



---

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

**Muh. Fadli<sup>1</sup>, Juhanis<sup>2</sup>, Hardinal<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: [fmuh961@gmail.com](mailto:fmuh961@gmail.com)

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: [juhanis@unm.ac.id](mailto:juhanis@unm.ac.id)

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, SMA Negeri 1 Kalukku

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

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar cabang olahraga atletik tolak peluru melalui memodifikasi alat peraga pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kalukku. Modifikasi alat peraga dapat meningkatkan proses dan hasil belajar cabang olahraga atletik tolak peluru siswa kelas X SMA Negeri 1 Kalukku. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian yaitu penelitian tindakan kelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni observasi, tes, dan dokumentasi. Berdasarkan data siklus I dan II dapat diketahui 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. 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 meningkatkan dengan jumlah persentase sebanyak (93,2%) 27 siswa. Kesimpulannya yaitu penelitian ini menunjukkan bahwa dengan memodifikasi alat peraga siswa dapat meningkatkan hasil belajar cabang olahraga atletik tolak peluru.

**Kata Kunci:** hasil belajar; atletik; tolak peluru; alat peraga.

---

### **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 kurikulum merdeka. Kurikulum merdeka diterapkan oleh kemendikbudristek pada tahun ajaran 2021/2022. Kurikulum baru ini berbeda daripada kurikulum yang pernah ada, kurikulum merdeka berpusat pada peserta didik dan tenaga pendidik hanya sebagai fasilitator.

Oemar Hamalik (2017:18) menyatakan bahwa kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan proses kegiatan belajar mengajar. Pada jenjang SD menggunakan pembelajaran tematik terpadu, untuk SMP menggunakan pembelajaran tematik terpadu IPA dan IPS, sedangkan untuk SMA menggunakan pembelajaran tematik dan mata pelajaran yang mengutamakan pada kegiatan *discovery learning* (penemuan) dan *Project Based Learning* (proyek).

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.

Dini Rusdiana (2014:138) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Lebih lanjut Dini Rusdiana (2014:140) menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang ada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktivitas fisik itu sendiri.

Ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama (SMP) terdiri dari permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Pada usia 12-13 tahun karakteristik siswa SMA kebanyakan dari mereka cenderung masih suka dalam bermain. Oleh karena 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 dilakukan pada PPL II (Program Pengalaman Lapangan), terdapat permasalahan dalam hal prasarana yang kurang lengkap di **SMAN 1 Kalukku**. 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 dasar tolak peluru dengan baik dan benar.

Dari keadaan diatas, proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas **X SMAN 1 Kalukku** banyak mengalami permasalahan yang berakibat turunnya 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 di sekolah yang bersangkutan. Oleh karena itu Peneliti menggunakan pendekatan PJBL dengan

memodifikasi alat peraga yang kiranya bisa 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 SMAN 1 Kalukku** Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah dengan memodifikasi alat peraga dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada cabang olahraga atletik tolak peluru”?

Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar cabang olahraga atletik tolak peluru melalui memodifikasi alat peraga pada siswa kelas **X SMAN 1 Kalukku**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis.

**1. Manfaat teoritis**

Menemukan teori atau pengetahuan baru tentang hasil belajar cabang olahraga atletik tolak peluru melalui memodifikasi alat peraga pada siswa kelas **X SMAN 1 Kalukku**.

**2. Manfaat praktis**

- a. Bagi Guru yaitu melalui penelitian ini guru dapat mengetahui hasil belajar tolak peluru melalui metode memodifikasi alat peraga.
- b. Bagi siswa yaitu memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya suatu pembelajaran terhadap hasil belajar tolak peluru dengan metode memodifikasi alat peraga.
- c. Bagi sekolah yaitu hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan dan meningkatkan hasil belajar siswa khususnya cabang olahraga atletik.
- d. Bagi peneliti yaitu penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang konkrit mengenai hasil belajar siswa tolak peluru pada cabang olahraga atletik dengan memodifikasi alat peraga.

## **METODE**

### **PENDEKATAN PENELITIAN**

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan untuk menggambarkan kegiatan siswa dan guru selama pelaksanaan pembelajaran. Sesuai dengan pandangan Rukin (2019) penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami secara mendalam aspek-aspek yang berkaitan dengan permasalahan manusia dan isu-isu sosial.

### **JENIS PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*class room action research*). Menurut Sugiyono (2019:819) menyatakan bahwa PTK merupakan penelitian yang menggunakan berbagai pendekatan untuk memecahkan masalah praktis dalam pekerjaan.

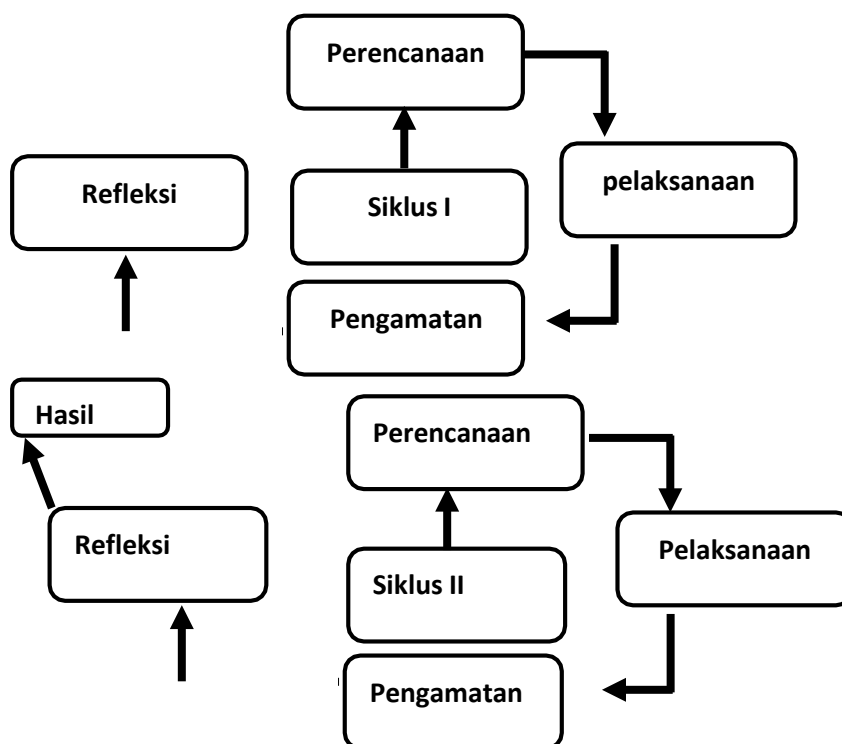
Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*class room action research*). Menurut Sugiyono (2019:819) menyatakan bahwa PTK merupakan penelitian yang menggunakan berbagai pendekatan untuk memecahkan masalah praktis dalam pekerjaan.

Dalam PTK, peneliti atau guru dapat melihat sendiri praktik pembelajaran atau bersama guru lain, ia dapat melakukan penelitian terhadap siswa dilihat dari segi aspek interaksinya dalam proses pembelajaran. Dalam PTK guru secara refleksi dapat menganalisis, mensistensi, terhadap apa yang telah dilakukan di kelas. Dalam hal ini berarti dengan melakukan PTK, pendidik dapat memperbaiki praktik-praktik pembelajaran sehingga menjadi lebih efektif.

Penelitian tindakan kelas adalah penelitian dilakukan di kelas yang memiliki ciri dan karakteristik tertentu. Ciri yang khas adalah bahwa penelitian ini bukan penelitian yang membersihkan teori dan memprediksi pemecahan masalah pembelajaran. Akan tetapi,

penelitian tindakan kelas lebih mengedapankan kreasi guru untuk memberikan jalan pemecahan masalah belajar yang memang guru ketahuinya. Dengan kata lain penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang sifatnya langsung memberikan tindakan kreatif (perbaikan atas masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran).

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari 1) Perencanaan (*planning*) menyiapkan perencanaan pembelajaran tolak peluru dengan memodifikasi alat peraga, 2) Tindakan (*action*) kemudian menyiapkan alat serta memberikan hasil temuan referensi gerakan sepak sila, 3) Observasi (*observing*) selanjutnya mengamati gerakan siswa sehingga melakukan gerakan sesuai tahapan yang benar, 4) Refleksi (*reflecting*) menyimpulkan apa yang telah terjadi dalam kelas serta mengoreksi yang dilakukan oleh siswa. Putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



**Gambar 3.1** Siklus Kegiatan Pemecahan Masalah.  
Sumber : [akhmadsudrajat.wordpress.com](http://akhmadsudrajat.wordpress.com)

### WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

Lokasi penelitian adalah tempat melakukan penelitian dengan tujuan memperoleh data yang berasal dari subjek penelitian. Adapun yang menjadi tempat penelitian adalah siswa kelas X SMAN 1 Kalukku KALUKKU, JL PAHLAWAN NO 17 TASIU, Kec. Kalukku, kab. Mamuju Provinsi Sulawesi barat.

### SUBJEK PENELITIAN

Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMAN 1 Kalukku dengan jumlah siswa 29 yang terdiri dari 12 siswa putri dan 17 siswa putra.

### FOKUS PENELITIAN

Adapun fokus pada penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan dengan memodifikasi alat peraga dengan bola plastik.

## INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen adalah alat yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Adapun alat atau instrumen untuk menilai kemampuan dalam pembelajaran tolak peluru yakni sebagai berikut:

1. Instrumen pembelajaran  
Instrumen yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian adalah :
  - a. Silabus  
Merupakan seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas yang digunakan sebagai landasan dalam menyusun RPP.
  - b. Rencana pelaksanaan pembelajaran  
RPP adalah perangkat yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun tiap putaran. Dalam RPP, memuat kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran.
  - c. Lembaran evaluasi  
Lembaran evaluasi adalah digunakan untuk memantau setiap perkembangan siswa mengenai sikap, tingkah laku, dan peningkatan hasil belajar siswa.
2. Instrumen evaluasi  
Hasil belajar yang digunakan dalam pembelajaran penjas dengan menggunakan pendekatan memodifikasi alat peraga ada beberapa tes, yaitu :
  - a. Aspek pengetahuan  
Untuk menilai aspek pengetahuan siswa dalam pembelajaran penjas tolak peluru yang diberikan tes berupa esai.

**Table.3.1.** Penilaian Pengetahuan.

No	Pertanyaan Yang Diajukan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Apa yang dimaksud atletik?				
2.	Sebutkan langkah-langkah tehnik pelaksanaan tolak peluru ?				
3.	Sebutkan berapa gaya dalam tolak peluru?				
4.	sebutkan teknik dasar tolak peluru?				
5.	sebutkan kesalahan dalam melakukan tolakan?				
Jumlah :					
Skor Maksimal : 20					

Pedoman Penskoran :

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap  
Skor 2, jika seluruh penjelasan kurang benar

Skor 1, jika seluruh penjelasan kurang benar  
Pengolahan Skor :

Skor Maksimum (SM) =  $20(P/20) \times 100$

b. Aspek sikap

**Tabel 3.2** penilaian aspek sikap :

No	Aspek Yang Dinilai	Skor			
		(K)1	(C) 2	(B)3	(SB)4
1.	Kerjasama				
2.	Sportifitas				
3.	Bertanggung jawab				
4.	Menghargai				
5.	Disiplin				
6.	Toleransi				

Pedoman Penskoran :

Skor 4, jika semua rangkaian diikuti secara seirus, benar dan bersungguh-sungguh

Skor 3, jika salah satu rangkaian yang diacukan

Skor 2, jika sering main-main dalam rangkaian pembelajaran

Skor 1, jika seluruh rangkaian dianggap lelucon dan tak menghargai guru

Pengolahan Skor :  
Skor Maksimum (SM) =  $24(P/24) \times 100$

Keterangan:

K : kurang

C : Cukup

B : baik

SB : sangat baik

c. Aspek keterampilan

**Tabel 3.3** Instrumen Aspek Keterampilan

**Penilaian Unjuk Kerja (Proses)**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1.	Sikap awalan Sikap pelaksanaan Sikap akhir				
2.					
3.					
Jumlah :					
Skor Maksimal : 12					

Pedoman Penskoran :

Skor 4, bila menguasai/melakukan 4 komponen gerak

Skor 3, bila menguasai/melakukan 3 komponen gerak

Skor 2, bila menguasai/melakukan 2 komponen gerak

Skor 1, bila menguasai/melakukan 1 komponen gerak

Pengolahan Skor :

Skor Maksimum (SM) =  $12(P/12) \times 100$

Keterangan kriteria penilaian proses:

### Sikap awalan

1. Posisi siap
2. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapaktangan.
3. Jari-jari tangan dibuka atau diregangkan dan kelingking ditekukdisamping peluru.
4. Posisi peluru diletakkan pada pangkal leher.

### Pelaksanaan gerak

1. Kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan lututnya dibengkokkan kedepan sedikit dan agak serong kesamping kanan.
2. Badan diputar kesamping kanan sehingga seluruh badan membelakiangarah tolakan
3. Badan dibungkukkan atau ditekuk lurus kedepan
4. Gerakan menolak diawali dengan menolak kaki kanan sekuat-kuatnyasampai lutut lurus sehingga pinggang terdorong kedepan.

### Sikap akhir

1. Peluru dilepaskan dari tangan kana, secepatnya kaki yang digunakanuntuk menolak itu diturunkan
2. Letakkan kembali pada tempat bekas injakan kaki kiri dengan lutut agakdibengkokkan.
3. Kaki yang berada didepan diangkat kebelakang lurus dan rileks untuk menjaga keseimbangan.
4. Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada didepan sedikitagak kebawah badan, lengan kiri lemaskan dan lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

Pedoman skor :

Skor 4 jika melakukan dengan benar

Skor 3 jika melakukan tiga tahapan dengan benar  
Skor 2 jika melakukan 2 tahapan dengan benar  
Skor 1 jika semua tahapan tidak ada yang benar  
 $N = \text{jumlah perolehan} : \text{jumlah maksimal} \times 100$

**Table.3.5 Rekapitulasi Penilaian**

N o	Nama peserta didik	Aspek aspek yang di nilai			Total	Ket
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1						
2						
3						
4						

### PROSEDUR DAN DESAIN PENELITIAN

Dalam penelitian ini, akan dirancang penelitian tindakan kelas yang berdasarkan masalah yang dipecahkan dengan menggunakan model *problem based learning* sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika kelas IV UPTD SD Negeri 57 Parepare yang tiap siklusnya terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi, serta melakukan refleksi yang dilakukan secara teratur dari tindakan yang satu ke tindakan berikutnya

### TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, tes dan dokumentasi dikarenakan beberapa alasan sebagai berikut:

1. Observasi, dilakukan untuk mengamati serta mengumpulkan informasi tentang kondisi siswa, sarana dan prasarana yang ada di sekolah.
2. Tes, dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar tolak peluru yang dilakukan siswa. Tes ini mengukur pengetahuan dan keterampilan. Peneliti menggunakan tes sebagai alat untuk mendapatkan data hasil pembelajaran siswa tentang tolak peluru.
3. Dokumentasi, dilakukan dengan mengumpulkan berbagai data yang diperlukan selama penelitian berlangsung sebagai bahan acuan penarikan kesimpulan hasil penelitian nantinya dan sebagai tanda bukti pelaksanaan penelitian.

### Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2016:147) yang dimaksud teknik analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden. Setelah data-data terkumpul teknik analisis data yang digunakan adalah dengan teknik deskriptif komparatif. Teknik deskriptif komparatif digunakan untuk data kuantitatif yaitu dengan membandingkan hasil antar siklus.

Data-data yang diperoleh pada penelitian ini melalui observasi aktivitas siswa, angket motivasi siswa dan tes praktek. Rumus untuk memperoleh hasil dari ketiga aspek yakni:

#### a. Aspek Kognitif

Siswa mengerjakan soal yang bersifat tertutup, artinya jawaban sudah disediakan tinggal siswa memilih jawaban yang dianggap benar.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{JumlahSkorYangDiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100$$

#### b. Aspek Afektif

Data observasi diperoleh dari setiap tindakan yaitu dengan menggunakan check list yang dilakukan pada setiap siklus, untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{JumlahSkorYangDiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100$$

#### c. Aspek psikomotorik

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa dalam melakukan tolak peluru.

$$\text{Nilai Proses} = \frac{\text{JumlahSkorYangDiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100$$

#### d. Nilai Akhir

Nilai akhir adalah gabungan penilaian dari 3 aspek diatas, untuk menentukan nilai akhir siswa, apakah lulus dengan standar KKM ataupun sebaliknya.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{nilai afektif} + \text{nilai kognitif} + \text{nilai psikomotorik}}{3}$$

Kriteria ketuntasan	Kualifikasi
>75	Tuntas
≤75	Tidak Tuntas

**Table.3.6** kriteria ketuntasan belajar.sumber;RPP



## INDIKATOR KEBERHASILAN BELAJAR

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana aktifitas siswa dalam proses meningkatkan hasil belajar *tolak peluru* pada olahraga cabang atletik siswa kelas X SMAN 1 Kalukku. Kemudian indikator keberhasilan belajar dapat dilihat dari hasil belajar rata-rata siswa dari proses pembelajaran dengan standar ketentuan yang ada (KKM 75).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. DATA AWAL

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 1 Kalukku, 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 SMAN 1 Kalukku, dapat dilihat dari tabel dibawa ini:

**Tabel 4.1** Data awal siswa SMA NEGERI 1 KALUKKU

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

Berdasarkan dari hasil belajar siswa kelas **X SMAN 1 Kalukku**, 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 SMA Negeri 1 Kalukku, dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:

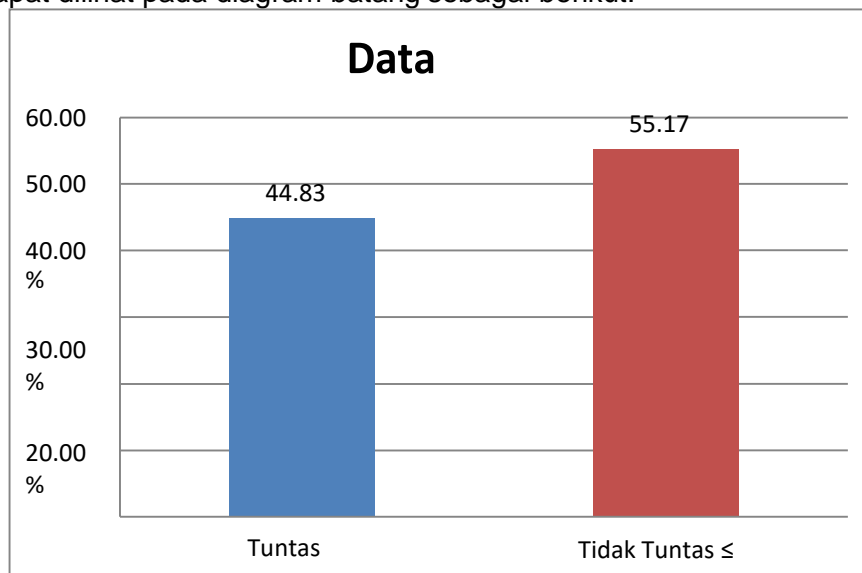


Diagram 4.1 Deskripsi data Awal

### 2. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN SIKLUS I

Setelah dilakukan pembelajaran tolak peluru pada kelas X SMAN 1 Kalukku 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 berada di 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 VIII SMP Negeri26 Makassar diatas, dapat diklasifikasikan pada diagram dibawah ini:

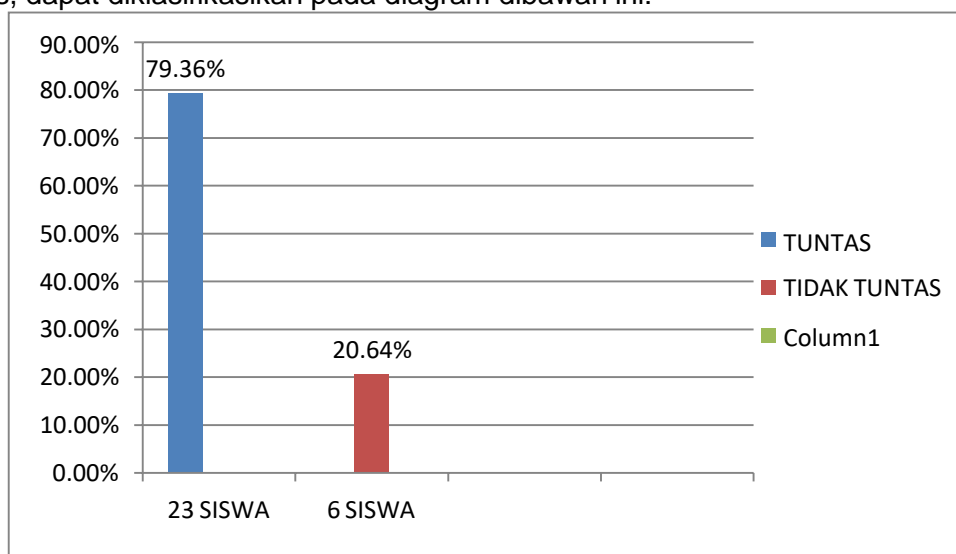


Diagram 4.2 Hasil belajar pada siklus 1

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

### 3. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN SIKLUS II

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 X SMAN 1 Kalukku 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:

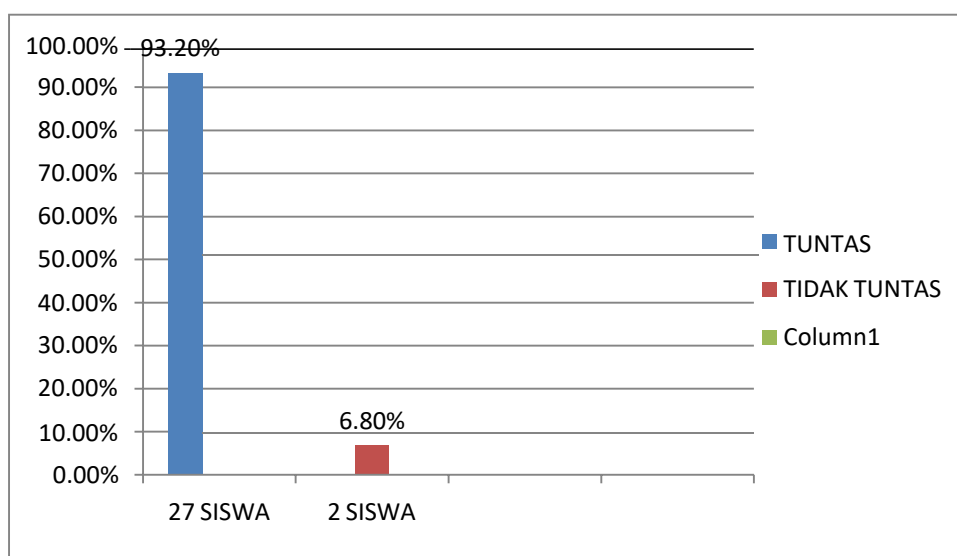


Diagram 4.3. Hasil Belajar Siklus II

#### 4. PERBANDINGAN SIKLUS I DAN 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 peningkatannya 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 pencapaiannya nilai rata-rata 85 dengan standar KKM 75.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus I dan siklus II, peningkatan hasil belajar siswa kelas X SMAN 1 Kalukku dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:

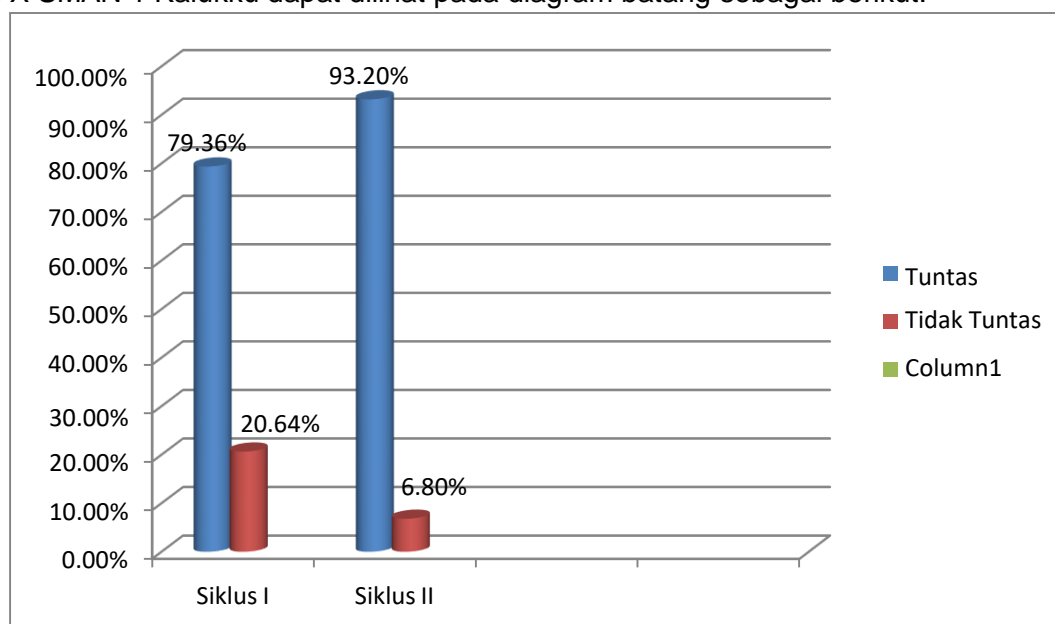


Diagram 4.4 deskripsi perbandingan siklus 1 dan 2

## Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kasiyanto (2018), melakukan penelitian tentang pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola plastik di SMA PGRI 4 Kediri sebagai alat, karena sarana dan prasarana di SMK PGRI 4 Kediri sebagai alat penunjang terhadap kegiatan pembelajaran masih jauh yang diharapkan. Maka dilakukanlah modifikasi alat guna meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran serta mempengaruhi hasil yang maksimal dan tercapainya tujuan pembelajaran.

Modifikasi alat peraga menjadi suatu keharusan karena sarana dan prasarana yang belum mencukupi dapat menjadi hambatan bagi efektivitas pembelajaran tolak peluru. Melalui penelitian ini, diharapkan modifikasi alat tidak hanya dapat mengatasi keterbatasan tersebut, tetapi juga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif, menarik, dan mendukung perkembangan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan dasar tolak peluru. Pemilihan bola plastik sebagai media utama juga menjadi bagian integral dari strategi ini, mengingat karakteristik bola plastik yang ringan dan dapat memberikan pengalaman berlatih yang lebih menyenangkan bagi siswa. Dengan demikian, modifikasi alat peraga dalam pembelajaran tolak peluru bukan hanya sebagai upaya untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana, tetapi juga sebagai strategi yang mendalam untuk memperbaiki kualitas pembelajaran. Harapannya, melalui pendekatan ini, minat siswa terhadap pembelajaran fisik akan meningkat, menciptakan lingkungan belajar yang lebih inspiratif, dan

pada akhirnya mencapai tujuan pembelajaran yang optimal sesuai dengan standar pendidikan yang berlaku.

Selanjutnya menurut Eliwardi (2014), juga melakukan penelitian pembelajaran tolak peluru melalui metode bermain bola karet di SDN 04 Nanggalo kabupaten pesisir selatan. Dengan menggunakan metode ini siswa dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar karena peluru yang digunakan dalam melakukan gerak dasar tolak peluru lebih enteng dan ringan serta mudah dipegang.

Penerapan modifikasi alat peraga dalam pembelajaran tolak peluru memiliki dampak positif yang signifikan terhadap gairah dan semangat siswa dalam bergerak serta mencoba gerakan dasar pada tolak peluru. Melalui modifikasi alat peraga, guru mampu menciptakan suatu lingkungan pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Dengan menggunakan media seperti bola plastik atau bola karet, siswa tidak hanya dapat lebih mudah memahami gerakan dasar tolak peluru tetapi juga merasa lebih termotivasi untuk aktif berpartisipasi dalam pembelajaran.

Tidak hanya modifikasi alat peraga, melainkan juga modifikasi sarana atau prasarana pembelajaran pendidikan jasmani secara keseluruhan dapat memberikan kontribusi positif. Dengan memastikan ketersediaan sarana yang memadai, guru dapat mengatasi kesulitan yang mungkin dihadapi oleh siswa dalam proses pembelajaran. Fasilitas yang baik tidak hanya mencakup alat peraga, tetapi juga lapangan, ruang olahraga, dan tempat-tempat lain yang mendukung aktivitas fisik siswa.

Pentingnya pemilihan metode yang baik oleh seorang guru juga merupakan kunci kesuksesan dalam proses pembelajaran. Dengan mempertimbangkan karakteristik siswa dan keberagaman gaya belajar, guru dapat menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman dan efektif. Metode permainan, seperti yang diterapkan oleh Eliwardi (2014) dalam penelitiannya, menjadi salah satu pendekatan yang berhasil membangkitkan semangat siswa. Dengan melibatkan unsur permainan, proses pembelajaran tidak hanya menjadi lebih menyenangkan tetapi juga dapat meningkatkan daya tangkap siswa terhadap materi pembelajaran.

Modifikasi alat peraga dan sarana prasarana pembelajaran, bersamaan dengan pemilihan metode yang tepat, merupakan langkah-langkah strategis dalam menciptakan lingkungan pembelajaran jasmani yang optimal. Upaya ini tidak hanya berdampak pada kenyamanan siswa dalam belajar, tetapi juga pada pencapaian hasil belajar yang baik sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Hasil penelitian siklus I, terdapat capaian ketuntasan hasil belajar sebesar 79,36%, dengan siswa yang tidak mencapai tuntas sebanyak 20,64%. Beberapa faktor yang menjadi penyebab ketidakmampuan siswa dalam menuntaskan hasil belajar pada pembelajaran tolak peluru dapat diidentifikasi. Salah satunya adalah perilaku beberapa siswa yang bersifat nakal dan cenderung membuat kegaduhan selama proses pembelajaran. Tindakan mereka tersebut tidak hanya mengganggu konsentrasi rekan-rekannya, tetapi juga berpotensi menghambat proses penerimaan materi pembelajaran secara optimal.

Faktor lain yang ikut berperan adalah kurangnya perhatian beberapa siswa terhadap materi yang disampaikan. Siswa-siswa ini mungkin tidak sepenuhnya terlibat dalam pembelajaran atau kurang fokus, yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian hasil belajar keseluruhan. Hal ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif, di mana siswa dapat terlibat secara aktif dan memperhatikan materi dengan baik.

Perlu diakui bahwa faktor-faktor tersebut menjadi tantangan bagi guru dalam mencapai ketuntasan hasil belajar pada siklus I. Oleh karena itu, evaluasi terhadap proses pembelajaran dan identifikasi hambatan-hambatan tersebut sangat penting untuk dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif pada siklus berikutnya. Dengan demikian, guru dapat memberikan perhatian khusus pada siswa yang mengalami kesulitan, sehingga pembelajaran dapat berlangsung lebih efisien dan hasil belajar mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan.

Pada siklus pertama, hasil belajar siswa telah mencapai kategori yang cukup baik,

dengan nilai tertinggi sebesar 85, nilai terendah 70, dan rata-rata nilai hasil belajar sebesar 85. Walaupun demikian, peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus kedua karena belum mencapai target keberhasilan belajar sebesar 85%. Evaluasi terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama dilakukan guna mengidentifikasi kekurangan dan memperbaikinya sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.

Hasil penelitian pada siklus kedua menunjukkan kemajuan yang signifikan. Sebanyak 27 siswa berhasil mencapai nilai KKM dengan persentase 93,2%, menandakan peningkatan yang memuaskan. Namun, terdapat 2 siswa yang belum mencapai ketuntasan dengan persentase 6,8%. Faktor penyebab ketidakmencapaian ketuntasan belajar pada kedua siswa tersebut antara lain kurangnya partisipasi dalam proses pembelajaran dan kurangnya keseriusan terkait penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Kondisi ini mempengaruhi hasil belajar mereka sehingga tidak memenuhi kriteria ketuntasan dalam pembelajaran tolak peluru pada siklus kedua.

Dalam upaya mengatasi kendala tersebut, peneliti melakukan observasi terhadap keseharian kedua siswa tersebut. Ditemukan bahwa mereka tidak berpartisipasi dengan baik dalam proses pembelajaran dan tidak menganggap serius terhadap penelitian yang dilakukan. Sebagai respons, peneliti memberikan materi pengulangan melalui pengayaan dan remedial sebagai upaya untuk membantu siswa yang kesulitan. Namun, disayangkan bahwa meskipun upaya tersebut dilakukan dengan berat hati, kedua siswa tetap tidak responsif dan tidak berhasil mencapai kriteria ketuntasan dalam pembelajaran tolak peluru pada siklus kedua.

Tantangan yang dihadapi yaitu siswa yang memiliki karakter bandel dan sulit diatur, peneliti memutuskan untuk mengambil inisiatif dengan memberikan materi pengulangan kepada kedua siswa tersebut melalui metode pengayaan dan remedial. Langkah ini diambil dengan harapan dapat membantu mereka mengejar ketertinggalan dan meningkatkan pemahaman terhadap materi pembelajaran.

Upaya tersebut diarahkan untuk memberikan kesempatan kepada siswa yang mengalami kesulitan agar dapat meraih nilai yang memenuhi standar KKM pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Meski demikian, respons siswa terhadap pembelajaran tambahan tersebut menunjukkan ketidakseriusan dalam mengikuti materi pengulangan. Meskipun diberikan kesempatan untuk memperbaiki nilai, kedua siswa tersebut hanya mengerjakan tugas tanpa menunjukkan keseriusan yang diharapkan. Dalam konteks ini, peneliti dihadapkan pada kendala yang menunjukkan bahwa pemahaman terkait kebutuhan siswa yang kurang responsif perlu terus dipertimbangkan dalam pengembangan strategi pembelajaran.

Penelitian ini tetap berhasil menyoroti bahwa penerapan modifikasi alat peraga dalam pembelajaran tolak peluru dapat memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa secara umum. Meskipun dua siswa tersebut menghadapi kesulitan, hasil positif dari sebagian besar siswa yang mencapai ketuntasan dalam siklus II menunjukkan bahwa modifikasi alat peraga dapat menjadi faktor pendorong yang efektif dalam meningkatkan minat dan pencapaian siswa dalam pembelajaran tolak peluru. Sebagai bagian dari refleksi, peneliti dapat terus mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan yang muncul, memastikan bahwa setiap siswa dapat mengoptimalkan potensinya dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menegaskan bahwa modifikasi alat peraga memiliki dampak positif terhadap hasil belajar olahraga atletik cabang tolak peluru pada siswa kelas X SMAN 1 Kalukku. Pada siklus I, terdapat peningkatan signifikan dengan ketuntasan siswa sebanyak 23 siswa atau sekitar 79,36%. Hasil ini memberikan indikasi bahwa modifikasi alat peraga berhasil memotivasi dan meningkatkan keterampilan siswa dalam menguasai gerakan dasar tolak peluru.

Lebih lanjut, pada siklus II, efektivitas modifikasi alat peraga semakin terlihat dengan adanya peningkatan yang mencapai 93,2% atau sebanyak 27 siswa yang mencapai nilai KKM. Fakta ini menunjukkan bahwa upaya peneliti dalam memperbaiki proses pembelajaran

melalui modifikasi alat peraga memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian hasil belajar siswa. Pengamatan terhadap ketidakpartisipasian dan kurangnya serius dua siswa yang tidak mencapai ketuntasan pada siklus II juga memberikan pemahaman yang lebih dalam terkait tantangan individu yang mungkin dihadapi oleh beberapa siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat peraga dalam pembelajaran tolak peluru secara konsisten berkontribusi pada peningkatan hasil belajar siswa. Kesuksesan ini mencerminkan pentingnya peran guru dalam memilih metode pembelajaran yang sesuai dan memodifikasi alat peraga guna mencapai efektivitas pembelajaran yang optimal. Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan strategi pembelajaran olahraga di lingkungan pendidikan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan hidayah yang diberikan sehingga karya ini bisa disusun dengan baik. Terima kasih kepada segenap pihak Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pendidikan Profesi Guru, dosen pembimbing lapangan, guru pamong yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis. Terima kasih keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan berbagai hal dengan baik. Dan juga diucapkan terima kasih kepada SMA NEGERI 1 KALUKKU yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih kepada rekan-rekan seperjuangan PJOK 003 dan sahabat-sahabat penulis yang senantiasa mendampingi selama penyusunan karya ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Agus Suprijono. 2015. *“Cooperative Learning.”* Yogyakarta Pustaka Pelajar.

Al Amin, Faizol. *“Peningkatan Keaktifan Metrik Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Aktif Tipe Modeling The Way pada kelas XI MOA SMK Purnama 2 Gombang.”* Radiasi: Jurnal Berkala Pendidikan. Fisika 4.1 (2014):59-63.

Barep Sucipto, 2017. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepakbola Melalui Variasi Berpasangan Pada Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas V Sdn 18 Kota Bengkulu.* Volume 1 No 1. Jurnal ilmiah pendidikan jasmani.

Fani Afriansyah, E.K.O. *“PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN ACTIVE LEARNING TIPE MODELING THE WAY TERHADAP KETUNTASAN HASIL BELAJAR DRIBBLE SEPAKBOLA (studi*

*pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Balongpaggang).”* Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan 5.1 (2017)

Fauzi Firdaus, 2017. *Meningkatkan Gerak Dasar Sepakbola Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Stad.* Volume 2 No 1. Sportive Jurnal.

Hanif Sofian, 2017. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*, Jakarta: Rajawali Pers.

Muh. Yusuf Abdullah. 2019. *Upaya meningkatkan hasil belajar passing dalam permainan sepak bola melalui metode passing berpasangan pada siswa kelas X SMAN 10 Makassar.* Universitas Megarezky. Makassar.

Oemar Hamalik. 2015. *COOPERATIVE LEARNING.* Yogyakarta.

- Pindo Hutaeruk. 2018. *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Alat Peraga Pada Mata Pelajaran Ipa Kelas IV SDN Nomor 14 Simbolon Purba*.Volume.8 No 2 Juni.School Education Journal.
- Rosdiani Dini, 2014. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*.Bandung: Cv.Afabeta
- Sugiyono, 2019.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*.Bandung: Cv.Afabeta.
- Teguh Sutanto, 2016. *Buku Pintar Olahraga*.PB.Yogyakarta.
- Widodo dan lusi Widayanti.2012.” Peningkatan Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Dengan Metode Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VII A MTs Negeri Donomulyono Kulon Progo Tahun Pelajaran.Yogyakarta. Jurnal fisika indonesia.
- Ambarwati. 2017 . Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O,Brien. Jurnal Keolahragaan, 5(2),207-215.
- Azwar.2014. Hubungan Motivasi Terhadap Jauhnya Tolak Peluru Mahasiswa Penjaskes FKIP Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh. Jurnal Serambi Akademika, 2(2), 150-151.
- Rahayu, E.T. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung : Alfabeta.
- Samsudin. (2018). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Litera.
- Wiarso, G. (2013). Buku Atletik. Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Widyastuti. (2008). Atletik Lari-Lompat-Lempar. Yogyakarta:Pustaka InsanMadani.