

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Tolak Peluru melalui Model Pembelajaran PjBL pada Kelas X2 SMA Negeri 8 Semarang

Alfian Fandi Yunanto¹, Dias Andris Susanto² Donny Anhar Fahmi³, Suindriyo⁴

PJOK, Pendidikan Profesi Guru Gelombang 2 2024, Universitas PGRI Semarang

Email: alfian.fandi29@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar ketrampilan tolakan pada cabang olahraga atletik tolak peluru menggunakan media modifikasi alat di SMA N 8 Semarang dengan menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Pada pra siklus, peneliti memberikan permasalahan yang ditemukan terhadap hasil ketrampilan. Pada siklus 1, peneliti memberikan proyek kepada peserta didik untuk membuat alat modifikasi untuk tolak peluru. Pada siklus 2, peserta didik melakukan tes ketrampilan tolak peluru menggunakan alat modifikasi yang dihasilkan. Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang kearah yang diharapkan. Intrumen yang digunakan yaitu rubrik penilaian pada aspek keterampilan atau psikomotor dan penilaian sikap siswa atau afektif. Subjek penelitian ini berjumlah 34 peserta didik yang berasal dari kelas X2 SMA Negeri 8 Semarang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes tolak peluru. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar pada peserta didik kelas X2 SMA Negeri 8 Semarang dalam materi Tolak Peluru dengan memodifikasi alat dengan menggunakan bola pasir sangat membantu dalam pembelajarannya. Berdasarkan analisis data yang diperoleh bahwa peningkatan hasil belajar berdasarkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran peserta didik sangat signifikan yaitu yang semula 26% menjadi 82%. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel dan memperdalam analisis guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena yang diteliti

Kata kunci: Hasil Belajar, Tolak Peluru, Media Modifikasi, Pembelajaran Berbasis Proyek

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the learning outcomes of shot put skills in the athletics sport of shot put using modified media tools at SMA N 8 Semarang using classroom action research. In the pre-cycle, the researcher gave problems found in relation to the results of the skills. In cycle 1, the researcher gave a project to students to make a modified tool for shot put. In cycle 2, students conducted a shot put skill test using the modified tool produced. This study focuses on efforts to change the current real conditions towards what is expected. The instruments used were assessment rubrics on the aspects of skills or psychomotor and assessment of student attitudes or affective. The subjects of this study were 34 students from class X2 of SMA Negeri 8 Semarang. Data collection techniques used observation and shot put tests. Data analysis used in this study was a quantitative descriptive technique. The results of the research that has been conducted show an increase in learning outcomes in class X2 students of SMA Negeri 8 Semarang in the Shot Put material by modifying the tool using sand balls which is very helpful in their learning. Based on the analysis of the data obtained, the increase in learning outcomes based on the Learning Objective Completion Criteria for students was very significant, namely from 26% to 82%. Further research is recommended to expand the scope of variables and deepen the analysis in order to obtain a more comprehensive understanding of the phenomena studied.

Keywords: Learning Outcomes, Shot Put, Modified Media, Project Based Learning

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menurut undang-undang NO.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan susunan belajar dan peroses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian diri, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut Aip Syarifudin, (dalam Nurhadi Santosa, 2009:3) Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik untuk merancang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, secara nilai dan positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Arma Aboellah (dalam Guntur, 2009:15) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, intelektual dan emosional. Berbagai macam kegiatan lempar beban, telah ada sejak abad ke-20 awal salah satu nomor lempar atletik adalah lempar yang di dalamnya terdapat tolak peluru.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan aktifitas jasmani, disusun secara sistematis dan bertahap berdasarkan tingkat pertumbuhan serta perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, membentuk pontensi-pontensi yang ada dan membentuk kepribadian individu yang berintelektual dan keperibadian sosial dan guna mencapai tujuan pendidikan nasional. Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat 2 dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, maka tolak peluru dilakukan tidak lempar tetapi ditolak atau didorong. Alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, dan dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. media merupakan alat atau sarana yang digunakan untuk menyampaikan informasi dari sumber ke penerima. Menurut Drayanto (2013:8) dalam proses pembelajaran, media memiliki fungsi sebagai pembawa informasi dan sumber (guru) menuju penerima (siswa) pengertian bola plastik adalah spesifikasi permainan bola plastik yang saat ini digemari oleh banyak anak kecil, bola plastik terbuat dari bahan yang sangat aman dan nyaman. Olahraga tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang membutuhkan kekuatan, teknik, dan koordinasi tubuh yang baik. Meskipun cabang ini rutin dipertandingkan di berbagai tingkat pendidikan, perhatian terhadap pengembangan teknik dan peningkatan performa peserta didik dalam tolak peluru masih tergolong minim, terutama pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Oleh karena itu, penelitian mengenai aspek-aspek yang dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru, seperti teknik dasar, latihan kekuatan, atau penggunaan metode pembelajaran yang inovatif, sangat mendesak dilakukan guna menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkelanjutan.

Hasil belajar peserta didik pada materi tolak peluru dalam ranah psikomotorik masih tergolong sangat rendah. Masih banyak peserta didik yang memperoleh nilai di bawah KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) yang telah ditetapkan oleh guru. Berdasarkan hasil telaah pustaka, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek biomekanik atau analisis gerakan dalam konteks olahraga prestasi. Namun, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam mengeksplorasi pengaruh model latihan spesifik, pendekatan pembelajaran teknik yang efektif, serta strategi motivasi terhadap performa tolak peluru pada peserta didik. Selain itu, belum banyak studi yang membandingkan efektivitas metode pembelajaran konvensional dengan metode inovatif dalam konteks pembelajaran tolak peluru di sekolah. Hal ini membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

2. METODE PELAKSANAAN

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya melalui tes praktik dan observasi lapangan. Data penelitian dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data meliputi jenis data, teknik data dan teknik pengumpulan data. Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat dideskripsikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan
1	Siswa	Afektif	Observasi
2	Siswa	Psikomotor	Tes Praktik
3	Siswa	Kognitif	Tes Tertulis

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kualitatif dan kuantitatif. Aspek kualitatif yakni hasil pengukuran kemampuan menolak alat tolak peluru pada peserta didik kelas X2 SMA Negeri 8 Semarang. Sedangkan aspek kuantitatif didasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung.

Hasil dari penelitian tindak kelas ini dapat dilihat dari data yang didapatkan melalui instrument penelitian yang dibuat oleh penulis. Adanya instrument penelitian tersebut dimaksudkan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam melakukan praktik tolak peluru baik sebelum menerima perlakuan dan setelah menerima perlakuan. Dengan begitu hasil data dari instrument penelitian sebelum peserta didik menerima perlakuan dengan setelah peserta didik menerima perlakuan akan dibandingkan dan dipersentasekan sehingga dapat diketahui tingkat keberhasilan tindak kelas yang dilakukan oleh penulis atau guru.

Tabel 2. 2 Rubrik Penilaian Keterampilan Tolak Peluru

No	Nama Aktivitas	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1	Awalan	a) Berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang b) Badan condongkan ke depan c) Letakkan pada bahu dan menempel di leher dan jari tangan harus memegang dengan kuat usahakan letaknya di telapak tangan d) Pandangan mata ke depan		
2	Pelaksanaan	a) Peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan. b) Kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan c) Pandangan ke depan, ke arah lepasnya peluru		
3	Akhir	a) Setelah melempar jaga keseimbangan badan		

- b) Badan dicondongkan ke depan
- c) Tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan

Skor dijumlahkan

Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir

Untuk mengetahui perubahan hasil aktivitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh dari hasil praktik, ditandai dengan indikator hasil praktik peserta didik (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (pre-implementasi), kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\frac{\text{Post test} - \text{Pre test}}{\text{Pre test} \times 100}$$

Keterangan

P : Prosentase

Pos tes : Nilai setelah diberikan tindakan

Pre tes : Nilai sebelum diberikan Tindakan

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada kenyataan ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan kegiatan pembelajaran tolak peluru untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan tolak peluru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Hasil

Sebelum melakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan peserta didik dalam melakukan pembelajaran tolak peluru. Berdasarkan tes awal maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3.1 Data Pra Siklus Tolak Peluru

Pra Siklus				
No	Nilai	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1	≤ 70	Tidak tuntas	25	74%
2	≥ 70	Tuntas	9	26%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel 3.1 dapat disimpulkan bahwa persentase ketuntasan Tolak peluru Peserta didik kelas X2 SMA N 8 Semarang hanya 9 dengan persentase 26% dari total 34 peserta didik, dengan demikian maka yang tidak tuntas dalam materi Tolak Peluru sebanyak 25 peserta didik dengan persentase 74%.

(1) Siklus 1

Pada siklus I peneliti menerapkan pembelajaran aktivitas pola gerak dominan Tolak Peluru secara berkelompok. Secara keseluruhan pembelajaran berjalan dengan lancar. Berikut data yang diperoleh setelah melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus I.

Tabel 3.2 Presentase Ketuntasan Siklus 1

No	Kriteria Skor	Nilai	Percentase
1	Skor tertinggi	80	0,5%
2	Skor terendah	40	0,8%
3	Rata-rata kelas	62,64	5%
4	Jumlah nilai peserta didik yang mencapai KKTP (70)	17	50%
5	Jumlah nilai peserta didik yang tidak mencapai KKTP (70)	17	50%

Dari tabel 3.2 tersebut dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan. Menurut pengamatan penulis peningkatan yang terjadi disebabkan karena peserta didik sudah mendapatkan materi permainan dan juga praktik pelaksanaan tolak peluru yang benar dari guru. Namun pada siklus I ini masih belum maksimal, hal ini dapat dilihat dari persentase ketuntasan yang didapat pada tolak peluru baru mencapai 50% atau setengah dari total keseluruhan peserta didik. Sehingga masih diperlukan adanya tindakan pada siklus II untuk meningkatkan hasil tersebut.

(2) Siklus 2

Sebelum melakukan tindakan pada siklus II, peneliti telah melakukan refleksi dari hasil siklus I. Pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan namun masih belum optimal. Maka dari itu, pelaksanaan pembelajaran Tolak peluru lebih diperdalam lagi dengan ditambahkannya Modifikasi peluru dengan menggunakan Bola Pasir. Berikut data yang diperoleh setelah melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus II.

Tabel 3.3 Presentase Ketuntasan Siklus 2

No	Kriteria Skor	Nilai	Percentase
1	Skor tertinggi	100	20%
2	Skor terendah	55	3,3%
3	Rata-rata kelas	73	50%
4	Jumlah nilai peserta didik yang mencapai KKTP (70)	28	82%
5	Jumlah nilai peserta didik yang tidak mencapai KKTP (70)	6	18%

Berdasarkan tabel 4 tindakan dari siklus II terjadi peningkatan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta didik yang mencapai nilai minimal ketuntasan. Persentase ketuntasan pada guling depan peserta didik kelas X2 SMA N 8 Semarang 28 dari total 34 peserta didik maka didapatkan 82%.

b) Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II, dapat disimpulkan bahwa selalu terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik pada setiap siklusnya. Pada keterampilan guling depan, hasil pra siklus menunjukkan persentase ketuntasan sebesar 26%, meningkat menjadi 50% pada siklus I, dan mencapai 82% pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas dari tindakan yang diterapkan dalam pembelajaran.

Penerapan modifikasi alat berupa penggunaan bola pasir dalam pembelajaran tolak peluru terbukti dapat meningkatkan minat, motivasi, dan pemahaman peserta didik terhadap teknik dasar tolak peluru. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih bermakna jika peserta didik aktif berinteraksi langsung dengan lingkungan belajar dan mengalami proses belajar melalui pengalaman konkret (Piaget, 1973). Selain itu, pendekatan modifikasi alat dalam pendidikan jasmani juga didukung oleh pendapat Siedentop

(2001), yang menyatakan bahwa modifikasi dalam pembelajaran gerak dasar dapat membantu peserta didik memahami keterampilan dengan lebih mudah, mengurangi hambatan fisik maupun psikologis, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas gerak.

Dengan demikian, penerapan modifikasi alat menggunakan bola pasir dalam pembelajaran tolak peluru memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik secara signifikan dari pra siklus hingga siklus II.

Tabel 3.4 Perbandingan Presebtase Ketuntasan tiap Siklus

Tes	Tuntas	Keterangan
Pra Siklus	26%	
Siklus I	50%	
Siklus II	82 %	Terjadi Peningkatan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA N 8 Semarang dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 34 peserta didik dengan pembahasan tentang pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi bola pasir yang terdiri dari 2 siklus ini dapat disimpulkan bahwa belajar Tolak peluru menggunakan media modifikasi bola pasir peserta didik terbukti sangat efektif guna meningkatkan hasil keterampilan belajar peserta didik tentang gerakan tolak peluru, keberhasilan penelitian ini dapat dilihat dari persentase ketuntasan peserta didik yang semula hanya 26% menjadi 82% dari keseluruhan total subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustan, D., dkk. (2020). Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Bahagia, A., & Suherman, A. (2000). Modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Bloom, B. S., & Krathwohl, D. R. (2022). Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. New York: Longman.
- Budi, S. (2015). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Yogyakarta: UNY Press.
- Daryanto. (2013). Media pembelajaran. Yogyakarta: Gava Media.
- Daryanto, & Raharjo, M. (2012). Model pembelajaran inovatif. Yogyakarta: Gava Media.
- Dimyati, & Mudjiono. (2021). Belajar dan pembelajaran (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Guntur. (2009). Pendidikan jasmani dan olahraga. Jakarta: Erlangga.
- Harsono. (2021). Latihan dan prestasi olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kosasih, E. (2014). Strategi pembelajaran inovatif. Bandung: Yrama Widya.
- Kristiyanto, A. (2010). Penelitian tindakan kelas: Teori dan praktik. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Mulyasa, E. (2014). Pengembangan model pembelajaran berbasis proyek. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhadi Santosa. (2009). Dasar-dasar pendidikan jasmani. Bandung: CV. Remaja Karya.
- Reigeluth, C. M. (dalam Suprihatiningrum, J. (2017)). Strategi pembelajaran: Teori dan aplikasi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sadirman, A. M. (dalam Susanto, A. (2016)). Teori belajar dan pembelajaran di sekolah dasar (hlm. 11). Jakarta: Kencana.
- Sanjaya, W. (2017). Strategi pembelajaran: Berorientasi standar proses pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Sepdanius, R., & Endang, M. (2019). Evaluasi dan asesmen dalam pendidikan. Bandung: Pustaka Setia.

- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Siregar, E. (2014). *Teori belajar dan pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Slameto. (2013). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sosilowati, E. (2013). *Penerapan model pembelajaran berbasis proyek dalam meningkatkan keterampilan siswa*. Jakarta: Pustaka Edukasi.
- Suherman, A. (2009). *Model-model pembelajaran Penjas*. Bandung: FPOK UPI.
- Suprihatiningrum, J. (2017). *Strategi pembelajaran: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Susanto, A. (2016). *Teori belajar dan pembelajaran di sekolah dasar*. Jakarta: Kencana.
- Sudjana, N. (2021). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukintaka. (2019). *Dasar-dasar atletik*. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Suyono, & Hariyanto. (2014). *Belajar dan pembelajaran: Teori dan konsep dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Trianto. (2024). *Model-model pembelajaran inovatif berbasis konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Usman, M. U., & Setiawati, L. (dalam Susanto, A. (2016)). *Teori belajar dan pembelajaran di sekolah dasar* (hlm. 9). Jakarta: Kencana.
- Widiasworo, P. (2016). *Pembelajaran berbasis proyek: Teori dan implementasi*. Jakarta: Penerbit Pendidikan.
- Wiarto, H. (2015). *Model pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yulianto, A., dkk. (2017). *Model pembelajaran berbasis proyek: Langkah-langkah dan implementasi*. Jakarta: Pustaka Edu.
- Yunus, M. (2020). *Teknik dasar tolak peluru dan implementasinya dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Kencana