
**UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN DASAR TEKNIK TOLAK PELURU
MENGUNAKAN MODIFIKASI PELURU SERBUK KAYU JATI KELAS VII SMPN 3
PARON KABUPATEN NGAWI TAHUN AJARAN 2023/2024**

Gangsar Agus Puji Rahayu

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi

Email: gangsaragus07@gmail.com

Kata kunci:

Hasil Belajar, tes
psikomotorik, modifikasi
alat, gaya ortodok.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru siswa Kelas VII SMPN 3 Paron. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan dua siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama melalui tes keterampilan, dan siklus kedua memperbaiki tes keterampilan disiklus pertama. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas Kelas VII SMPN 3 Paron yang berjumlah 18 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes psikomotorik yang di nilai dari awalan, teknik tolakan dan sikap akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar tolak peluru melalui modifikasi alat pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 38,8%, dan siklus kedua 90%. Gerak dasar tolak peluru ini dapat ditingkatkan melalui dari gaya ortodok, banyak macam cara dapat digunakan dalam proses pembelajaran gerakan tolak peluru ini diantaranya memodifikasi alat tersebut. Kemungkinan dengan melalui tes keterampilan psikomotorik akan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar tolak peluru.

Keywords:

*Learning Outcomes,
psychomotor tests,
tool modifications,
orthodox style.*

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the improvement in shot put learning outcomes for Class VII students at SMPN 3 Paron. The method used in this research is the Classroom Action Research method, with two cycles, where in each cycle different actions are used. The first cycle goes through a skills test, and the second cycle improves the skills test in the first cycle. The subjects in this research were 18 Class VII students at SMPN 3 Paron. Data collection was taken from psychomotor tests which were assessed from the start, push technique and final attitude. The results of this research show that there is an increase in the basic movement skills of shot put through tool modification in each cycle. The increase in each cycle is as follows: the first cycle was 38.8%, and the second cycle was 90%. The basic movement of the shot put shot can be improved through the orthodox style, many kinds of methods can be used in the process of learning the shot put movement, including modifying the tool. It is possible that through a psychomotor skills test, students will be able to improve their ability to master basic shot put movements.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. (Toho Cholik, 2021:3). Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, kestabilan emosional, pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan nasional. (Depdiknas,2006 dalam Yus'ah, 2016:1).

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani hingga saat ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran jasmani. (Gunadi, 2021:9). Banyak guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang tidak tepat dengan tujuan dan proses pembelajaran membosankan bagi anak, apa lagi dengan metode yang tidak menyenangkan bagi anak didik.

Ruang lingkup pembelajaran pelajaran penjasorkes salah satunya adalah permainan dan olahraga yang meliputi, olahraga tradisional, permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik dan beladiri (Depdiknas:2006 dalam Yus'ah, 2016:2). Materi tolak peluru merupakan salah satu dalam permainan dan olahraga berupa atletik.

Berdasarkan pengamatan penulis pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Paron pampangan keaktifan siswa dalam pembelajaran tolak peluru khususnya dalam keterampilan dasar tolak peluru masih dirasakan kurang. Dikarenakan proses pembelajaran yang kurang aktif, siswa kurang bersemangat, dan keterbatasan akan sarana dan prasarana berupa peluru. Hasil yang didapatkan dalam hasil tolakan peluru pun tidak maksimal.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Paron yang berlokasi di Jambe Lor, Ngale, Kecamatan Paron, Kabupaten Ngawi, dengan subyek penelitian siswa kelas 7. Penelitian menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data primer dikumpulkan dari siswa untuk memahami kemampuan mereka selama pembelajaran tolak peluru. Teknik pengumpulan data meliputi tes dan observasi, sementara instrumen yang digunakan adalah unjuk kerja praktik. Prosedur penelitian melibatkan dua siklus yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan metode. Data dianalisis secara sistematis untuk meningkatkan pemahaman tentang kasus yang diteliti.

Upaya Meningkatkan Keterampilan Dasar Teknik Tolak Peluru Menggunakan Modifikasi Peluru Serbuk Kayu Jati Kelas VII Smpn 3 Paron Kabupaten Ngawi Tahun Ajaran 2023/2024

Keberhasilan diukur berdasarkan peningkatan proses pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat peluru serbuk kayu jati, dengan pencapaian Kriteria Ketuntasan Maksimal (KKM) sebesar 80 dan ketuntasan klasikal sebesar 85% dari total 18 siswa.



Gambar 1. Prosedur PTK Model Kurt Lewin

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam proses pendidikan, kegiatan belajar mengajar merupakan inti dari pencapaian tujuan pendidikan. Belajar mengajar adalah aktivitas simultan yang terencana dengan tujuan menghasilkan perubahan positif pada anak didik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar teknik tolak peluru menggunakan modifikasi peluru serbuk kayu jati di kelas VII SMPN 3 Paron Kabupaten Ngawi tahun ajaran 2023/2024. Data diperoleh melalui tes dan observasi selama penelitian.

2. Kondisi Awal

Pada kondisi awal sebelum penerapan modifikasi peluru, hasil tes keterampilan siswa sangat rendah. Dari 18 siswa, tidak ada yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Rata-rata nilai pra-siklus adalah 56,66 dengan 100% siswa belum tuntas.

Tabel 1. Kriteria Kondisi Awal

NILAI	KKM	KRITERIA
0-60	Belum Tuntas	Kurang Baik
61-70	Belum Tuntas	Cukup Baik
71-79	Belum Tuntas	Baik
80-85	Tuntas	
>86	Tuntas	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari semua siswa, sejumlah 18 siswa belum memenuhi hasil kriteria ketuntasan belajar (KKM).

Tabel 2. Rentang nilai kondisi awal

Rentang nilai	Keterangan	kriteria	Jumlah anak	Presentase
<49	Belum tuntas	Sangat kurang	4	22,2%
50 - 59	Belum tuntas	Sangat kurang	2	11,1%
60 - 69	Belum tuntas	Kurang	8	44,4%
70 - 79	Belum tuntas	Cukup	4	22,2%
80 - 85	Tuntas	Baik	0	0%
>85	Tuntas	Sangat baik	0	0%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa kondisi awal hasil belajar siswa dengan kategori sangat kurang (49) (22,2%) 4 siswa, sangat kurang (50 - 59) (11,1) 2 siswa, kurang (60 – 69) (44,4%) 8 siswa, dan kategori cukup (70 – 79) (22,2%) 4 siswa.

Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam pelajaran PJOK materi tolak peluru masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran tolak peluru, maka akan dilakukan tindakan melalui modifikasi peluru yang dilakukan dalam proses belajar mengajar berlangsung. Untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut, maka evaluasi dilakukan dengan cara melakukan observasi serta tes unjuk kerja keterampilan dalam melakukan tolak peluru pada akhir siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan pada ketuntasan hasil belajar dengan target 85% siswa tuntas

3. Siklus I

Pada siklus I, setelah penerapan modifikasi peluru, dilakukan dua pertemuan yang mencakup teori dan praktik tolak peluru. Meskipun ada peningkatan antusiasme dan keterampilan, hanya 7 dari 18 siswa (38,8%) yang mencapai KKM. Rata-rata nilai meningkat menjadi 72,77.

Tabel 3. Kriteria siklus I

NILAI	KKM	KRITERIA
0-60	Belum Tuntas	Kurang Baik
61-70	Belum Tuntas	Cukup Baik
71-79	Belum Tuntas	Baik
80-85	Tuntas	
>86	Tuntas	Sangat Baik

Upaya Meningkatkan Keterampilan Dasar Teknik Tolak Peluru Menggunakan Modifikasi Peluru Serbuk Kayu Jati Kelas VII Smpn 3 Paron Kabupaten Ngawi Tahun Ajaran 2023/2024

Berdasarkan tabel diatas, dapat disampaikan bahwa dari jumlah siswa 18 anak, sejumlah 7 anak yang masuk kriteria tuntas di siklus I.

Berikut tabel presentase ketuntasan hasil belajar tolak pelurupada akhir siklus I siswa kelas VII SMPN 3 Paron.

Tabel 4. Rentang siklus

Rentang nilai	Keterangan	kriteria	Jumlah anak	Presentase
<49	Belum tuntas	Sangat kurang	0	0%
50 - 59	Belum tuntas	Sangat kurang	0	0 %
60 - 69	Belum tuntas	Kurang	2	11,1%
70 - 79	Belum tuntas	Cukup	9	50%
80 - 85	Tuntas	Baik	7	38,8%
>85	Tuntas	Sangat baik	0	0%

berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hasil belajar siswa pada akhir siklus I dengan sejumlah 2 siswa (11,1%) kurang (belum tuntas), belum tuntas (cukup) 9 siswa (50,%), baik (tuntas) 7 siswa (38,8%), dan tuntas (sangat baik) 0 siswa (0%).

4. Siklus II

Pada siklus II, metode yang sama diterapkan untuk memperbaiki hasil sebelumnya. Aktivitas siswa meningkat signifikan, dengan 17 dari 18 siswa (90%) mencapai KKM. Rata-rata nilai meningkat menjadi 77,77, menunjukkan efektivitas modifikasi peluru serbuk kayu jati.

Tabel 5. Kriteria siklus II

NILAI	KKM	KRITERIA
0-60	Belum Tuntas	Kurang Baik
61-70	Belum Tuntas	Cukup Baik
71-79	Belum Tuntas	Baik
80-85	Tuntas	
>86	Tuntas	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari jumlah siswa 18 anak, sejumlah 17 siswa (80%) dari jumlah keseluruhan yang memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 85, data tersebut menunjukkan bahwa dari siklus I sampai pada siklus II rata-rata meningkat sebesar 77,77.

Berikut tabel presentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran tolak pelurupada siklus II siswa kelas VII SMPN 3 Paron.

Tabel 6. Rentang siklus II

Rentang nilai	Keterangan	kriteria	Jumlah anak	Presentase
<59	Belum tuntas	Sangat kurang	0	0%
50 - 59	Belum tuntas	Sangat kurang	0	0%
60 - 69	Belum tuntas	Kurang	0	0%
70 - 79	Belum tuntas	Cukup	1	5,55%
80 - 85	Tuntas	Baik	11	61,11%
>85	Tuntas	Sangat baik	6	33,3%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil belajar siswa pada akhir siklus II dengan kategori sangat baik (Tuntas) 6 siswa (33,3%), baik (Tuntas) 11 siswa (61,11%), kurang (Belum Tuntas) 1 siswa (5,55%), sangat kurang (Belum Tuntas) 0 siswa (0%).

5. Analisis Data

Hasil analisis menunjukkan peningkatan bertahap dari pra-siklus ke siklus I dan siklus II. Pada pra-siklus, tidak ada siswa yang tuntas. Pada siklus I, 7 siswa (38,8%) tuntas, dan pada siklus II, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 17 siswa (90%).

6. Temuan Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan modifikasi peluru serbuk kayu jati efektif dalam meningkatkan keterampilan tolak peluru. Penggunaan alat modifikasi ini memberikan suasana baru yang membuat siswa lebih aktif dan tidak jenuh dalam pembelajaran. Secara keseluruhan, pembelajaran tolak peluru melalui tes keterampilan dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa kelas VII SMPN 3 Paron.

B. Pembahasan

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan pada pembelajaran tolak peluru melalui tes keterampilan mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Untuk mengetahui adanya peningkatan melakukan pengamatan tes keterampilan pada akhir masing-masing siklus.

Tabel 7. Pembahasan

Keterangan	Pra siklus	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Tuntas	0 siswa	7 siswa	17 siswa	17 siswa
Presentase	0%	38,8%	90%	61,1%

Ketuntasan hasil belajar yang merupakan hasil dari aspek psikomotorik, ketuntasan belajar pada pra siklus yaitu belum tuntas. Ketuntasan belajar siklus I yaitu sebesar 38,8%. Ketuntasan belajar pada siklus II yaitu sebesar 90%. Dapat dilihat dari presentase meningkatkan

hasil belajar tolak peluru melalui tes keterampilan pada siswa kelas VII SMPN 3 Paron dari pra siklus sampai siklus I hingga siklus II adalah sebesar 61,1% atau meningkat 11 siswa. Karena target 80% siswa tuntas sudah tercapai peneliti menganggap cukup untuk kegiatan pembelajaran berhenti pada siklus II berakhir.

Sejalan dengan penelitian Ryfaldi, Irwan (2013) yang menyatakan bahwa pembelajaran tolak peluru melalui permainan mampu meningkatkan pembelajaran tolak peluru Pada siklus I mencapai 13 siswa atau 42% yang tuntas, siklus II meningkat menjadi 21 siswa atau 68% dan siklus III meningkat menjad 26 siswa atau 84% yang tuntas dengan target 80% dari total 31 siswa.

KESIMPULAN

Melalui tes keterampilan, hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VII SMPN 3 Paron dapat ditingkatkan, ditandai dengan meningkatnya ketuntasan nilai hasil belajar. Hal ini terbukti dari data yang diperoleh peneliti dari pra siklus ke siklus I hingga akhir siklus II, di mana persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada pra siklus sebesar 0% (0 siswa), pada siklus I sebesar 38,8% (7 siswa), dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 90% (17 siswa). Penjelasan kegiatan tiap siklus menunjukkan bahwa hasil pengamatan siswa dalam pembelajaran tolak peluru selalu mengalami peningkatan yang baik. Dorongan dari guru melalui tes keterampilan membuat siswa termotivasi untuk menguasai teknik tolak peluru, sementara minat terhadap cabang olahraga atletik juga berperan penting dalam peningkatan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran tolak peluru melalui tes keterampilan dapat dijadikan salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, hasil belajar, serta menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan bagi siswa kelas VII SMPN 3 Paron.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriadi, A. (2022). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Alat, Modifikasi, Pembelajaran Pokok, Bahasan Tolak, Peluru Untuk, Meningkatkan Hasil, Pendidikan Jasmani, and others, 'Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi', 2019
- Basundoro, Pramudanu, Moch Asmawi, and Mastri Juniarto, 'Menggunakan Media Modifikasi Peluru Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Jakarta', 2022, 1-7
- Elanda, Kiki, 'Penerapan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodok Dengan Menggunakan Alat Modifikasi Dari Bola Plastik', 2013
- Prabowo, Eko Mukti, 'Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Permainan Modifikasi Pada Siswa Kelas VII a Smp Negeri 1 Bareng Kecamatan Bareng

Upaya Meningkatkan Keterampilan Dasar Teknik Tolak Peluru Menggunakan Modifikasi Peluru Serbuk Kayu Jati Kelas VII Smpn 3 Paron Kabupaten Ngawi Tahun Ajaran 2023/2024

Kabupaten Jombang', Jurnal Pendidikan Kahuripan Volume, 1.September (2018), 2620–6285

Priandoko, Hendiro Winata, 'Penerapan Model Discovery Learning Untuk Menumbuhkan Sikap Cermat Dan Mandiri Serta Meningkatkan Nilai Hasil Belajar', Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran, 1, 2017, 87–119

Shafarudin, M. D. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Siswa Kelas VII D Smp Islam Bustanul Hikmah Lamongan (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).

Sobarna, 'Modifikasi Alat Pada Pembelajaran Tolak Peluru Di Sekolah Perbatasan', 3 (2018), 176–85

Suharyan, Haris, Widiastuti, and Samsudin, 'Modifikasi Alat Dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru', Jurnal Penjaskesrek, 6.1 (2019), 47–56