dalam melakukan gerakan akhiran. Kemudian observasi awal pada aspek kognitif mendapatkan hasil 45,66% dari 300 soal siswa menjawab 137 soal dengan benar dan 163 soal salah, kemudian pada aspek afektif memperoleh nilai rata-rata pada sikap keaktifan 43,75%, pada sikap kedisiplinan 40,62%, dan pada sikap perhatian 50%.

Observasi awal wawancara dengan guru pendidikan jasmani yang mengajar di kelas VIII-I SMP Negeri 10 Malang. Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani memperoleh hasil sebagai berikut: banyak peserta didik yang tidak memperhatikan guru pada saat menjelaskan dan memberikan contoh gerakan rangkaian tolak peluru gaya ortodoks, sehingga peserta didik tidak dapat melakukan kegiatan keterampilan tolak peluru gaya ortodoks dengan benar, banyak peserta didik yang dimana mayoritas adalah perempuan dikarenakan takut dengan peluru yang digunakan terlalu berat sehingga peserta didik melakukannya dengan tidak maksimal yang pada akhirnya tidak mendapatkan nilai atau hasil yang baik. Didukung dengan Hasil data dari mengkaji RPP Guru, ditemukan pada saat kegiatan inti, guru banyak melakukan kegiatan ceramah dalam pendidikan jasmani pembelajaran atletik nomor tolak peluru gaya ortodoks, ceramah tidak dibutuhkan akan tetapi yang dibutuhkan dalam pembelajaran ini yaitu peserta didik banyak melakukan kegiatan keterampilan (gerak). Sehingga peserta didik mendapatkan hasil yang rendah atau belum memenuhi standar KKM. Skor yang diperoleh dari dokumentasi nilai terdahulu pada tahun 2018/2019 semester ganjil yaitu pada aspek kognitif diperoleh skor 30%, aspek afektif 40%, dan aspek psikomotorik 23,33%.

Dari beberapa permasalahan yang diungkapkan guru pengajar diatas, guru dapat menggunakan beberapa pendekatan yang akan menyelesaikan permasalahan di atas. Seperti menggunakan metode *discovery learning*. yang dapat menciptakan suasana belajar menjadi aktif dan membuat peserta didik dapat memahami isi materi dan makna pada pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks. Karena, dengan menggunakan metode *discovery learning* siswa diharuskan untuk aktif dan mandiri dalam melakukan pembelajaran mencari tahu lebih tentang materi yang dipelajari, pada metode ini pembelajaran akan berpusat pada peserta didik yang dimana peserta didik itu sendiri harus mempelajari, menemukan, dan memecahkan permasalahan yang terdapat pada materi pembelajaran. Sehingga dengan ini peserta didik akan memahami teori dengan lebih luas, dan dalam metode ini peserta didik tidak dilepas begitu saja akan tetapi didampingi oleh guru pengajar. Dengan ini guru tidak memberikan materi secara menyeluruh akan tetapi mendampingi peserta didik dalam

melakukan pembelajaran agar tidak salah dalam memahami materi yang akan dipelajari. Seperti yang dikemukakan oleh Pamungkas & Dwiyo (2020) yaitu: Penemuan pembelajaran terjadi setiap kali pelajar tidak diberikan informasi target atau pemahaman konseptual dan harus menemukannya secara mandiri dan hanya dengan bahan yang disediakan. Dalam metode belajar-penemuan, ada kesempatan untuk menyediakan siswa dengan bimbingan intensif atau, sebaliknya, minimal, dan kedua jenis bisa mengambil banyak bentuk (manual, simulasi, umpan balik, dan contoh masalah). Selain menggunakan metode *discovery learning* peneliti akan memodifikasi peluru dengan menggunakan bola tenis agar siswa tertarik untuk mempelajari, lebih aktif dan berani dalam melakukan kegiatan keterampilan terlebih kepada peserta didik perempuan dan juga peserta didik dapat termotivasi dengan adanya modifikasi alat ini tidak hanya peserta didik yang perempuan, begitu juga dengan peserta didik laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yulianti Jamilah (2019) yang berjudul "Penerapan Model Pembelajaran *Discovery Learning* Dipadu dengan *Group Investigation* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Biologi Siswa Ma Almaarif Singosari" disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode *discovery learning* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik kelas X MIA 3 MA Almaarif Singosari.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **"Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru gaya Ortodoks melalui Metode *Discovery Learning* pada Siswa Kelas VIII I SMP Negeri 10 Malang"**.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam istilah asingnya dikenal dengan sebutan *Classroom Action Research* (CAR). PTK merupakan sebuah kegiatan penelitian yang berupaya untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu atau kualitas proses pembelajaran di dalam kelas. Seperti yang dijelaskan oleh Khasinah (2013) bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab-akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut. Supardi (2015:194) menyatakan bahwa "penelitian tindakan adalah sebagai bentuk investigasi yang bersifat reflektif partisipatif, kolaboratif dan spiral, yang memiliki untuk penerapan tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai dengan perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan)." Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut nantinya akan membentuk sebuah siklus, dan dalam satu siklus dimulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan juga tahap refleksi.

Langkah-langkah dalam penelitian tindakan kelas prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama. Rencana tindakan penelitian ini terdapat empat tahapan yaitu: (1) Perencanaan (2) Melakukan Tindakan (3) Observasi (4) Refleksi. Seperti yang dijelaskan oleh Darmadi (2015:113) empat langkah tindakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: (1) menyusun rencana tindakan PTK, (2) melakukan tindakan PTK (3) observasi tindakan PTK dan (4) refleksi tindakan PTK. Alasan peneliti mengambil metode dan perlakuan ini karena rendahnya nilai yang diperoleh oleh peserta didik kelas VIII I SMP Negeri 10 Malang. Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini yaitu meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas VIII I SMP Negeri 10 Malang. Subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah siswa kelas VIII I SMP Negeri 10 Malang yang berjumlah 32 siswa, yang terdiri dari 18 laki-laki dan 14 perempuan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Mertler (2017) mengemukakan bahwa analisis data adalah proses menyeleksi, menyederhanakan, memfokuskan, mengabstraksikan, mengorganisasikan data secara sistematis dan rasional untuk menyajikan bahan-bahan yang dapat digunakan untuk menyusun jawaban masalah yang menjadi tujuan PTK. Data kualitatif yaitu yang dianalisis secara deskriptif, untuk menjelaskan atau menggambarkan suatu kondisi kelas dalam kegiatan penelitian secara langsung yang diperoleh melalui observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Sedangkan data kuantitatif merupakan data yang dianalisis secara deskriptif berupa lembar hasil belajar siswa saat pelaksanaan pembelajaran.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti berupa observasi, yaitu dengan membuat dan mengisi lembar pengamatan ataupun mencatat kejadian-kejadian yang penting selama proses pembelajaran berlangsung yang juga dibantu oleh observer. Lembar observasi adalah lembar yang berisi indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran yang telah dibuat dan ditentukan oleh peneliti. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut: (1) Observasi, observasi Observasi merupakan instrumen pengumpulan data dalam sebuah penelitian yang direncanakan untuk mengamati dan mencatat aspek perilaku sebuah sasaran. Pengamatan dilakukan saat terjadinya proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru mata pelajaran PJOK. Aidinopoulou & Sampson (2017) menyatakan bahwa observasi atau yang disebut juga pengamatan adalah upaya merekam segala peristiwa dan kegiatan yang terjadi selama tindakan perbaikan itu berlangsung dengan atau tanpa alat bantuan. Dalam PTK, observasi dipusatkan pada proses maupun hasil tindakan peserta didik. (2) Catatan Lapangan, catatan lapangan adalah data yang berupa deskriptif yang terjadi disaat kegiatan proses pembelajaran. Catatan lapangan ini berisi tentang kejadian-kejadian yang terjadi dalam proses pembelajaran, yang diantaranya suasana kelas, interaksi antara guru dan murid selama proses belajar-mengajar, serta kejadian-kejadian yang lain. (3) Dokumentasi, dokumentasi adalah kegiatan mencari, menyelidiki, dan mengumpulkan data yang lengkap untuk dijadikan sebagai barang bukti. Dokumentasi dalam hal ini yaitu mencatat sumber-sumber yang berupa rekaman yang ditulis dan sebagainya dan yang dirasakan dan direkam/didapatkan oleh peneliti yang selama berlangsungnya pembelajaran dalam penelitian.

Sesuai dengan tujuan penelitian maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Moreton & Fisher (2018) mengemukakan bahwa analisis data adalah proses menyeleksi, menyederhanakan, memfokuskan, mengabstraksikan, mengorganisasikan data secara sistematis dan rasional untuk menyajikan bahan-bahan yang dapat digunakan untuk menyusun jawaban masalah yang menjadi tujuan PTK. Data kualitatif yaitu yang dianalisis secara deskriptif, untuk menjelaskan atau menggambarkan suatu kondisi kelas dalam kegiatan penelitian secara langsung yang diperoleh melalui observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Sedangkan data kuantitatif merupakan data yang dianalisis secara deskriptif berupa lembar hasil belajar siswa saat pelaksanaan pembelajaran. Analisis data pada penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data kuantitatif hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks menurut (Kane & Chimwayange, 2014; Kunlasomboon, Wongwanich, & Suwanmonkha, 2015; Moreton & Fisher, 2018; Warden, Stanworth, Ren, & Warden, 2013) Sudijono (2010:43) adalah sebagai berikut:

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

- P : Persentase
- F : Jumlah Frekuensi
- N : Jumlah Responden
- 100% : Bilangan konstanta

Untuk melakukan kesimpulan yang telah dicapai maka ditetapkan kriteria seperti pada tabel berikut:

Tabel 2 Persentase Tahap Keberhasilan(Rose & Grosvenor, 2013)

Persentase	Keterangan
81-100%	Baik Sekali
61-80%	Baik
41-60%	Cukup
21-40%	Kurang
<21%	Kurang Sekali

HASIL

Data yang disajikan dalam bahasan ini meliputi penilaian sikap kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan). Pada siklus 1 masih terdapat banyak peserta didik yang melakukan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks dengan baik dan benar, dikarenakan masih terdapat peserta didik yang bergurau, mengobrol sendiri dan dengan temannya, mengganggu temannya yang sedang melakukan kegiatan menolak

atau melakukan gerak rangkaian teknik dasar tolak peluru, Sehingga hasil belajar yang didapatkan kurang maksimal. Oleh karena itu penelitian dilanjutkan pada siklus berikutnya yaitu siklus 2 untuk memperoleh hasil maksimal dan memperbaiki kelemahan yang terjadi pada siklus 1, sehingga mendapatkan tujuan dari pembelajaran pada penelitian ini yakni meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada peserta didik kelas VIII-I SMP Negeri 10 Malang. Pada siklus 2 dalam suasana proses pembelajaran, seluruh peserta didik mengikuti proses pembelajaran dengan baik walaupun masih ada beberapa peserta didik yang belum benar dalam melaksanakan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Terdapat 4 peserta didik salah dalam teknik dasar pada gerakan awalan, 7 peserta didik salah dalam teknik dasar pada gerakan pelaksanaan, dan 6 peserta didik salah dalam teknik dasar pada gerakan akhiran. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar peserta didik kelas VIII-I SMP Negeri 10 Malang mengalami peningkatan yang baik.

Dengan ini hasil yang diperoleh pada penelitian ini yaitu terdapat peningkatan yang signifikan dari siklus 1 sampai siklus 2. Berikut adalah hasil yang diperoleh setelah dilakukannya penelitian, pada sikap kognitif, 32 peserta didik kelas VIII-I memperoleh hasil 53% pada siklus 1 pra-tindakan, 74,66% pada siklus 1 pertemuan 3, dan 89,33% pada siklus 2 pertemuan 3. Sehingga dapat dilihat pada penilaian aspek kognitif siklus 1 mengalami peningkatan sebesar 21,66%. Dan peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan sebesar 14,67%. Pada sikap afektif afektif 32 peserta didik kelas VIII-I pada siklus 1 dan siklus 2 memperoleh hasil rata-rata 92,18% pada sikap keaktifan, 93,22% pada sikap kedisiplinan, 77,08% pada sikap saling perhatian. Pada sikap psikomotorik 32 peserta didik kelas VIII-I pada siklus 1 pertemuan 1 gerakan awalan memperoleh hasil 46,8%, gerakan pelaksanaan 37,5%, gerakan akhiran 34,37%. Kemudian pada siklus 1 pertemuan 2 gerakan awalan memperoleh hasil 53,1%, gerakan pelaksanaan 37,5%, gerakan akhiran 37,5%. Dan pada siklus 1 pertemuan 3 gerakan awalan memperoleh hasil 56,25%, gerakan pelaksanaan 50%, gerakan akhiran 43,75%. Pada siklus 2 pertemuan 1 gerakan awalan memperoleh hasil 65,5%, gerakan pelaksanaan 59,37%, gerakan akhiran 56,25%. Kemudian pada siklus 2 pertemuan 2 gerakan awalan memperoleh hasil 71,8%, gerakan pelaksanaan 68,75%, gerakan akhiran 62,5%. Dan pada siklus 2 pertemuan 3 gerakan awalan memperoleh hasil 87,3%, gerakan pelaksanaan 78,12%, gerakan akhiran 81,25%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan oleh peneliti dalam proses kegiatan pembelajaran dengan materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks, diperoleh hasil belajar yang masih banyak terdapat kesalahan pada keterampilan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Sehingga persentase hasil belajar peserta didik dari kriteria penilaian aspek psikomotorik berada pada taraf kurang. Dari 32 peserta didik kelas VIII I SMP Negeri 10 Malang yang tidak dapat melakukan gerakan dengan baik, gerakan awal diperoleh nilai dalam persentase benar 37,5% dan salah 62,5%, gerakan pelaksanaan 28,12% benar dan salah 71,87%, gerakan akhiran benar 34,37 dan salah 65,62%. Didukung dengan mengkaji RPP guru yang ditemukan pada kegiatan inti guru mendominasi dengan metode ceramah, ceramah tidak dibutuhkan dalam pembelajaran PJOK, melainkan sebuah kegiatan keterampilan (gerak) dan skor yang diperoleh dari dokumentasi nilai terdahulu pada tahun 2018/2019 semester ganjil yaitu pada aspek kognitif diperoleh skor 30%, aspek afektif 40%, dan aspek psikomotorik 23,33%. Data diatas merupakan data yang rendah dan belum memenuhi standar KKM di SMP Negeri 10 Malang. Peneliti dan guru melakukan diskusi tentang perencanaan pelaksanaan tindakan menggunakan metode *discovery learning* yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks. Penerapan metode ini untuk mengatasi permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran serta membuat peserta didik aktif dan mampu melakukan keterampilan dengan teknik yang benar, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks. Menurut Ramdhani (2017:2) "*Discovery Learning* adalah model untuk mengembangkan metode belajar siswa aktif dengan mencari tahu sendiri, melakukan investigasi sendiri, hasil yang diperoleh akan tahan lama dalam ingatan mereka, tidak akan mudah dilupakan oleh siswa." *Discovery Learning* merupakan sebuah metode pembelajaran yang dimana pada pembelajaran ini fokusnya bukan kepada guru akan tetapi kepada siswa, karena siswa diharuskan untuk mandiri dalam mempelajari materi secara mandiri dan dengan didampingi oleh guru, seperti yang dijelaskan oleh Fathoni (2018) bahwa penemuan pembelajaran terjadi setiap kali pelajar tidak diberikan informasi target atau pemahaman konseptual dan harus menemukannya secara mandiri dan hanya dengan bahan yang disediakan. Dalam belajar-penemuan metode, ada kesempatan untuk menyediakan siswa dengan bimbingan intensif.

Tahapan-tahapan model pembelajaran penemuan terdapat dua tahapan yang harus dilakukan oleh seorang guru yaitu langkah persiapan dan langkah pelaksanaan. Langkah persiapan menurut Adi & Fathoni (2019) Identifikasi kebutuhan siswa, (2) Seleksi pendahuluan terhadap prinsip-prinsip, pengertian konsep dan generalisasi pengetahuan, (3) Seleksi bahan, problema/ tugas-tugas, (4) Membantu dan memperjelas (tugas/ problema yang akan dipelajari, peranan masing-masing siswa), (5) Mempersiapkan setting kelas dan alat-alat yang diperlukan. (6) Mengecek pemahaman siswa terhadap masalah yang akan dipecahkan dan tugas-tugas siswa. (7) Memberi kesempatan pada siswa untuk melakukan penemuan. (8) Membantu siswa dengan informasi/data jika diperlukan oleh siswa. (9) Memimpin analisis sendiri (*self analysis*) dengan pertanyaan yang mengarahkan dan mengidentifikasi proses. (10) Merangsang terjadinya interaksi antara siswa dengan siswa. (11) Memuji dan membesarkan siswa yang bergiat dalam proses penemuan. (12) Membantu siswa merumuskan prinsip-prinsip dan generalisasi atas hasil penemuannya. Langkah pelaksanaan menurut Kemendikbud (2017:11) (1) Memberi stimulus (*Stimulation*): Guru memberikan stimulus berupa masalah untuk diamati dan disimak siswa melalui kegiatan membaca, mengamati situasi atau melihat gambar, dan lain-lain. (2) Mengidentifikasi masalah (*Problem Statement*): Siswa menemukan permasalahan, mencari informasi terkait permasalahan, dan merumuskan masalah. (3) Mengumpulkan data (*Data Collecting*): Siswa mencari dan mengumpulkan data/informasi yang dapat digunakan untuk menemukan solusi pemecahan masalah yang dihadapi (mencari atau merumuskan berbagai alternatif pemecahan masalah, terutama jika satu alternatif mengalami kegagalan). (4) Mengolah data (*Data Processing*): Siswa mencoba dan mengeksplorasi kemampuan pengetahuan konseptualnya untuk diaplikasikan pada kehidupan nyata (melatih keterampilan berfikir logis dan aplikatif). (5) Memverifikasi (*Verification*): Siswa mengecek kebenaran atau keabsahan hasil pengolahan data melalui berbagai kegiatan, atau mencari sumber yang relevan baik dari buku atau media, serta mengasosiasikannya sehingga menjadi suatu kesimpulan. (6) Menyimpulkan (*Generalization*): Siswa digiring untuk menggeneralisasikan hasil belajar ke arah yang benar.

Siklus 1

Proses berlangsungnya pembelajaran pada siklus 1 terdiri dari empat tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan, dan tahap refleksi. Dalam tahap perencanaan ini peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), metode *discovery learning* yang akan digunakan dalam pembelajaran kemudian didiskusikan dengan guru pengajar PJOK kelas VIII-I. Pada tahap pelaksanaan, pembelajaran dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan setiap hari Kamis, pada tanggal 3 oktober 2019, 10 oktober 2019, dan 17 oktober 2019 yang dimulai pada pukul 09. 00 sampai dengan pukul 11. 00 WIB. Pada tahap pengamatan, kegiatan yang dilaksanakan yaitu mengumpulkan data hasil pengamatan disetiap pertemuan dan dicatat pada lembar observasi yang sudah disiapkan. Pada tahap refleksi, dimana peneliti, pengamat atau *observer*, dan guru PJOK mendiskusikan hasil pembelajaran yang sudah terlaksana apakah sudah memenuhi target yang diinginkan atau masih perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya yaitu siklus 2.

Pada penilaian aspek afektif khususnya sikap perhatian hasil belajar peserta didik hanya mengalami kenaikan yang kurang signifikan dalam hal ini hanya 1 peserta didik yang mengalami peningkatan yang sebelumnya Jumlah Benar (JB) pada sikap perhatian 22 peserta didik, hanya meningkat 1 peserta didik dan dengan total JB 23 peserta didik, dikarenakan siswa kurang tenang disaat pembelajaran berlangsung, kurangnya membaca buku atau kurang serius dalam mempelajari materi yang terdapat pada buku dan menghiraukan teguran yang diberikan oleh guru.

Kesimpulan yang dapat diambil dari siklus 1 yaitu masih terdapat banyak peserta didik yang melakukan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks dengan baik dan benar, dikarenakan masih terdapat peserta didik yang bergurau, mengobrol sendiri dan dengan temannya, mengganggu temannya yang sedang melakukan kegiatan menolak atau melakukan gerak rangkaian teknik dasar tolak peluru, Sehingga hasil belajar yang didapatkan kurang maksimal. Oleh karena itu penelitian dilanjutkan pada siklus berikutnya yaitu siklus 2 untuk memperoleh hasil maksimal dan memperbaiki kelemahan yang terjadi pada siklus 1, sehingga mendapatkan tujuan dari pembelajaran pada penelitian ini yakni meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada peserta didik kelas VIII-I SMP Negeri 10 Malang.

Siklus 2

Pada siklus 2 pembelajaran yang berlangsung sama dengan siklus 1, terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan, dan tahap refleksi. Dalam tahap perencanaan peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), jenis permainan yang akan digunakan dalam

pembelajaran kemudian didiskusikan dengan guru pengajar PJOK kelas VIII-D. Pada tahap pelaksanaan, pembelajaran dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan setiap hari Kamis, tanggal 24 oktober 2019, 31 oktober 2019, dan 7 november 2019 yang dimulai pada pukul 09. 00 sampai dengan pukul 11. 00 WIB. Pada tahap pengamatan, kegiatan yang dilaksanakan yaitu mengumpulkan data hasil pengamatan disetiap pertemuan dan dicatat pada lembar observasi yang sudah disiapkan. Pada tahap refleksi, dimana peneliti, pengamat atau *observer*, dan guru PJOK mendiskusikan hasil pembelajaran yang sudah terlaksana apakah sudah memenuhi target yang diinginkan atau masih perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Hasil belajar peserta didik pada siklus 2 mengalami peningkatan dari siklus 1. Hasil belajar siswa meliputi aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik. Hasil belajar peserta didik pada aspek afektif khususnya sikap perhatian telah mengalami peningkatan dengan teguran dan hukuman yang diberikan oleh guru terhadap peserta didik.

Kesimpulan yang dapat diambil pada siklus 2 yaitu dalam suasana proses pembelajaran, seluruh peserta didik mengikuti proses pembelajaran dengan baik walaupun masih ada beberapa peserta didik yang belum benar dalam melaksanakan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Terdapat 4 peserta didik salah dalam teknik dasar pada gerakan awalan, 7 peserta didik salah dalam teknik dasar pada gerakan pelaksanaan, dan 6 peserta didik salah dalam teknik dasar pada gerakan akhiran. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar peserta didik kelas VIII-I SMP Negeri 10 Malang mengalami peningkatan yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh selama penelitian tindakan kelas pada siklus 1 (pertama) sampai dengan siklus 2 (kedua), sesuai dengan pembahasan yang sudah peneliti deskripsikan maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode *discovery learning* dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada peserta didik kelas VIII-I SMP Negeri 10 Malang.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani dan kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memberikan ilmu pengetahuan, dan kepada kepala sekolah SMP Negeri 10 Malang yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian dan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 10 Malang yang telah membantu selama proses penelitian ini sehingga penelitian selesai dilakukan, dan terimakasih kepada Dosen pembimbing bapak Dr. Mu'arifin, M. Pd yang telah membimbing, memotivasi, memberikan saran, pengarahan, serta bantuan pemikiran kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2019). *Development of Learning Model Based on Blended Learning in Sports School*. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.2>
- Afandi, R. (2013). Integrasi Pendidikan Lingkungan Hidup Melalui Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar Sebagai Alternatif Menciptakan Sekolah Hijau. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v2i1.50>
- Aidinopoulou, V., & Sampson, D. G. (2017). An action research study from implementing the flipped classroom model in primary school history teaching and learning. *Educational Technology and Society*.
- Alawiyah, F. (2015). Kesiapan Guru dalam Implementasi Kurikulum 2013. *Kajian Singkat*.
- Fathoni, A. F. (2018). *The Role of Blended Learning on Cognitive Step in Education of Sport Teaching by Adjusting the Learning Style of the Students*. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.49>
- Fathoni, & Fajar, A. (2017). Pengembangan Rubrik Penilaian Keterampilan Mata Pelajaran PJOK Materi Bola Besar dan Kecil Kelas VII Semester Genap. *DISERTASI Dan TESIS Program Pascasarjana UM*.
- Fitron, M. (Universitas N. M., & Mu'arifin. (2020). Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan

Jasmani Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 264–271. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11794/5767>

Kane, R. G., & Chimwayange, C. (2014). Teacher action research and student voice: Making sense of learning in secondary school. *Action Research*. <https://doi.org/10.1177/1476750313515282>

Khasinah, S. (2013). Classroom Action Research. *Jurnal Pionir*, Volume 1, Nomor 1,. <https://doi.org/10.17977/um013v1i42017p156>

Kunlasomboon, N., Wongwanich, S., & Suwanmonkha, S. (2015). Research and Development of Classroom Action Research Process to Enhance School Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.248>

Mertler, C. A. (2017). Action Research : Teachers as Researchers in the Classroom. *The Modern Language Journal*.

Moreton, E., & Fisher, R. (2018). Action research in the classroom. In *Stillpoints for Children*. <https://doi.org/10.4324/9781315170893-5>

Pamungkas, I. A. (Universitas N. M., & Dwiyoogo, W. D. (Universitas N. M. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruhan. *Sport Science and Health*, 2(5), 272–278. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11828/5768>

Rose, R., & Grosvenor, I. (2013). Action research. In *Doing Research in Special Education: Ideas into Practice*. <https://doi.org/10.4324/9781315069173-8>

Warden, C. A., Stanworth, J. O., Ren, J. B., & Warden, A. R. (2013). Synchronous learning best practices: An action research study. *Computers and Education*. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.11.010>