

# UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS IV SDN 057 TEPPU

**Hariato, Imam Pribadi, A.Heri Riswanto**

Penjaskesrek, FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: [hariantosabbang@gmail.com](mailto:hariantosabbang@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan efektifitas belajar tolak peluru siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 057 Teppo Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara tahun pelajaran 2020/2021 dengan menggunakan media modifikasi peluru dari bola plastik. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 057 Teppo Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara tahun pelajaran 2020/2021, yang berjumlah 18 orang yang terbagi atas 6 siswa putra dan 12 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan observasi kemampuan gerak dasar tolak peluru dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi planning, acting, observasi dan reflecting. Data hasil penilaian siklus I siswa yang memenuhi standar KKM sebesar 35%, sedangkan pada siklus II 95 % ( sangat baik) setelah dianalisis dengan rumus Hake's normalized gain dan mengalami peningkatan sebesar 0.9 dengan kriteria tinggi (height gain). Dan dapat disimpulkan berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi tolak peluru selama siklus I dan II meningkat secara signifikan.

**Kata Kunci :** Tolak Peluru, Peluru Modifikasi, bola plastic

*Abstract: The purpose of the study is to increase the effectiveness of learning Shot Put by using modified media bullets from plastic balls for fourth grade students at Sekolah Dasar Negeri 057 Teppo Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara in academic year 2020/2021. This research used the Class Action Research Method (PTK). data sources in this research are all of students in the class four at Sekolah Dasar Negeri 057 Teppo Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara by the amount of 18 students that consisted of 6 male students and 12 female students. Data collection techniques are through tests and observations of basic ability in shot put activities from the learning process. Data analysis techniques used in this research are descriptive based on qualitative analysis. This research procedure includes planning, acting, observation and reflecting. Data from the assessment of cycle I students who meet kkm standards by 35%, while in the second cycle 95% ( very good) after analyzed with the formula Hake's normalized gain and increased by 0.9 with high criteria (height gain). And it can be concluded that students' understanding of shot put material during cycles I and II increased significantly.*

**Keywords:** Shot Put, Bullets Modification, Plastic Balls

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani adalah wahana untuk mendidik anak, pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan yang terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan serta menjalani hidup sehat di sepanjang hayatnya. Tujuan ini akan dicapai dengan baik melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani. Jika aktivitas ini dilakukan dengan benar, serius dan terus menerus, maka tubuh seseorang akan mengalami kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani disini adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan untuk melakukan aktivitas yang lain. Permasalahan yang ada saat ini di dunia pendidikan jasmani adalah kurang efektivitasnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah yang mutu pembelajarannya masih rendah setelah di kemukakan oleh para pegamat di berbagai forum kelembagaan. Kondisi ini disebabkan oleh faktor antara lain kemampuan guru yang terbatas dan sumber bahan ajar yang kurang mendukung, guru kurang berkomitmen dalam melaksanakan tugasnya, kurang tanggung jawab dalam menjalankan tugas profesinya serta kurang sistematis dalam mendidik.

Kurang menarik dan menyenangkan model pembelajaran dan metode pendekatan pembelajaran penjaskes berakibat hasil belajar peserta didik menjadi kurang maksimal. Oleh karena itu guru penjaskes harus kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan memasukkan unsur- unsur permainan dan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi ke dalam pelaksanaan pembelajaran penjaskes. Berdasarkan hasil dari pengamatan proses pembelajaran atletik, khususnya tolak peluru pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, belum efektif, terlihat banyak siswa yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, banyak yang menghindari dari kegiatan pembelajaran karena merasa takut atau pesimis akan ketidakmampuan melakukannya dan masih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru, yaitu pada waktu memegang dan menempatkan peluru, pada waktu akan menolak peluru, pada menolakkan peluru dan pada waktu setelah peluru ditolakkan. Oleh karena itu untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran Atletik khususnya tolak peluru di kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, maka sangat diperlukan modifikasi pembelajaran atletik khususnya tolak peluru.

Pembelajaran atletik khususnya tolak peluru yang disajikan dalam nuansa bermain merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas gerak yang dekat

dengan pengalaman nyata atau keadaan yang sebenarnya, dan merupakan tugas gerak dasar spesifik melalui cara sederhana, dan menarik, serta menyenangkan bagi siswa. Sehingga keterlibatan peserta didik dalam proses belajar tolak peluru dapat menjadi lebih optimal dan maksimal serta siswa lebih aktif. Partisipasi yang optimal dari siswa dalam pembelajaran tolak peluru dengan didasari pemahaman yang benar tentang aktivitas gerak yang dilakukan adalah merupakan tujuan dari modifikasi alat olahraga tolak peluru. Alat bantu yang dimodifikasi berupa bola plastik, bola tenis dan bola plastik yang diisi pasir dalam pembelajaran tolak peluru sebagai rangsangan terhadap peluru sesungguhnya yang akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru.

Dapat dikatakan bahwa penerapan model pendekatan bermain memiliki peran sangat besar bagi guru yaitu mempermudah guru untuk menyampaikan materi tolak peluru maupun bagi peserta didik dalam menerima pengetahuan yang disampaikan guru kepadanya. Hal-hal tersebut di atas yang menjadikan alasan mengapa penulis mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dengan Menggunakan Media Bola Plastik Pada Siswa IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara.

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi dan pembatasan masalah maka permasalahan yang menjadi pokok peneliti adalah Apakah media bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas IV SDN 057 Teppo, Desa Lawewe Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara?

## **METODE**

Penelitian dilaksanakan di SDN 057 Teppo Kecamatan Baebunta Kabupaten Luwu Utara. Waktu pelaksanaan penelitian sejak bulan Oktober sampai Desember 2020. Sumber data penelitian ini adalah kelas IV SDN 057 Teppo yang berjumlah 18 Orang. Jenis data didapatkan adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah observasi, perangkat tes tulis, wawancara dan pengisian. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (**PTK**) yang didalamnya terdapat empat tahap kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi yang terdiri dari 2 siklus.

## **HASIL PENELITIAN**

Setelah dilaksanakan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan bola plastik untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru maka penjabaran proses pembelajaran senagai berikut:

## 1. Siklus I

Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus ini sebagai berikut:

### a) Perencanaan

Peneliti melakukan perencanaan pembelajaran pendidikan penjaskes melalui modifikasi bola plastik pada materi tolak peluru dengan menggunakan, menyusun rencana pembelajaran, menyiapkan alat evaluasi, lembar kinerja peneliti dan lembar observasi siswa, dan lembar penilaian.

### b) Pelaksanaan

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dengan materi tolak peluru kepada siswa terdiri 2 pertemuan. Pertemuan pertama peneliti menjelaskan teknik dasar yang diterapkan dalam tolak peluru. Peneliti mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kembali materi yang sudah dipelajari siswa pada pertemuan sebelumnya. Peneliti juga memberikan motivasi sehingga siswa tertarik dan memiliki rasa ingin tahu terhadap materi yang akan dibahas. Pada pertemuan kedua peneliti melanjutkan presentasi gerak dasar tolak peluru. Peneliti menggunakan metode tanya jawab agar siswa aktif dalam proses belajar hal ini dilakukan untuk memberikan penilaian aspek afektif. Kemudian pada pembelajaran siswa diberikan tes lisan secara individu untuk memberikan penilaian aspek kognitif siklus I. selanjutnya praktek gerak dasar tolak peluru yang dimodifikasi untuk memperoleh nilai psikomotor. Nilai-nilai ini selanjutnya akan dijadikan bahan observasi..

### c) Observasi

Saat pembelajaran peneliti melakukan pengamatan terhadap jalannya proses pembelajaran. Peneliti juga mengalisis data yang diperoleh pada siklus I yang berupa hasil tes akhir siklus I dan lembar penilaian praktek tolak peluru yang dilakukan siswa.

Hasil penilaian siswa pada siklus I masih banyaknya siswa yang termasuk dalam kategori cukup atau belum memenuhi kriteria kelulusan minimum (KKM) pada Siklus I yaitu siswa yang memperoleh klasifikasi nilai sangat baik adalah 2 orang dan mendapat klasifikasi nilai baik adalah 5 orang, dengan persentase masing masing 10% dan 25%. Sedangkan 11 orang lainnya memperoleh klasifikasi nilai cukup sebanyak atau 65% Sehingga secara keseluruhan masih perlu dilakukan pembenahan atau refleksi karena masih belum mencapai standar yang diharapkan yaitu 75% dari jumlah siswa.

### d) Refleksi

Dari tabel hasil observasi aktivitas perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan bola plastik pada siklus I dapat diketahui siswa yang memperoleh klasifikasi nilai

sangat baik adalah 2 orang dan mendapat klasifikasi nilai baik adalah 5 orang, dengan persentase masing masing 10% dan 25%. Sedangkan 11 orang lainnya memperoleh klasifikasi nilai cukup. Berdasarkan observasi tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

1. Jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai.
2. Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I,
3. Tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum mendapatkan tindakan,
4. Model pembelajaran yang ditetapkan oleh peneliti mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung lebih maksimal,
5. Hasil pekerjaan siswa pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan hasil yang maksimal, masih banyak siswa yang mendapat nilai kurang, sehingga dilanjutkan ke siklus II,
6. Keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan,
7. dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan siklus I, maka disusun langkah antisipatif yakni:
  - siswa diminta mengingat gerak dasar tolak peluru sesuai yang telah diajarkan,
  - peneliti memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan gerak dasar secara benar,
  - peneliti tidak hanya berada di depan saja saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar,
  - peneliti dan kolaborator sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, hasil penilaian aspek kognitif,afektif dan psikomotor yang diperoleh belum memuaskan. Untuk itu penelitian masih dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan harapan terjadinya peningkatan hasil belajar bisa terus menerus dan konsisten. Pada analisis data hasil observasi terdapat kekurangan-kekurangan pada siklus I.

Kekurangan - kekurangan itu adalah sebagai berikut:

- 1) Pada saat memberikan penjelasan materi siswa belum dapat fokus
- 2) Banyak siswa yang masih kaku untuk melakukan olahraga tolak peluru dengan baik dan benar,
- 3) Pada saat melakukan gerakan tolak peluru siswa belum menerapkan langkah-langkah yang baik dan benar.

## 2. Siklus II

Tahap –tahap yang dilaksanakan pada siklus ini sebagai berikut :

### a) Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I maka peneliti menyusun Rencana Pembelajaran II. Materi pada siklus II berbeda dengan siklus I, namun hasil refleksi pada siklus I dapat digunakan untuk memperbaiki pembelajaran penjasokes tolak peluru pada siklus II. Dimana pada siklus II guru harus lebih mengoptimalkan pembelajaran dengan modifikasi yang dilakukan dengan cara memberi motivasi kepada siswa melalui pemberian penghargaan yang lebih menarik bagi yang memperoleh nilai yang baik. Guru juga harus lebih matang dalam mempersiapkan materi yang akan diajarkan, agar saat pembelajaran siswa dapat menerima dan memahami materi dengan mudah serta guru harus lebih mampu menguasai kelas.

### b) Pelaksanaan

Kegiatan siklus II sama seperti siklus I. Siklus II dilaksanakan dalam pertemuan dengan materi tolak peluru menggunakan media bola plastik. Peneliti mengawasi kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kembali materi yang sudah dipelajari siswa pada pertemuan sebelumnya. Peneliti juga memberi motivasi seperti memberitahukan bahwa penghargaan kepada siswa yang bisa melakukan praktek tolak peluru yang benar sehingga siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Siswa juga diberi motivasi agar memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru. Peneliti juga banyak mengarahkan siswa untuk praktek secara langsung, memberi masukan/sanggahan, bertanya, dan menjawab pertanyaan secara diskusi. Pada pertemuan berikutnya diadakan praktek langsung tolak peluru dengan media bola plastik, agar siswa lebih memahami materi dan meningkatkan kemampuan untuk unjuk kerja tolak peluru. Kemudian pada akhir pertemuan dilaksanakan tes akhir siklus II unjuk kerja tentang tolak peluru.

### c) Observasi

Peneliti mengobservasi melakukan pengamatan terhadap jalannya proses pembelajaran. Selain itu, peneliti juga menganalisis data yang diperoleh pada siklus II dan lembar penilaian. Siswa sudah mampu beradaptasi dengan pembelajaran. Berdasarkan observasi dapat dikatakan telah mencapai peningkatan dibandingkan dengan siklus I.

Hasil Observasi pada siklus II aktivitas perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan bola plastik sudah cukup memuaskan dikarenakan sebanyak 3 siswa atau 17 % memperoleh nilai dengan kriteria sangat baik, dan 14 siswa atau 78% memperoleh nilai dengan kriteria baik, sedangkan 1 orang siswa atau 5 % memperoleh nilai dengan kategori Cukup.. Sehingga secara keseluruhan mencapai kriteria ketuntasan minimum atau sebanyak 95 % secara

klasikal. Hal ini disebabkan oleh peneliti yang mempersiapkan materi secara matang dan mampu membangkitkan minat siswa saat awal sampai akhir pembelajaran. Kondisi kelas juga cukup teratur. Adanya komunikasi antara siswa dan peneliti yang semakin baik ini menyebabkan terjadinya hubungan timbal balik yang baik.

d. Refleksi

Berdasarkan observasi tindakan siklus II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

1. jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai,
2. pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II,
3. model pembelajaran dengan memodifikasi yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik,

melihat hasil yang diperoleh pada tindakan II maka Penelitian Tindakan Kelas telah memenuhi target dari rencana target yang telah ditentukan dan sudah optimal sesuai dengan yang diharapkan

**3. Perbandingan Hasil Observasi Siklus I dan Siklus II**

Data hasil pengamatan diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

**Tabel 11.** Perbandingan Ketuntasan Belajar

Siklus I	Siklus II
35%	95%

Untuk menentukan efektivitas Hasil pemahaman siswa pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus Hake's normalized gain sebagai berikut:

Ketuntasan belajar siklus I :  $Score_{pre} = 35\%$

Ketuntasan belajar siklus II :  $Score_{post} = 95\%$

Hake's normalized gain :  $g = \frac{Score_{post} - Score_{pre}}{100 - Score_{pre}}$

$$(g) = \frac{Score_{post} - Score_{pre}}{100 - Score_{pre}} = \frac{95\% - 35\%}{100\% - 35\%} = \frac{60\%}{65\%} = 0.923$$

Kategori analisis hake nomalized gain yang digunakan seperti pada umumnya yaitu:

$(g) < 0,3$  artinya rendah

$0,3 < (g) < 0,7$  artinya sedang

(g) > 0,7 artinya tinggi

Dari analisis diatas diperoleh gain 0,923 atau (height gain), yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi tolak peluru selama siklus I dan II meningkat secara signifikan.

## **PENUTUP**

### **SIMPULAN**

Pemakaian alat bantu yang seperti ini memberikan pengaruh yang cukup baik terhadap hasil belajar tolak peluru SDN 057 Teppo Desa Lawewe. Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, dalam melakukan latihan tolak peluru murid merasa senang sehingga pembelajaran tolak peluru menjadi lebih efektif . Dalam melakukan tolak peluru murid pun dapat melakukannya dengan baik dan benar. Penggunaan alat bantu bola membuat murid merasa nyaman karena tidak merasa takut lagi pada bola yang digunakannya sehingga memberikan rasa nyaman dan aman ketika melakukan tolak peluru.

### **SARAN**

Pada proses pembelajaran hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, dalam menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dalam kegiatan belajar mengajar dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, berbagai saran, dan kritikan yang membangun agar guru dapat lebih memperbaiki kualitas pengajarnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, F. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Tolak Peluru. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 118.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artikel Penjas. (2016). Retrieved from <https://artikelpenjas.blogspot.com>
- Artinda, I. (2011). *Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Alat modifikasi*. Solo: UNS.
- Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *physically educated*, 245.
- Fachruddin, I. (2015). *Desain Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gudang Pelajaran. (2016). Retrieved from : <https://www.gudangpelajaran.com>
- Guru Pendidikan. (2016). Retrieved from <https://www.gurupendidikan.co.id>
- Helper photo. (2017). Retrieved from <https://gudangpelajaran.com/tolak-peluru>
- Ienthanz sadja. (2017). Retrieved from <http://ienthanz-sadja.blogspot.com>
- Ilyas, M. (2018). *Minat Peserta Didik Mengikuti Pelajaran PJOK*. Yogyakarta: UNY.
- Kristiyanto, A. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lingkar Pengetahuan. (2015). Retrieved from <http://lingkar-pengetahuan.blogspot.com>
- Munasifah. (2018). *Atletik Cabang Lari*. Demak: Aneka Ilmu.
- Notoadmojo, S. (2013). *Pengembangan Sumberdaya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Olahraga . (2017). Retrieved from <http://olahragarewrite.blogspot.com>
- Prasetya, S. (2016). Modifikasi Alat Pembelajaran Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi. *Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 73.
- Purnomo, E. (2011). *Dasar - Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rita. (2013). *Pengembangan Pembelajaran Multimedia Interaktif Berbasis Internet Bahasa Inggris Siswa Kelas Viii Smp Chandra Kusuma Tahun Pelajaran 2012/2013*. Medan: UNMED.
- Safari. (2013). *Indikator Minat Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sardiman, A. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Starawaji. (2014). *Pengertian Efektivitas*. Retrieved from Starawaji Wordpress: [Starawaji.wordpress.com](http://Starawaji.wordpress.com)

- Sudjana, N. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukidin, d. (2013). *Managemen Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Suyanto. (2017). *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Yogyakarta: Dirjen Dikti.