

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI TOLAK PELURU
MENGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN MODIFIKASI PELURU DARI
BOLA PLASTIK SISWA KELAS X4 SMA N 3 SEMARANG TAHUN AJARAN
2023/2024.**

Chanes Bondan Maulana^{1*}, Dadang Permana², Hermawan Pamot Raharjo.¹

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang

² SMA Negeri 3 Semarang, Semarang

*Email korespondensi chanesbo@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik mengenai materi senam lantai yaitu gerakan guling depan melalui permainan dan media kertas sebagai alat bantu dalam proses pembelajarannya. Penelitian ini merupakan PTK yang dilakukan melalui tiga siklus. Dalam tiap siklus terdapat satu kali pertemuan dengan durasi 80 menit. Subyek pada penelitian ini merupakan siswa kelas X4 SMA Negeri 3 Semarang berjumlah 34 peserta didik. Objek penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar Tolak Peluru melalui modifikasi alat Bola Pasir dalam pembelajarannya. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif naratif. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar pada peserta didik kelas X4 SMA Negeri 3 Semarang dalam materi Tola Peluru dengan memodifikasi alat dengan menggunakan bola pasir sangat membantu dalam pembelajarannya. Berdasarkan analisis data yang diperoleh bahwa peningkatan hasil belajar berdasarkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran peserta didik sangat signifikan yaitu yang semula 26% menjadi 82%, sehingga tidak perlu adanya Tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

Kata kunci: Hasil Belajar, Tolak Peluru, Media *Modifikasi*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan pengetahuan dasar yang erat hubungannya dengan kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Dalam hal ini tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di satuan pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan berjalan dengan baik. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. bagi sebagian siswa pelajaran pendidikan jasmani dianggap sebagai pendidikan yang sulit dan rumit, Oleh karena itu ke tidak mampuan menimbulkan kejenuhan dan kesulitan belajar terutama didalam menganalisa secara sederhana untuk memecahkan masalah dalam bentuk gerakan yang baik dan benar. Akibatnya prestasi belajar siswa cenderung lebih rendah dibanding dengan pelajaran yang lain.

Dari pernyataan diatas, bisa kita katakan salah satu penyebab rendahnya prestasi belajar olahraga adalah kurangnya pemanfaatan alat peraga olahraga saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Sehingga siswa kurang tertarik dan sulit memahami karena siswa tidak dilibatkan secara langsung. menurut. (Rahmawati, 2022) Pembelajaran menyenangkan merupakan sebuah metode pembelajaran yang menggunakan pendekatan berbasis kebutuhan dasar bagi siswa kelas bawah. Pembelajaran menyenangkan terutama dibutuhkan bagi siswa kelas bawah yang memiliki karakteristik: banyak bergerak, banyak membutuhkan perhatian guru, dan banyak memperkenalkan hal-hal baru bagi siswa dengan kecenderungan tingkat konsentrasi siswa kelas bawah yang terbatas.

Media atau Alat bantu pembelajaran merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekkan sesuatu dalam proses. Manfaat alat bantu pembelajaran (Rozie et al., n.d.). Menurut Pemanfaatan media pembelajaran atau alat bantu adalah suatu cara dalam memanfaatkan alat pembelajaran yang digunakan dalam proses belajar mengajar agar dapat membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan

kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Dalam kaitanya dengan Hasil pembelajaran menurut (Anshori, n.d.) Media pembelajaran merupakan salah satu sarana penyalur pesan dan informasi belajar. Media pembelajaran yang dirancang secara baik, sangat membantu peserta didik dalam mencerna dan memahami materi pelajaran. Perkembangan teknologi informasi di era globalisasi dan informasi saat ini, memacu perkembangan media pembelajaran semakin maju pula

Peralatan olah raga terutama atletik sangat mempengaruhi hasil belajar, apalagi olah raga seperti atletik yang sangat memerlukan tersedianya alat. untuk memenuhi kekurangan alat, maka sebagai Pendidik diharapkan dapat memanfaatkan alat-alat atau benda yang dapat membantu agar terselenggaranya proses pembelajaran

Yunior Putra : 5 kg

Yunior Putri : 3 kg

Agar ukuran mendekati sama dengan aslinya, maka bola plastik tersebut diisi dengan adukan semen sehingga mendapatkan Peluru dari bola plastik yang bentuk dan berat yang sama dengan peluru besi.

Meskipun tolak peluru termasuk nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan "lempar peluru" tetapi "tolak peluru". Hal ini sesuai dengan peraturan tentang cara melepaskan peluru, yaitu dengan caramendorong bukan melempar. Dalam istilah bahasa Inggris tolak peluru sering disebut dengan shot put. Olahraga Tolak Peluru termasuk cabang olahraga atletik dan masuk dalam cabang lempar, menurut (Modifikasi et al., n.d.) Tolak Peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu peluru yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sedangkan menurut (Tangdilian et al., 2021) Peluru disini yaitu merupakan suatu benda berbentuk bulat yang memiliki berat berbeda untuk setiap kategorinya, yaitu pada kategori junior putri 3 kg, sedangkan untuk senior putri 4 kg. Sementara pada kategori junior putra beratnya adalah 5 kg dan pada kategori senior 7,25 kg

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh penulis, terdapat banyak fakta yang menunjukkan atau sebagai bukti bahwa keterampilan gerakan dasar materi tolak

peluru gerakan peserta didik kelas X4 di SMA Negeri 3 Semarang masih belum optimal. Banyak sekali faktor yang menyebabkan keterampilan gerak guling depan peserta didik kelas X4 di SMA Negeri 3 Semarang belum maksimal, diantaranya adalah dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, berteduh, mengobrol, gaduh dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi Tolak Peluru hanya sedikit jumlahnya. Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi siswa terhadap pembelajaran Tolak mash depan rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan Tolak Peluru dari awalan, tolakan, dan gerakan lanjutan, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut. Namun perlu digaris bawahi, bahwa yang menjadi faktor utama peserta didik tidak optimal dalam melakukan gerakan dasar Tolak peluru itu yang membosankan. Serta yang paling utama yaitu sarana dan prasarana disekolah kurang memadai.

Berdasarkan keadaan tersebut penulis bermaksud untuk memberikan inovasi pembelajaran melalui modifikasi menggunakan bola pasir sebagai peluru dalam pembelajaran tolak peluru, dengan ini setiap peserta didik dapat membuat modifikasi bola pasir ini yang bertujuan agar peserta didik mengetahui dan merasa mempunyai serta mampu mempelajari lebih lanjut gerakan tolak peluru yang baik dan benar

Dengan demikian sesuai permasalahan di atas, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “ Upaya meningkatkan hasil belajar materi tolak peluru menggunakan media pembelajaran modifikasi peluru dari bola plastik siswa kelas X4 di SMA N 3 Semarang tahun ajaran 2023/2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh penuli ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini dilaksanakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui penerapan solusi atas permasalahan yang terjadi berdasarkan obsevasi atau pengamatan penulis. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X4 SMA N 3 Semarang yang berjumlah 34 peserta didik yang terdiri dari 8 laki-laki dan 26 perempuan. Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan model penelitian tindakan (*action research*) Kemmis & Mc Taggart.

Model Kemmis & Mc Taggart ini terdiri dari empat tahap yaitu (1) perencanaan atau *plan*; (2) tindakan atau *act*; (3) observasi (*observe*); (4) dan yang terakhir yaitu refleksi (*reflect*) (Prihantoro & Hidayat, 2019). Maksud dari model penelitian tindakan kelas di

atas, sebelum mengadakan pembelajaran, guru harus membuat perencanaan. Setelah melaksanakan perencanaan, guru mengadakan tindakan berupa proses pembelajaran. Siklus dalam model penelitian tindakan kelas di atas baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan dievaluasi dengan baik. Akan tetapi dari siklus pertama bila peneliti sudah menemukan target keberhasilan, hasil lebih baik dari tahun sebelumnya sesuai dengan pathokan penilaian dari KKTP (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran) yang ditentukan maka penelitian tidak dilanjutkan. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan selama 3 siklus (Pra-siklus, siklus I dan siklus II), dan setiap tatap muka menggunakan alokasi waktu 2 x 40 menit dengan tenggang waktu antar siklus satu minggu. Setiap pertemuan pembelajaran senam lantai menggunakan metode bermain dan media kertas.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik berupa tes dan pengukuran. Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui suatu suasana (Sepdanius, Endang, 2019), dengan cara atau aturan-aturan yang sudah ditentukan, sedangkan pengukuran adalah merupakan suatu proses mulai dari persiapan alat tes, pelaksanaan sampai dengan mendapatkan hasil tes berupa data kuantitatif yang dapat diolah secara statistika (Sepdanius, Endang, 2019).

Hasil dari penelitian tindak kelas ini dapat dilihat dari data yang didapatkan melalui instrument penelitian yang dibuat oleh penulis. Adanya instrument penelitian tersebut dimaksudkan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam melakukan praktik guling depan baik sebelum menerima perlakuan dan setelah menerima perlakuan. Dengan begitu hasil data dari instrument penelitian sebelum peserta didik menerima perlakuan dengan setelah peserta didik menerima perlakuan akan dibandingkan dan dipersentasekan sehingga dapat diketahui tingkat keberhasilan tindak kelas yang dilakukan oleh penulis atau guru.

Tabel 1. Kisi-kisi Tes Proses Keterampilan Tolak Peluru gaya ortodoks

No	Nama Aktivitas	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Awalan	a. berdiri tegak kaki kiri di depan dan		

		kaki kanan di belakang		
		b. Badan condongkan ke depan		
		c. Letakkan pada bahu dan menempel di leher dan jari tangan harus memegang dengan kuat usahakan letaknya di telapak tangan		
		d. Pandangan Mata ke depan		
2.	Pelaksanaan	a. peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.		
		b. kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan		
		c. di condongkan ke depan		
		d. pandangan ke depan, ke arah lepasnya peluru.		
3.	Akhir	a. setelah melempar jaga keseimbangan badan		
		b. badan dicondongkan ke depan		

		c. tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan		
		Skor dijumlahkan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas dan hasil belajar. Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut:

1. Penentuan presentase peningkatan hasil belajar Tolak peluru dengan menggunakan modifikasi bola pasir adalah jumlah skor praktik tolak peluru peserta didik sebelum menerima perlakuan dibagi jumlah skor maksimum dikalikan 100%. Kemudian jumlah skor praktik Tolak peluru peserta didik setelah menerima perlakuan dibagi jumlah skor maksimum dikalikan 100%. Kemudian terakhir nilai awal sebelum peserta didik menerima perlakuan dibagi nilai akhir setelah peserta didik menerima perlakuan dikalikan 100%. Dalam penelitian tindak kelas ini, berapapun persentase peningkatan hasil belajar peserta didik melalui tindakan yang diberikan oleh penulis atau guru maka tetap dikatakan berhasil.
2. Untuk mengetahui perubahan hasil aktivitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek peserta didik (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (pre-implementasi), kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post test} - \text{Pre test}}{\text{Pre test}} \times 100$$

Keterangan:

P : Prosentase

Post test : Nilai setelah diberikan tindakan

Pre test : Nilai sebelum diberikan Tindakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan peserta didik dalam melakukan pembelajaran tolak peluru. Berdasarkan tes awal maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Data Pra Siklus Guling Depan

No	Nilai	Keterangan	Pra Siklus	
			Jumlah Siswa	Persentase
1	≤ 70	Tidak tuntas	25	74%
2	≥ 70	Tuntas	9	26%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa persentase ketuntasan Tolak peluru Peserta didik kelas X4 SMA N 3 Semarang hanya 9 dengan persentase 26% dari total 34 peserta didik, dengan demikian maka yang tidak tuntas dalam materi Tolak Peluru sebanyak 25 peserta didik dengan persentase 74%.

Tindakan Siklus I

Pada siklus I peneliti menerapkan pembelajaran aktivitas pola gerak dominan Tolak Peluru dengan menggunakan alat seadanya. Secara keseluruhan pembelajaran berjalan dengan lancar. Berikut data yang diperoleh setelah melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus I.

Tabel 3. Data hasil siklus I

No	Kriteria Skor	Nilai	Persentase
1	Skor tertinggi	80	0,5%
2	Skor terendah	40	0,8%
3	Rata-rata kelas	62,64	5%
4	Jumlah nilai peserta didik yang mencapai KKTP	17	50%

	(70)		
5	Jumlah nilai peserta didik yang tidak mencapai KKTP (70)	17	50%

Dari tabel 3 tersebut dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan. Menurut pengamatan penulis peningkatan yang terjadi disebabkan karena peserta didik sudah mendapatkan materi permainan dan juga praktik pelaksanaan guling depan yang benar dari guru. Namun pada siklus I ini masih belum maksimal, hal ini dapat dilihat dari persentase ketuntasan yang didapat pada guling depan baru mencapai 50% atau setengah dari total keseluruhan peserta didik. Sehingga masih diperlukan adanya tindakan pada siklus II untuk meningkatkan hasil tersebut.

Siklus II

Sebelum melakukan tindakan pada siklus II, peneliti telah melakukan refleksi dari hasil siklus I. Pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan namun masih belum optimal. Maka dari itu, pelaksanaan pembelajaran Tolak peluru lebih diperdalam lagi dengan ditambahkannya Modifikasi peluru dengan menggunakan Bola Pasir. Berikut data yang diperoleh setelah melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus II.

Tabel 4. Data hasil siklus II

No	Kriteria Skor	Nilai	Persentase
1	Skor tertinggi	100	20%
2	Skor terendah	55	3,3%
3	Rata-rata kelas	73	50%
4	Jumlah nilai peserta didik yang mencapai KKTP (70)	28	82%
5	Jumlah nilai peserta didik yang tidak mencapai KKTP (70)	6	18%

Berdasarkan tabel 4 tindakan dari siklus II terjadi peningkatan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta didik yang mencapai nilai minimal ketuntasan. Persentase ketuntasan pada guling depan peserta didik kelas X4 SMA N 3 Semarang 28

dari total 34 peserta didik maka didapatkan 82%. Peningkatan selalu terjadi dalam setiap siklus, untuk lebih jelasnya akan di tampilkan pada tabel berikut

Tabel 5. Perbandingan persentase ketuntasan tiap siklus

Tes	Tuntas	Keterangan
Pra Siklus	26%	Terjadi Peningkatan
Siklus I	50%	
Siklus II	82 %	

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II oleh penulis dapat disimpulkan bahwa selalu terjadi peningkatan disetiap siklusnya. Untuk guling depan pada pra siklus menunjukkan hasil 26%, pada siklus I menunjukkan hasil 50%, dan pada siklus II menunjukkan hasil 82%. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan sebuah tindakan sebanyak dua siklus dengan menerapkan modifikasi alat dengan menggunakan bola pasir dalam pembelajaran tolak peluru disetiap pembelajaran terdapat peningkatan yang cukup signifikan.

Pembahasan

Disini penulis menemukan penelitian dengan judul "Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan hasil belajar Tolak peluru Gaya Ortodok melalui media audio visual pada Siswa kelas VII SMP Swasta Perguruan (Syaleh et al., n.d.). Berdasarkan penelitian tersebut dijelaskan bahwa media mpaknya sangat menikmati permainan pada metode yang digunakan dalam pembelajaran ini. Berdasarkan data tersebut diperoleh hasil penelitian bahwa pada siklus I belum memenuhi kriteria keberhasilan dari hasil intervensi yang diharapkan. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi pembelajaran dan latihan dalam upaya meningkatkan hasil belajar yang lebih optimal. Dan perlu ditingkatkan lagi agar siswa lebih dilibatkan lagi dalam interaksi pembelajaran tolak peluru gayaortodoks.

Jadi Media atau Alat bantu pem belajaran merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekkan sesuatu dalam proses Manfaat alat bantu pembelajaran (Rozie et al., n.d.). Menurut Pemanfaaaatan media

pembelajaran atau alat bantu adalah suatu cara dalam memanfaatkan alat pembelajaran yang digunakan dalam proses belajar mengajar agar dapat membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA N 3 Semarang dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 34 peserta didik dengan pembahasan tentang pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi bola pasir yang terdiri dari 2 siklus ini dapat disimpulkan bahwa belajar Tolak peluru menggunakan media modifikasi bola pasir peserta didik terbukti sangat efektif guna meningkatkan hasil belajar peserta didik tentang gerakan guling depan, keberhasilan penelitian ini dapat dilihat dari persentase ketuntasan peserta didik yang semula hanya 26% menjadi 82% dari keseluruhan total subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, S. (n.d.). *"Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKn dan Sosial Budaya"*
Pemanfaatan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Sebagai Media Pembelajaran.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai.
Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 19(2), 137.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>.
- Modifikasi, P., Bantu, A., Siswa, M., Tolak, P., Sobarna, A., Hambali, S., Jurnal,), &
Pendidikan, P. (n.d.). *Penerapan Modifikasi Alat Bantu terhadap Minat Siswa dalam
Pembelajaran Tolak Peluru Implementation of Modification Tools in Shot Put Learning to
Improve Student Interest.*
- Rahmawati, E. (2022). Konsep Pembelajaran Menyenangkan Bagi Siswa Kelas Bawah Tingkat
Sekolah Dasar. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4, 171.
<https://doi.org/10.47476/reslaj.v4i1.568>
- Rozie, F., Guru, P., & Dasar, S. (n.d.). *PERSEPSI GURU SEKOLAH DASAR TENTANG
PENGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN SEBAGAI ALAT BANTU PENCAPAIAN
TUJUAN PEMBELAJARAN.*
- Syaleh, M., Al Munawar, A., Olahraga, S. T., Kesehatan, D., Guna, B., & Raya, J. A. (n.d.).
*JURNAL ILMIAH STOK BINA GUNA MEDAN Volume 5 Nomor 2 ; Oktober 2017 UPAYA
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOK MELALUI
MEDIA AUDIO VISUAL.*
- Tangdilian, A., Limbong*, B., Komarudin, E., Ishak, M., & Pasundan, S. (2021). *Hasil
Lemparan Pada Olahraga Tolak Peluru (Vol. 2).*