

PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN TEKNIK DAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA OBREIN PADA SISWA KELAS 4 DAN 5 SD N 02 MALANGGATEN TAHUN PELAJARAN 2022/2023.

Totong Umar¹, Ronny Suryo Narbito², Devina Dwi Anggarita³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta^{1,2,3}

Email: totongumar.w2@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Teknik dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Pembelajaran Teknik dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023. Sampel penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Tolak Peluru Gaya Obrein dengan Metode Pembelajaran Teknik dan Bermain sebagai variabel bebas serta hasil Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Tolak Peluru Gaya obrien menggunakan tes Tolak Peluru Gaya obrien menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Pusat pengembangan kualitas jasmani, departemen pendidikan nasional (1999:16). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Pembelajaran teknik Dan Pembelajaran bermain Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4.814$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikasi 5%. (2) Metode Pembelajaran teknik lebih baik pengaruhnya dari pada metode pembelajaran bermain Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023. Berdasarkan persentase peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Pembelajaran Teknik) adalah 14.010% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Pembelajaran bermain) adalah 12.139%.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran Teknik, Bermain, Tolak Peluru Gaya Obrein

PENDAHULUAN

Belajar merupakan aktivitas manusia yang sangat vital dan secara terus menerus akan dilakukan selama manusia hidup. Manusia tidak mampu hidup jika ia tidak di didik atau diajar oleh manusia lainnya. Belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan ajar (Purwaningsih, 2009). Belajar

adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan munculnya perubahan tingkah laku. (Sugihartono, 2007) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Berdasarkan definisi di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku setelah berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat yang akan menambah pengetahuan, keterampilan, maupun sikap.

Olahraga Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama 776 SM. Induk organisasi untuk atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Sesuai SK Mendikbud No. 0413/U/87, Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah lanjutan tingkat atas. Saputra (2001: 1) "atletik yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar". Di dalam nomor lempar ada beberapa macam ketrampilan yang diajarkan di sekolah-sekolah, yang seperti: 1) lempar lembing, 2) tolak peluru. 3) lempar cakram dan 4) lontar martil. Dari keempat nomor lempar tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor tolak peluru. Menurut Saputra, M.Y (2001: 2) bahwa Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain dan berolahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga. Karena itu atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari Taman Kanak-Kanak (TK) hingga Perguruan Tinggi (PT). Pembelajaran atletik di sekolah, secara khusus dibina kepada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) melalui mata pelajaran jasmani. Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga yang berisikan latihan fisik yang lengkap, menyeluruh, dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atau terpenuhinya dorongan nalurinya untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main Wijayanti (2014).

Olahraga Peluru pertama kali dimainkan pada masa masyarakat Yunani Kuno. Pada saat itu, masyarakat Yunani Kuno memanfaatkan batu sebagai salah satu alat untuk berolahraga, yakni dengan cara melemparkannya. Dalam perkembangannya atau lebih tepatnya pada abad pertengahan, sekelompok tentara perang memiliki kebiasaan untuk melemparkan bola meriam. Kebiasaan itu yang pada akhirnya disebut sebagai cikal bakal kelahiran olahraga tolak peluru sampai populer sekarang ini. Tolak peluru mulai dimainkan

dengan bentuk yang modern pada sekitar abad ke-19. Pada saat itu, *Highlands Games Skotlandia* menyelenggarakan lomba lempar batu atau logam berat. Para peserta akan saling melemparkan bola untuk mendapatkan jarak terjauh. Selanjutnya, pemenang akan ditentukan berdasarkan seberapa jauh jarak lemparan dengan posisi asli pelempar atau di belakang garis. International Association of Athletics Federations atau disingkat IAAF merupakan suatu organisasi yang menaungi berbagai cabang olahraga atletik dunia, salah satunya adalah tolak peluru. IAAF atau sekarang disebut juga dengan World Athletics telah menentukan standarisasi ukuran bola logam dan lapangan yang boleh digunakan untuk pertandingan tolak peluru.

Beberapa peralatan maupun aturan olahraga tolak peluru yang perlu diketahui, antara lain: IAAF telah memutuskan bahwa berat bola logam yang digunakan dalam cabang olahraga tolak peluru yakni 7,26 kg untuk putra dan 4 kg untuk putri. Bahan atau material yang harus digunakan pada bola logam biasanya terdiri dari unsur besi padat atau kuningan. Namun, tidak menutup kemungkinan juga beberapa jenis logam lain yang tidak lebih lembut dari kuningan bisa digunakan. Untuk ukuran lapangan yang digunakan dalam cabang olahraga tolak peluru harus berbentuk lingkaran, dengan diameter 2,135 meter pada lapangan beton dan sektor pendaratan yang ditandai busur pada lapangan rumput dengan sudut 34,92 derajat. Selain itu, lingkaran yang terdapat dalam lapangan tolak peluru memiliki papan penghenti setinggi 10 cm pada bagian depan sebelum memasuki sektor pendaratan.

Berikut ini adalah beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk melakukan tolakan peluru: (1) Posisi tubuh berdiri tegak menyamping ke arah tolakan. (2) Kedua kaki dibuka dengan kaki kiri lurus ke depan dan kaki kanan ditekuk agak ke depan hingga serong ke samping kanan. (3) Posisikan berat badan di bagian kaki kanan dan bentuk badan supaya lebih condong ke samping kanan. (4) Tangan kanan memegang dan menyangga peluru pada bahu atau Pundak. (5) Siku pada tangan kiri dengan ditekuk taruh di depan hingga membentuk posisi sedikit serong ke atas dan melemas. (6) Tangan kiri sendiri memiliki fungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan (7) Pandangan pelempar dapat diarahkan ke area tolakan sebelum melakukan lemparan (8) Dorong tangan kiri ke depan kekuatan penuh sehingga memunculkan tolakan pada peluru yang dipegang (9) Pada saat melakukan tolakan peluru, kaki kanan yang berposisi di belakang dapat diangkat untuk memperbesar kekuatan tolakan. Tolak peluru menjadi semakin populer setelah ditetapkan sebagai salah satu cabang olahraga pada perhelatan olahraga terbesar di dunia, yakni Olimpiade modern. Dalam kompetisi tersebut, cabang olahraga Peluru sudah menggunakan bola dengan berat atau massa yang sudah ditentukan dan termasuk cabang atletik.

Fitriyanto (2016) mengemukakan Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya.. Menurut Munasifah dalam Eko Susilo Kristiantono (2017) tolak peluru adalah olahraga yang menggunakan alat berupa bola besi dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauhnya. Jadi dapat disimpulkan tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dengan bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh jauhnya. Dalam melakukan tolakan dapat menggunakan gaya menyamping atau membelakangi sektor lapangan (Sultoni, 2014).

Gaya ortodoks adalah Gaya melempar dalam cabang olahraga Peluru yang biasa digunakan untuk seorang pemula. Hal ini dikarenakan gaya ortodoks tidak terlalu membutuhkan banyak gerakan. Sebagai gaya yang paling sederhana dan paling mudah, gaya ortodoks sangat cocok untuk seseorang yang ingin belajar atau berkenalan dengan olahraga tolak peluru. Oleh sebab itu, tak heran apabila para atlet profesional jarang menggunakan gaya ortodoks. Pelempar dapat melakukan tolakan peluru dengan cara memosisikan tubuh menyamping dari area pendaratan. Selanjutnya, pelempar dapat meletakkan bola logam antara kepala dan bahu untuk kemudian dilakukan tolakan. Apabila gaya ortodoks biasa digunakan pemula, maka gaya Obrien merupakan gaya melempar peluru yang paling sering digunakan atlet profesional. Gaya Obrien sendiri digunakan pertama kali oleh seorang atlet yang berasal dari negara Amerika Serikat bernama Parry Obrien. Gaya ini sendiri biasa dikenal juga dengan gaya glide atau meluncur, tetapi sekarang lebih populer sebagai gaya Obrien. Dalam cabang olahraga Peluru, gaya Obrien dilakukan dengan cara membelakangi arah tolakan Pada saat menggunakan gaya Obrien, seorang atlet atau pelempar harus memiliki posisi membelakangi area pendaratan. Kemudian, atlet tersebut akan melakukan gerakan setengah putaran atau 180 derajat terlebih dahulu sebelum melakukan tolakan terhadap bola logam. Hal ini menjadikan pada saat persiapan, pelempar akan menghadap ke belakang sebelum kemudian berbalik ke depan. Setelah Grameds sudah terbiasa dengan gaya ortodoks, gaya Obrien sangat cocok untuk menunjang keterampilan melakukan tolakan peluru.

Selain gaya ortodoks dan gaya Obrien, gaya yang juga sering digunakan dalam cabang olahraga tolak peluru adalah gaya spin atau gaya berputar. Gaya ini pertama kali diperkenalkan oleh Aleksandr Baryshnikov, seorang atlet peluru yang berasal dari Rusia. Meskipun tidak sepopuler gaya Obrien, tetapi teknik ini juga sering digunakan atlet profesional pada saat berlomba resmi olahraga peluru. Perlu diketahui, gaya spin membutuhkan keterampilan tinggi, Hal ini dikarenakan seorang atlet harus melakukan

putaran hingga 360 derajat dalam kecepatan tinggi terlebih dahulu sebelum melempar bola logam ke depan. Maka dari itu, gerakan ini memiliki tujuan untuk menghasilkan momentum sehingga dapat membuahkan jarak tolakan terjauh. Dalam suatu olahraga tidak pernah bisa dilepaskan dari yang namanya peran pelatih. Dengan pelatih, maka atlet mendapatkan arahan dan bimbingan, sehingga bisa memenangkan perlombaan olahraga. Buku Kepelatihan Olahraga membahas tentang pentingnya peran pelatih bagi seorang atlet. Buku ini sangat cocok untuk dibaca bagi seseorang yang ingin menjadi pelatih atau menjadi atlet.

Dalam olahraga tolak peluru, prinsip utama yang harus dipahami oleh para pelempar adalah melakukan tolakan atau dorongan terhadap bola logam dengan hanya mengandalkan kekuatan satu tangan. Salah satu cabang olahraga atletik ini bertujuan untuk menghasilkan tolakan atau dorongan bola logam dengan jarak sejauh mungkin dari posisi awal garis *start*.

METODE

Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot atau tidaknya mutu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan Pembelajaran teknik dan kelompok 2 dengan Pembelajaran bermain, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. . Deskripsi Data Hasil Tes Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	2,55	3,68	3,11	0,36
	Akhir	15	2,86	4,58	3,54	0,50
Kelompok 2	Awal	15	2,50	3,90	3,02	0,43
	Akhir	15	2,65	4,15	3,39	0,38

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten sebesar 3,11, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten sebesar 3,54. Adapun rata-rata nilai Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 3,02, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten sebesar 3,39.

Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten dari hasil tes awal dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal Tolak Peluru	0,983	Tinggi Sekali
Data tes akhir Tolak Peluru	0,988	Tinggi Sekali

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalanya dari data tes awal Tolak Peluru Gaya Obrein. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
K ₁	15	0,435	0,354	0,1629	0,220
K ₂	15	0,367	0,371	0,1438	0,220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K₁) diperoleh nilai L_{hitung} = 0.1629 dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K₁) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalaitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K₂) diperoleh nilai L_{hitung} = 0.1438, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K₂) termasuk berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	0.123	1.097	2,48
K ₂	15	0.138		

Dari hasil ujin homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai F_{hitung} = 1.097. Sedangkan dengan db = 14 lawan 14, angka F_{tabel 5%} = 2,48, yang ternyata nilai F_{hitung} = 1.097 lebih kecil dari pada F_{tabel 5%} = 2,48, karena F_{hitung} < F_{tabel 5%}, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K₁) dan kelompok 2 (K₂) memiliki varians yang homogen.

Hasil Analisis Data

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan Pembelajaran teknik dan kelompok 2 diberi perlakuan Pembelajaran bermain, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	3,107	2.942	2,145
Tes Akhir	15	3,543		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2.942 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ diterima, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

2. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	3,021	2.676	2,145
Tes Akhir	15	3,387		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2.676 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

3. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan K 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	3,107	4.814	2,145
K ₂	15	3,021		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 4.814 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

4. Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan Tolak Peluru Gaya Obrein dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan K 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean <i>Pretest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Mean <i>Different</i>	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	3,107	3,021	3,107	14.010%
Kelompok 2	15	3,543	3,387	3,021	12.139%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase Tolak Peluru Gaya Obrein sebesar 14.010%, angka kelompok 2 memiliki persentase Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein sebesar 12.139%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Pengujian Hipotesis

1. Perbedaan Pengaruh Pembelajaran teknik dan Pembelajaran bermain Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 2.942, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh > dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan Pembelajaran Teknik. Dalam

metode ini siswa mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 2.676, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, metode Pembelajaran bermain. Dalam metode ini siswa mempelajari elemen gerak secara sistematis, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 4.814. Sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan Pembelajaran bermain bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara Pembelajaran teknik dan Pembelajaran bermain terhadap peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 , dapat diterima kebenarannya.

2. Pembelajaran Pembelajaran Teknik Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* dalam Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 .

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 sebesar 14.010%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 sebesar

12.139%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* dalam Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Pembelajaran teknik), ternyata memiliki peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* dalam Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Pembelajaran Bermain). Hal ini karena Pembelajaran teknik sangat efektif untuk peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023. Metode dengan Pembelajaran teknik mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini siswa mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan Pembelajaran untuk peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 yang lebih optimal. Sedangkan Pembelajaran bermain menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik sesuai instruksi saja kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode dengan Pembelajaran teknik lebih baik pengaruhnya terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023, dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Pembelajaran teknik Dan Pembelajaran bermain Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Obrein* Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023. Hal ini dibuktikan dari hasil

penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 4.814 lebih Besar dari pada ttabel = 2,145 dengan taraf signifikansi 5%.

2. Metode Pembelajaran teknik lebih baik pengaruhnya dari pada metode pembelajaran bermain Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023. Berdasarkan persentase peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada siswa kelas 4 dan 5 SD N 02 Malangaten Tahun Pelajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Pembelajaran Teknik) adalah 14.010% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Pembelajaran bermain) adalah 12.139%.

DAFTAR PUSTAKA

- Bedagai, K. A. B. S. (2018). *Peningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Evaluasi Proses Menggunakan Audio Visual Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Perbaungan. 5(1), 75–84.* <file:///C:/Users/asus/Downloads/SOBIr1-1.pdf>
- Mardianto. 2005. Rekontruksi Perilaku Sehat Menjadi Aspek Utama Penilaian Penjaskes. *Jurnal.Pendidikan Jasmani*, 15 (1): 55-65.
- Muhammad, S. 2011. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brain dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pucang Kec. Bawang Kab. Banjarnegara.
- Purwaningsih, N. (2009). Perjuangan komando daerah muria tahun 1948 sebagai pengembangan materi pembelajaran IPS Sejarah di SMP Wilayah Kabupaten Kudus. UNS (Sebelas Maret University).
- Rusli lutan, dkk. (2000) *dasar-dasar kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah : depdikbud
- Saputra Y, P. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP): Direktorat Jendral Pendidikan Dasar & Menengah*.
- Sudjana, 2002. *Desain dan analisis eksperimen*. Bandung: tarsito.
- Sugihartono. (2007). *Jurnal Pendidikan DWIJA UTAMA*.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: alfabeta.
- Sutrisno hadi. 2004. *Metodologi research 2*. Andi offset. Yogyakarta.
- Sutrisno hadi. 2006. *Analisis regresi*. Yogyakarta: andi offset.