

# Analisis Hasil Belajar Tolak Peluru Menggunakan Modifikasi Bola Plastik

Fatur Rahman<sup>1</sup>, M. Al Ghani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[fatcurrahman132@gmail.com](mailto:fatcurrahman132@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil belajar siswa mata pelajaran penjaskes materi tolak peluru dengan menggunakan modifikasi bola plastik. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan. Penelitian ini hanya dilakukan dalam dua kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas (PTK). Hasil dari pembelajaran tolak peluru yaitu perkembangan rata-rata nilai dari pertemuan satu hingga pertemuan kedua dimana nilai rata-rata hasil nilai akhir dimana awal pertemuan rata-rata nilai akhirnya sebesar 74,8 berubah menjadi 82,3 atau nilai naik menjadi 7,5. Penggunaan media yang tetap pada pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan alat modifikasi bola plastik sangat direkomendasikan karena adanya peningkatan dari rata-rata nilai akhir 74,8 menjadi 82,3 atau naik menjadi 7,5. Pada awal pertemuan peneliti mendapat data ketuntasan hasil belajar sebesar 43% dimana pada proses pembelajaran masih menggunakan media peluru yang asli yang sesuai standar. Kemudian pada proses pembelajar kedua peneliti dengan teman sejawat dan guru pamong melakukan observasi dan diskusi sehingga pada pertemuan kedua dalam aktivitas praktik tolak peluru harus menggunakan alat bantu modifikasi bola plastik data ketuntasan hasil belajar pada pertemuan kedua sebesar 100% atau naik sebesar 57%. Dengan demikian, alat bantu modifikasi bola plastik sangat membantu dalam aktifitas pembelajaran, sehingga peserta didik mampu meningkatkan efisiensi dan efektifitas keterampilan dan menambah tingkat kemampuan yang sesuai dengan perkembangan siswa dalam pembelajaran tolak peluru.

**Kata Kunci:** Hasil belajar, tolak peluru, modifikasi

## 1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kognitif, afektif, sosial, dan emosional yang direncanakan secara sistematis dalam mencapai tujuan pendidikan (Sugito Adi, 2017). Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses usaha mendidik dari guru untuk membantu siswa agar dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minat dalam meningkatkan kemampuan belajar siswa (Edward Harefa dkk, 2024).

Menurut Rina dalam Imam Abdul Hafidz dkk (2021) Atletik ialah cabang olahraga yang mendasari cabang olahraga lain. Atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari contohnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (*mother of*

*sport*), dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki sebagian cabang olahraga, Maka dari itu jenis cabang olahraga atletik adalah salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang perlu diberikan kepada siswa.

Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Menurut Eddy, P (2010) adalah suatu gerakan menolak dengan mendorong suatu benda yang berbentuk bulat dengan berat sesuai peraturan yang ditetapkan terbuat dari logam dengan sejauh-jauhnya. Tolak peluru merupakan gerakan menolak atau mendorong alat bulat berupa bola besi terbuat dari logam untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam tolakan dapat menggunakan gaya menyamping, gaya membelakangi sektor lapangan dan gaya berputar. Namun biasanya pelatihan guru menggunakan jenis gaya menyamping karena cocok untuk siswa pemula disekolah.

Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus kreatif serta mampu merancang bentuk pembelajaran disekolah yang sesuai perkembangan siswa. Begitupun dengan pembelajaran tolak peluru, guru harus dan mampu menciptakan inovasi-inovasi sehingga siswa tidak merasa bosan dengan pembelajaran sebelumnya. Maka dari itu dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan alat modifikasi. Modifikasi alat olahraga sangat diperlukan guru pendidikan jasmani sebagai alternatif ataupun solusi dalam mengatasi dan menangani permasalahan yang terjadi pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani sehingga siswa lebih mudah menerima pelajaran dan mengerti teknik dasar tolak peluru.

Bahagia, Suherman (2000) menjelaskan bahwa modifikasi juga tidak berfokus satu arah saja, tetapi ada modifikasi tujuan pembelajaran, modifikasi materi pembelajaran, modifikasi kondisi lingkungan pembelajaran dan modifikasi evaluasi pembelajaran. Dengan demikian dalam melakukan modifikasi pembelajaran prosesnya dapat diikuti siswa sesuai dengan kemampuan dan perkembangannya. Modifikasi alat tolak peluru yaitu dengan menggunakan bola plastik yang berisi pasir dengan berat 1,8 kg dan berdiameter 10 cm dapat memudahkan siswa dalam melakukan pembelajaran tolak peluru serta efektif dalam aktivitas fisik dan praktik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan.

## 2. Metode Penelitian

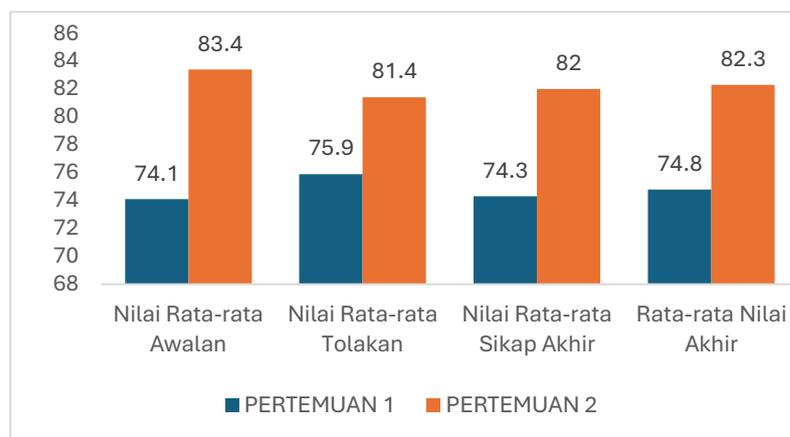
Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Secara etimologis, penelitian tindakan kelas (PTK) adalah suatu proses pemecahan masalah yang dilakukan secara sistematis, empiris, dan terkontrol. Menurut Kemmis (1988) penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang dilakukan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktik sosial mereka. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 35 siswa diantaranya 19 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengamatan hasil keterampilan tolak peluru yang mencakup penilaian awalan, tolakan, dan sikap akhir. Dalam penelitian ini ditargetkan semua siswa lulus dalam pembelajaran tolak peluru. Tahap perencanaan yang dilakukan peneliti adalah menyusun beberapa instrument

penelitian yang akan digunakan dalam tindakan dengan menerapkan metode menyampaikan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa *Power Point* (PPT), dan praktik dilapangan dengan menggunakan media bola plastik yang telah dimodifikasi. Perangkat pembelajaran dan instrument yang dipersiapkan meliputi: Modul Ajar, lembar instrument penilaian keterampilan. Penilaian keterampilan siswa dalam pembelajaran dilakukan melalui lembar instrument penilaian, terhadap ketuntasan belajar siswa pada akhir pembelajaran.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah melalui beberapa tahapan penelitian tindakan kelas (PTK), didapatkan data yang dianalisis untuk mengetahui kemampuan hasil belajar tolak peluru melalui modifikasi alat bola plastik pada siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan tahun ajaran 2023/2024. Berdasarkan hasil analisis telah didapatkan perkembangan nilai dari ketiga aspek yakni awalan, tolakan, dan sikap akhir serta nilai akhir dari ketiga aspek tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

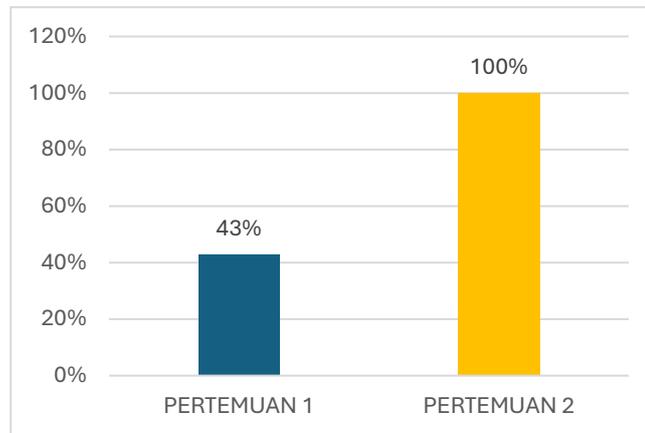
**Gambar 1.** Grafik Nilai Rata-rata Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Semua Tahapan



Pada grafik diatas terdapat perkembangan rata-rata nilai dari pertemuan satu hingga peretmuan kedua dimana bisa dilihat dari nilai rata-rata hasil nilai akhir dimana awal pertemuan rata-rata nilai akhirnya sebesar 74,8 berubah menjadi 82,3 atau nilai naik menjadi 7,5. Penggunaan media yang tepat pada pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan alat modifikasi bola plastik sangat direkomendasikan karena adanya peningkatan dari rata-rata nilai akhir 74,8 menjadi 82,3 atau naik menjadi 7,5 menunjukkan keberhasilan pembelejaraan keterampilan tolak peluru yang dimodifikasi sangat efektif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan.

Ketika data diatas diubah menjadi bentuk persentase ketentusan hasil belajar keterampilan tolak peluru dengan menggunakan alat modifikasi bola plastik dari pertemuan satu hingga pertemuan kedua mencakup 3 ranah pada grafik sebagai berikut:

**Gambar 2.** Grafik Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Pada Masing-masing Pertemuan



Dapat dilihat perkembangan hasil pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan, pada awal pertemuan peneliti mendapat data ketuntasan hasil belajar sebesar 43% dimana pada proses pembelajaran masih menggunakan media peluru yang asli yang sesuai standar. Kemudian pada proses pembelajar kedua peneliti dengan teman sejawat dan guru pamong melakukan observasi dan diskusi sehingga pada pertemuan kedua dalam aktivitas praktik tolak peluru harus menggunakan alat bantu modifikasi bola plastik data ketuntasan hasil belajar pada pertemuan kedua sebesar 100% atau naik sebesar 57%. Berdasarkan hasil observasi, proses pembelajaran sudah cukup baik. Siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran. Didukung alat bantu bola plastik yang telah dimodifikasi yang siswa sangat aktif dan merasa senang. Melihat perkembangan dari pertemuan satu dan pertemuan kedua bahwa modifikasi alat bola plastik sangat efektif dalam pembelajaran keterampilan tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan.

#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan analisis hasil pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan alat modifikasi bola plastik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran yang dimodifikasi mampu meningkatkan efisiensi dan efektifitas keterampilan siswa dalam praktik tolak peluru serta mampu mendapatkan nilai yang baik. Dengan demikian penerapan modifikasi alat bantu bola plastik akan menambah tingkat kemampuan yang sesuai dengan perkembangan siswa dalam pembelajaran tolak peluru.

Saran dari peneliti pihak sekolah harus memperhatikan kondisi sarana dan prasarana pada pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan agar proses pembelajaran siswa menjadi lebih baik dikarenakan lapangan yang digunakan dalam praktik keterampilan pembelajaran tolak peluru harus menggunakan lapangan pihak lain. Mengingat dengan adanya fasilitas yang memadai, siswa dapat belajar dan berlatih dengan lebih efektif

dan memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik secara optimal dan serta kenyamanan lebih khusus dalam pembelajaran tolak peluru.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Atas segala bantuan dan dukungan tersebut, maka pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Iswan, M.Si., selaku Dekan FIP Universitas Muhammadiyah Jakarta
2. Bapak Muhammad Al Ghani, M.Pd., selaku dosen pembimbing PLP terintegrasi KKN.
3. Bapak Drs. Yantho, MM., selaku kepala sekolah SMPN 3 Tangerang Selatan.
4. Para guru dan staff SMPN 3 Tangerang Selatan.
5. Rekan mahasiswa PLP terintegrasi KKN yang telah bersama-sama melaksanakan PLP terintegrasi KKN di SMPN 3 Tangerang Selatan
6. Keluarga yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis, sehingga PLP terintegrasi KKN ini dapat berjalan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

## Daftar Pustaka

- Adi, S. (2023). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus, M., & Bambang, A. (2021). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Edward, H., Afendi, A. R., & dkk. (2024). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wina, S. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prenadamedia.
- Candra, A. T., & Setiawan, W. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 25-30.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.
- Budi, D. R. (2021). Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani.