

---

## **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR CABANG OLAHRAGA ATLETIK TOLAK PELURU DENGAN MEMODIFIKASI ALAT PERAGA SISWA SMA NEGERI 3 TOLITOLI**

**Zaki Sibawaih<sup>1</sup>,**

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jaman Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

---

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar cabang olahraga atletik tolak peluru melalui memodifikasi alat peraga pada siswa kelas X IPA.2 SMA Negeri 3 Tolitoli. penelitian menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan Classroom Action Research (CAR). Subjek penelitian Tindakan Kelas adalah siswa kelas X IPA.2 yang berjumlah 29 siswa tahun ajaran 2022-2023, yang terdiri dari 17 orang laki-laki dan 12 orang perempuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah PTK dengan menggunakan 2 siklus. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat peningkatan hasil belajar olahraga atletik cabang tolak peluru melalui modifikasi alatperaga pada siswa kelas X IPA.2 di SMA Negeri 3 Tolitoli. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar pada siklus 1, ketuntasan siswa dalam pembelajaran tolak peluru sebanyak (79,36%) 23 siswa, kemudian dilanjutkan pada siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah persentase sebanyak (93,2%) 27 siswa.

**Kata Kunci:** Modifikasi, Alat, Tolak peluru

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah proses interaksi yang memiliki tujuan tentunya. Interaksi ini terjadi antara guru dan siswa, yang bertujuan meningkatkan perkembangan pengetahuan hingga mental sehingga menjadi mandiri. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan. Pada dasarnya pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan pembelajaran baik secara formal maupun informal untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat mempermainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tetap untuk masa yang akan datang. Pada pendidikan di Indonesia terdapat acuan dalam melaksanakan dan menjalankan proses pendidikan yaitu kurikulum.

Kurikulum pada umumnya di Indonesia saat ini adalah kurikulum 2013, setiap sekolah-sekolah yang ada, menggunakan K-13 akan tetapi pihak pemerintah memberikan terobosan baru terkait kurikulum baru yaitu kurikulummerdeka. Kurikulum merdeka diterapkan oleh kemendikbudristek pada tahun ajaran 2021/2022. Kurikulum baru ini berbeda dari pada kurikulum yang pernah ada, kurikulum merdeka berpusat pada peserta didik dan tenaga pendidik hanya sebagai fasilitator.

Pendidikan jasmani, merupakan sebagai integral dari pendidikan nasional yang memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa tentunya. Pendidikan jasmani,

olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki sumbangan unik, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain kognitif, afektif, dan psikomotor.

Ruang lingkup pendidikan jasmani disekolah menengah atas (SMA) terdiri dari permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Pada usia 16-18 tahun karakteristik siswa SMA kebanyakan dari mereka cenderung masih suka dalam bermain. Olehnya itu guru harus memiliki kreatifitas dan inovatif dalam menyusun perangkat pembelajaran sehingga proses pembelajaran lebih efektif. Agar kompetensi dalam kurikulum terlaksana dan tercapai sesuai dengan pedoman dalam kurikulum, guru harus mampu menciptakan suasana kelas dan pembelajaran yang menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Atletik salah satu materi pelajaran yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah mulai dari tingkat TK hingga perguruan tinggi. Nomor cabang olahraga yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Tolak peluru tidak berbeda dengan nomor lempar. Karena kedua nomor ini mempergunakan lengan dalam melepaskan alat. Perbedaan kedua nomor ini hanya terletak pada teknik dasar dan peralatannya.

Berdasarkan hasil dari observasi lapangan yang lakukan pada PPL II (Program Pengalaman Lapangan), terdapat permasalahan dalam hal prasarana yang kurang lengkap di SMA Negeri 3 Tolitoli. Serta metode yang diberikan kurang efektif pada pembelajaran tolak peluru sehingga minat dan motivasi peserta didik kurang dalam mengikuti proses pembelajaran tolak peluru, kemudian sebagian besar peserta didik belum mampu melakukan teknik dasartolak peluru dengan baik dan benar.

Dari keadaan diatas, proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas X IPA.2 SMA Negeri 3 Tolitoli banyak mengalami permasalahan yang berakibatturunnya nilai hasil belajar dan tidak mencapai kriteria ketuntasan maksimal (KKM) yang telah disepakati sekolah yaitu 75.

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti mempunyai solusi untuk memecahkan rumusan masalah yaitu dengan memodifikasi metode yang lama yang digunakan disekolah yang bersangkutan. Olehnya itu Peneliti menggunakan pendekatan PJBL dengan memodifikasi alat peraga yang kiranyabisa meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Hal ini peneliti ingin mengangkat judul yaitu “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Cabang Olahraga Atletik Tolak Peluru Dengan Memodifikasi Alat Peraga Siswa Kelas X IPA.2 SMA Negeri 3 Tolitoli.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan Classroom Action Research (CAR). Suharsimi Arikunto (2006) menjelaskan penelitian tindakan kelas sebagai suatu pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. Yang dilakukan pada bulan Mei sampai bulan Juli 2023, yang berlokasi di SMA Negeri 3 Tolitoli. Subjek penelitian Tindakan Kelas adalah siswa kelas X IPA.2 yang berjumlah 29 siswa tahun ajaran 2022-2023, yang terdiri dari 17 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

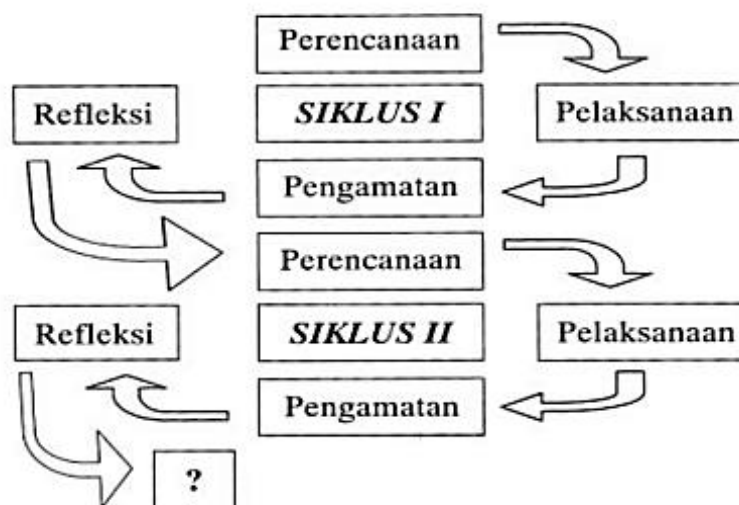
Metode penelitian yang dilaksanakan di kelas X IPA.2 ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri atas dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Dalam hal ini untuk memudahkan penulisan secara rinci peneliti akan menetapkan pokok-pokok rencana kegiatan sebagai berikut:

### **SIKLUS I**

1. Perencanaan
  - a. Merencanakan pembelajaran yang akan ditetapkan dalam PBM
  - b. Menentukan pokok bahasan
  - c. Mengembangkan skenario pembelajaran
  - d. Menyusun lembar pengamat
  - e. Menyiapkan sumber belajar
  - f. Mengembangkan format observasi pembelajaran
2. Tindakan, Menerapkan tindakan yang mengacu dalam skenario yang direncanakan dalam lembar pengamatan dan RPP lembar penilaian.
3. Pengamatan, Melakukan pengamatan pada waktu PBM berlangsung dengan menggunakan alat ukur berupa lembar pengamatan dan evaluasi (daftar nilai)
4. Refleksi, Melakukan evaluasi tindakan telah dilakukan, meliputi evaluasi mutu, jumlah dan waktu dari setiap macam tindakan. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya.

### **SIKLUS II**

1. Perencanaan, Mencatat masalah yang dihadapi siswa dalam proses pembelajaran di lapangan. Merencanakan program tindakan yang akan diambil (dilakukan) dalam proses pembelajaran berikutnya.
2. Tindakan, Melaksanakan alternatif tindakan pembelajaran yang mengacu pada RPP dan lembar pengamatan.
3. Pengamatan, Mengolah data hasil pengamatan dalam pembelajaran di lapangan.
4. Refleksi, Melakukan evaluasi dari hasil tindakan dari pengamatan proses pembelajaran



Gambar. 1 Siklus penelitian tindakan kelas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas X IPA.2 SMA Negeri 3 Tolitoli, yang menjadi responden ada 29 siswa. dalam penelitian ini dimana mengupayakan meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada cabang olahraga atletik. Berdasarkan dari data awal hasil belajar siswa kelas X IPA.2 SMA Negeri 3 Tolitoli, dapat dilihat dari tabel dibawa ini:

**Tabel 4.1** Data awal siswa X IPA.2 SMAN 3 Tolitoli.

KKM	Kategori	Frekuensi	Presentase
>75	Tuntas	13	44.83%
≤75	Tidak Tuntas	16	55,17%
		29	100%

Berdasarkan dari hasil belajar siswa kelas X IPA.2 SMA Negeri 3 Tolitoli, siswa yang memenuhi ketuntasan 44,83% atau sebanyak 13 orang dan yang tidak tuntas 55,17% atau sebanyak 16 siswa dari frekuensi 29 siswa. Berdasarkan pada data awal hasil belajar siswa X IPA.2 SMA Negeri 3 Tolitoli, dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:

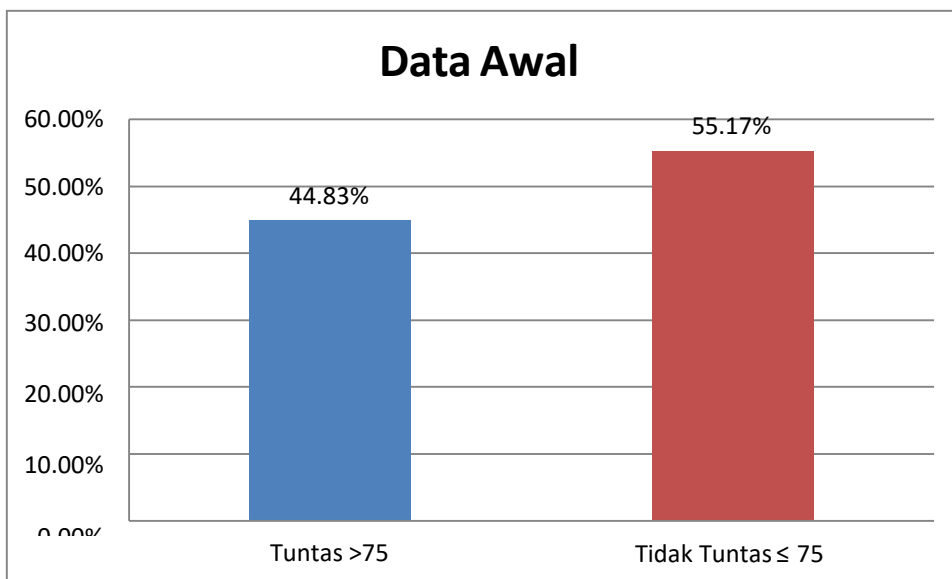


Diagram 4.1 Deskripsi data Awal

Setelah dilakukan pembelajaran tolak peluru pada kelas X IPA.2 SMANegeri 3 Tolitoli pada siklus 1, peneliti memperoleh data yaitu nilai tertinggi pelaksanaan siklus 1 adalah 85 sedangkan nilai terendah pada siklus 1 adalah 70. Nilai rata-rata yang ada pada siklus 1 adalah 77. Pada pembelajaran siklus 1 ini, mempunyai peningkatan dari data awal ketuntasan hasil belajar siswa berada pada 44,83%, kemudian peneliti menerapkan metode modifikasi alat peraga, ketuntasan hasil belajar beradadi angka 79,36%. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa penerapan metode modifikasi alat cukup efektif dalam peningkatan hasil belajar siswa pada tolak peluru. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel distribusi frekuensi hasil belajar siklus 1 sebagai berikut :

Tabel 4.2 Data Frekuensi Siklus 1

KKM	Kategori	Frekuensi	Presentase
>75	Tuntas	23	79,36%
<75	Tidak Tuntas	6	20,64%
Jumlah		29	100%

Kemudian dari hasil distribusi data tes siklus 1 pada kelas 10/X.e SMA Negeri 3 Tolitoli diatas, dapat diklasifikasikan pada diagram dibawah ini

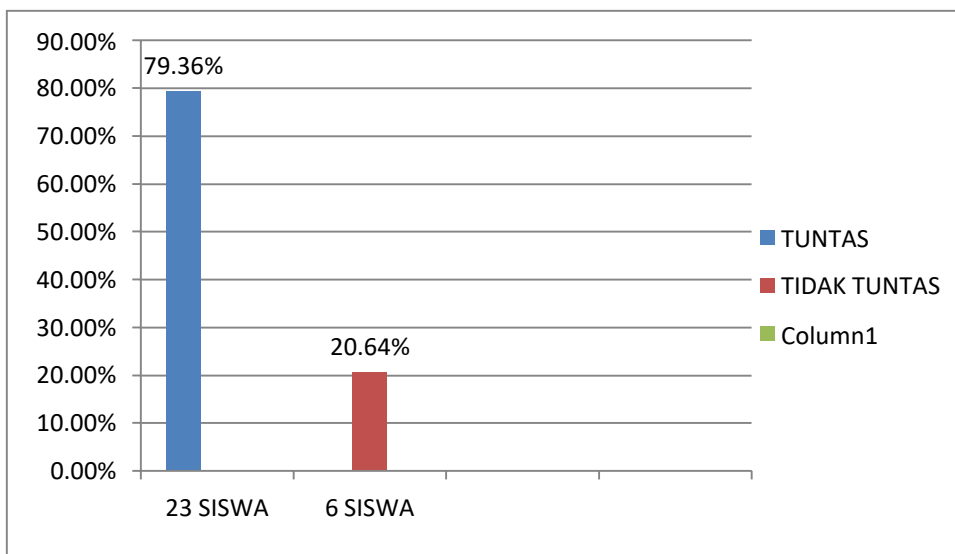


Diagram 4.2 Hasil belajar pada siklus 1

Berdasarkan dari hasil belajar yang diperoleh pada siklus 1, perlu ditingkatkan dan melakukan evaluasi setelah proses pembelajaran tolak peluru dengan tujuan untuk pembelajaran yang lebih efektif di siklus berikutnya.

Pada siklus ini, masih ada beberapa siswa yang tidak mencapai ketuntasan dalam hasil belajar tolak peluru dari KKM yang telah ditentukan. Kemudian hasil penilaian pada siklus II berdasarkan hasil belajar, nilai tertinggi adalah 95 sedangkan nilai terendah adalah 73, dengan rata-rata 85. Adapun tabel distribusi frekuensi hasil belajar kelas 10/X.e SMA Negeri 3 Tolitoli dibawah ini :

Tabel 4.3 Data Frekuensi Siklus II

KKM	Kategori	Frekuensi	Presentase
>75	Tuntas	27	93,2%
<75	Tidak Tuntas	2	6,8%
Jumlah		29	100%

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siklus II ini, ada beberapa siswa yang tidak tuntas dikarenakan ada beberapa penilaian yang tidak diikuti dan siswa yang bersangkutan jarang masuk pada proses pembelajaran. Selanjutnya dari hasil belajar siswa pada siklus II dapat dilihat dengan diagram batang dibawah ini :

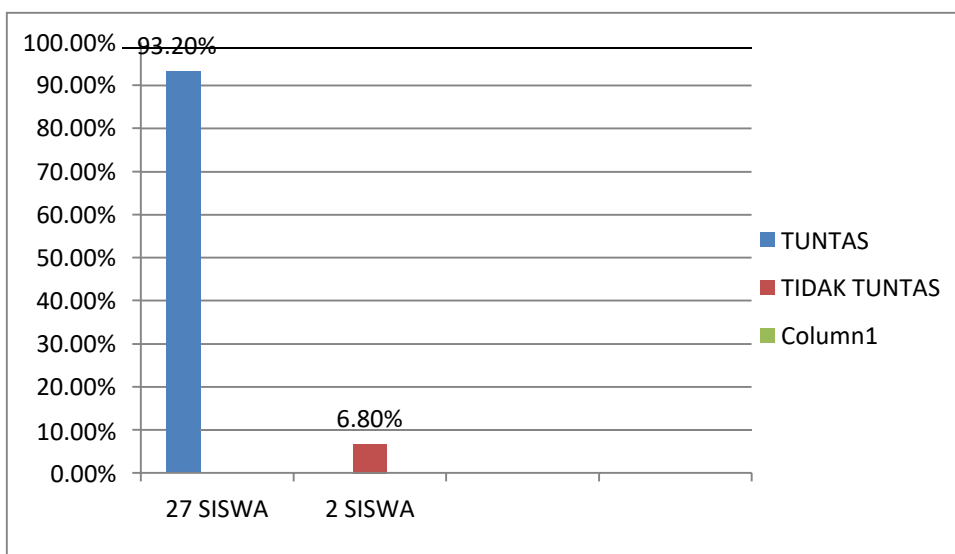


Diagram 4.3. Hasil Belajar Siklus II

Untuk lebih mengetahui perbandingan hasil belajar disetiap siklus dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.4.** Deskripsi ketuntasan hasil belajar siswa siklus I dan II

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	>75	Tuntas	23	79,36%	27	93,2%
2	<75	Tidak Tuntas	6	20,64%	2	6,8%
JUMLAH			29	100%	29	100%

Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berada dalam kategori tuntas meningkatannya yakni 79,36% pada siklus I. Proses pembelajaran dilakukan 2 kali pertemuan dan begitu juga pada siklus II, dengan pelaksanaan proses penelitian yang hampir sama dengan siklus I, tetapi pada siklus II diberikan tindakan yang lebih dari hasil perbaikan siklus I. Penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus II sebanyak 93,2% dan mencapai ketuntasan kelas secara individu dengan nilai siswa berada pada kategori sangat baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas tentang meningkatkan hasil belajar tolak peluru dalam olahraga atletik cabang tolak peluru melalui modifikasi alat peraga dengan tingkat pencapaiannilai rata-rata 85 dengan standar KKM 75.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus I dan siklus II, peningkatan hasil belajar siswa kelas X IPA.2 SMA Negeri 3 Tolitoli dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:

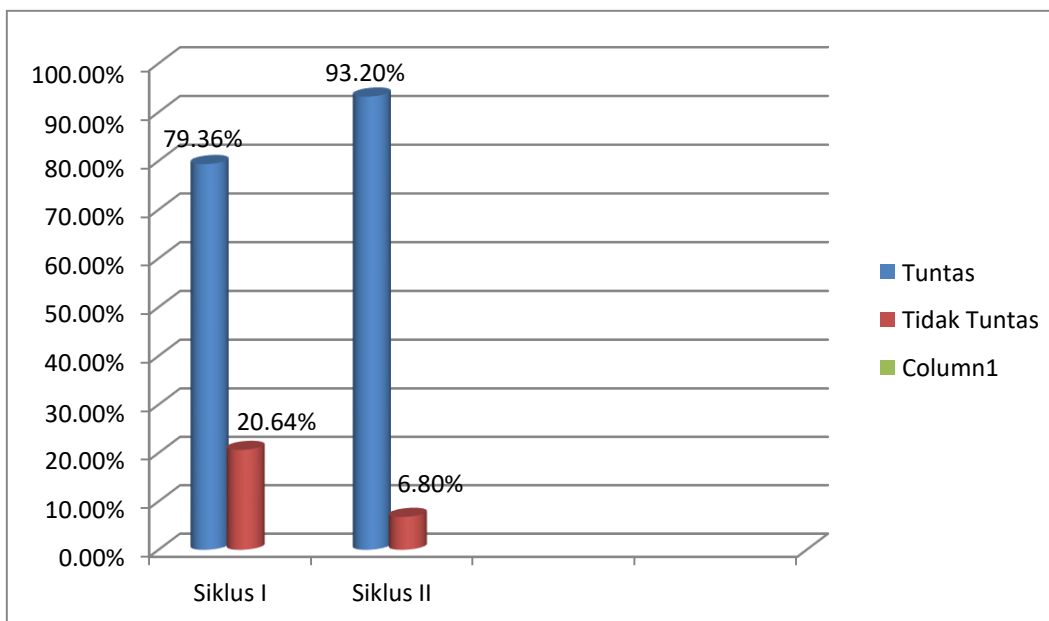


Diagram 4.4 deskripsi perbandingan siklus 1 dan 2

Berdasarkan penjelasan pembahasan dalam penelitian diatas, peneliti dapat menunjukkan bahwa dengan penerapan modifikasi alat peraga dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran tolak peluru dan dapat menunjang gairah siswa dalam mencoba alat peraga yang disiapkan sebelumnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti kemukakan pada pembahasan bahwa kesimpulan dari penelitian ini “Terdapat peningkatan hasil belajar olahraga atletik cabang tolak peluru melalui modifikasi alat peraga pada siswa kelas X IPA.2 di SMA Negeri 3 Tolitoli”. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar pada siklus 1, ketuntasan siswa dalam pembelajaran tolak peluru sebanyak (79,36%) 23 siswa, kemudian dilanjutkan pada siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah persentase sebanyak (93,2%) 27 siswa

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa melalui *modifikasi alat peraga* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjasorkes, khususnya pada materi tolak peluru, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Pada saat proses pembelajaran, guru diharapkan menerapkan model pembelajaran yang tidak membosankan siswa dan bagaimana guru memberikan tindakan yang mendukung, sehingga dalam proses belajar mengajar ada timbal balik antara guru dan siswa.
2. Harus fokus pada pembelajaran yang sedang diberikan oleh guru, sehingga adanya pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan.
3. Agar menyediakan sarana pembelajaran olahraga, jangan hanya memperbaharui sarana pembelajaran lainnya. perlu diperbanyak referensi atau buku-buku pendidikan khususnya metode atau model pembelajaran yang mendukung proses pembelajaran.
4. Untuk melihat hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan modifikasi alat peraga.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga BolaVoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Akhmad Sudrajat. (2007). *Kompetensi Guru dan Peran Kepala sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Barbara L, Viera, Ms. Jill Fergusson, Bonie, Ms (2000). *Tingkat Pemula Bola Voli*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada
- Briggs, Leslie J. 1977. *Instructional Design*, Educational Technology Publications Inc. New Jersey : Englewood Cliffs.
- Brown dan Brown. 1973. *Priciples of language Learning and Teaching*. Englewood Cliffs. New Jersey- Prentice Hall In
- Dr. M. Sobry Sutikno , (2009). *Belajar dan Pembelajaran* , Prospect. Bandung, 2009
- Lutan, Rusli. (1996). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI Bandung.
- Machfud Irsyada. (2000). *Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgutentis.
- Martinis Yamin, 2005. *Strategi Pembelajaran berbasis Kompetensi*, Ciputat; Gaung Persada Press,
- National Education Association .1969. *Audiovisual Instruction Department*, New Media and College Teaching. Washington, D.C. : NEA.
- Oemar Hamlik, *Kurikulum Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), h.57
- PBVS (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia), 2009. *Peraturan Resmi Bola Voli 2017- 2020*, Humas Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia, Jakarta.
- Schramm, W. 1977. *Big Media Little Media*. London : Sage Public-Baverly Hills
- Siswanto, A. (2017). *Cara melakukan servis bawah, samping, dan atas bola voli* . *bangunbadan.blogspot.com*
- Sugihartono, dkk. (2012) . *Psikologi Pendidikan* . Yogyakarta: UNY Press.
- Tim Bina Karya Guru. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 4*. Jakarta: Erlangga.