

## **Efektivitas Media Gambar Dan Video Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Tolak Peluru Di Kelas X-3 SMA N 3 Semarang**

**Ihzadi Ahmad<sup>1</sup>, Rahmat Sudrajat<sup>2</sup>, Ibnu Fatkhu Royana<sup>3</sup>, Dadang Permana<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>PJKR, PPG Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50166

<sup>2</sup>PPKn, PPG Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50166

<sup>3</sup>PJKR, PPG Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50166

<sup>4</sup>SMA N 3 Semarang, Jl. Pemuda No.149, RT.5/RW.3, Sekayu, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50132

Email: <sup>1</sup>[ihzaahmad71@gmail.com](mailto:ihzaahmad71@gmail.com) 1

Email: <sup>2</sup>[rahmatsudrajat@upgris.ac.id](mailto:rahmatsudrajat@upgris.ac.id) 2

Email: <sup>3</sup>[ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id](mailto:ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id)

Email : <sup>4</sup>[dadang12.dp@gmail.com](mailto:dadang12.dp@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh siswa kelas X SMA Negeri 3 Semarang terdapat sedikit yang meminati olahraga tolak peluru, masih terdapat yang belum mengetahui olahraga tolak peluru, dan ada juga yang sudah tahu tapi tidak bisa memainkan olahraga tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas media gambar dan video terhadap hasil belajar, serta mengetahui perbedaan hasil belajar siswa dengan media gambar dan media video pada materi tolak peluru di Kelas X-3 SMA N 3 Semarang. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Semarang dengan subjek dalam penelitiannya adalah siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang yang terdiri dari 31 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Hasil belajar siswa X-3 SMAN 3 Semarang dengan menggunakan media gambar pada siklus I sudah baik. Data pada siklus I menunjukkan rata-rata nilai 62,58%. Artinya masih banyak terdapat siswa yang belum memahami gerakan dalam olahraga tolak peluru meskipun nilai hasil belajarnya sudah baik. Hasil belajar siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang pada materi olahraga tolak peluru dengan menggunakan media video pada siklus II sudah ada peningkatan. Data tersebut menunjukkan bahwa dari jumlah 31 siswa 28 siswa sudah memahami olahraga tolak peluru dengan rata-rata nilai kuesioner siswa yakni 88,90%. Penggunaan media gambar dan video dapat dikatakan efektif, namun penggunaan video lebih efektif sebagai media pembelajaran pada materi olahraga tolak peluru.

**Kata Kunci:** *Media gambar, media video, hasil belajar, tolak peluru.*

### **ABSTRACT**

*This research is motivated by the fact that there are only a few students in class X of SMA Negeri 3 Semarang who are interested in shot put, there are still those who do not know about shot put, and there are also those who already know but cannot play the sport. The purpose of this study is to determine the effectiveness of image and video media on learning outcomes, and to determine the differences in student learning outcomes with image and video media on shot put material in Class X-3 of SMA N 3 Semarang. This research is a classroom action research with a qualitative approach. This research was conducted at SMA Negeri 3 Semarang with the subjects in the research being students in class X-3 of SMA Negeri 3 Semarang consisting of 31 students. The results of this study indicate that: The learning outcomes of students in class X-3 of SMAN 3 Semarang using image media in cycle I are good. The data in cycle I shows an average value of 62.58%. This means that there are still many students who do not understand the movements in shot put even though their learning outcomes are good. The learning outcomes of students in class X-3 of SMA Negeri 3 Semarang on shot put material using video media in cycle II have increased. The data shows that out of 31 students, 28 students have understood the sport of shot put with an average student questionnaire score of 88.90%. The use of image and video media can be said to be effective, but the use of video is more effective as a learning medium for the sport of shot put.*

**Keywords:** *Image media, video media, learning outcomes, shot put*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam praktiknya, pembelajaran materi tolak peluru sering kali kurang optimal. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar, seperti posisi awalan, tolakan, dan pendaratan. Salah satu penyebabnya adalah metode dan media pembelajaran yang digunakan guru belum sepenuhnya menarik atau sesuai dengan gaya belajar siswa. Pembelajaran yang masih bersifat verbal atau hanya menggunakan media gambar terkadang kurang mampu memberikan gambaran yang utuh tentang gerakan dinamis dalam tolak peluru. Hal ini karena ukuran gambar seringkali kurang tepat untuk pengajaran dalam kelompok besar, hanya menekankan persepsi indra mata, dan gambar benda yang terlalu kompleks, kurang efektif untuk kegiatan pembelajaran. (Utami, 2018)

Seiring dengan perkembangan teknologi, guru memiliki peluang untuk menggunakan berbagai media pembelajaran yang lebih interaktif dan kontekstual, seperti media video. Video dapat memberikan ilustrasi gerakan yang lebih konkret, membantu siswa melihat secara langsung bagaimana teknik tolak peluru dilakukan dengan benar. Media gambar juga memiliki kelebihan, seperti kemudahan dalam penyampaian poin-poin penting dan memfokuskan perhatian pada posisi tubuh tertentu.

Berdasarkan observasi awal bahwa siswa kelas X SMA Negeri 3 Semarang terdapat sedikit yang meminati olahraga tolak peluru, masih terdapat yang belum mengetahui olahraga tolak peluru, kemudian ada juga yang sudah tahu tapi tidak bisa memainkan olahraga tersebut. Pemilihan metode dan media pembelajaran dalam olahraga tolak peluru menurut peneliti menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan siswa dalam memahami olahraga tersebut guna mencapai tujuan dan kompetensi pembelajaran. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas guna meningkatkan hasil belajar siswa pada olahraga tolak peluru.

Gagne dalam (Sartika, 2022), menyatakan bahwa belajar adalah sebuah proses perubahan tingkah laku yang meliputi perubahan kecenderungan manusia, seperti sikap, minat, atau nilai dan perubahan kemampuannya, yaitu peningkatan kemampuan untuk melakukan berbagai jenis kinerja. Menurut Gagne belajar terdiri dari tiga komponen penting, yaitu kondisi eksternal, kondisi internal, dan hasil belajar. Gagne menyatakan belajar merupakan kegiatan yang kompleks yang mana hasil belajar berupa kapabilitas.

Hasil belajar memperlihatkan perubahan kondisi yang terbaik hingga memiliki manfaat untuk meningkatkan ilmu pengetahuan, menjadikan mengerti akan suatu pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memiliki wawasan dan pandangan yang luas dan baru bagi sesuatu (Artama et al., 2023). Menurut (Siregar, 2024) hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: 1) faktor internal yang terdiri dari atas aspek fisiologis yang berkaitan dengan kondisi kebugaran tubuh seseorang dan aspek psikologis kondisi mental seseorang; 2) faktor eksternal yang terdiri dari lingkungan sosial yang meliputi lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah, dan lingkungan non sosial yang meliputi rumah tempat tinggal, alat-alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu.

Bloom menjelaskan hasil belajar memiliki indikator kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kognitif merupakan pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi. Afektif meliputi sikap, menerima, memberikan respon, nilai, organisasi, karakter. Psikomotor mencakup keterampilan produktif, teknik, fisik, manajerial, dan intelektual (Yulianto, 2021)

Tolak peluru berhubungan dengan bagaimana uji kekuatan, teknik, dan koordinasi dalam melakukan lemparan bola besi di lingkaran lemparan sejauh mungkin, tolak peluru merupakan olahraga yang menghubungkan antara strategi, kekuatan, dan teknik. Saat menolak peluru, diperlukan keserasian gerak dari otot-otot bagian atas, lengan, dan pergelangan tangan (Maarif, 2024) Disebut Tolak Peluru karena dilihat dari cara melempar alatnya lebih berupa gerak menolak, daripada gerak melempar atau melontar. Adapun benda yang dilempar adalah berupa peluru, yaitu benda dari besi dengan berat sekitar 4 hingga 7 kg, yang memiliki bentuk bulat bundar (Mahendra & Abdul, 2021)

Pada dasarnya ada dua gaya tolak peluru yang dikategorikan keterampilan gerak dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping dan membelakangi/gaya O'Brian. Tujuan tolak peluru adalah menolakkan peluru sejauh-jauhnya ke depan dengan menggunakan satu tangan.

Terdapat dua gaya dalam tolak peluru yaitu gaya menyamping yang disebut ortodoks dan gaya membelakangi yang disebut o'brian. Keterampilan tolak peluru gaya menyamping yang dipraktikkan ke peserta didik dapat dimulai dari: 1) kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks; 2) peserta didik baris 2 berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada; 3) lakukan tolak peluru gaya menyamping secara bergantian, atau sesuai aba-aba menurut hitungan; 4) kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil menolak peluru gaya menyamping sesuai tujuan tolakan itu dengan baik. Keterampilan tolak peluru gaya membelakangi yang dipraktikkan ke peserta didik dapat dimulai dari: 1) kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks; 2) peserta didik baris 2 berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada; 3) lakukan tolak peluru gaya membelakangi secara bergantian dari depan, atau sesuai aba-aba menurut hitungan; 4) kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil menolak peluru gaya membelakangi sesuai tujuan tolakan itu dengan baik (Sumaryoto, 2017)

IAAF telah memutuskan bahwa berat bola logam yang digunakan dalam cabang olahraga tolak peluru yakni 7,26 kg untuk putra dan 4 kg untuk putri. Ukuran lapangan yang digunakan dalam cabang olahraga tolak peluru harus berbentuk lingkaran, dengan diameter 2,135 meter pada lapangan beton dan sektor pendaratan yang ditandai busur pada lapangan rumput dengan sudut 34,92 derajat. Lingkaran yang terdapat dalam lapangan tolak peluru memiliki papan penghenti setinggi 10 cm pada bagian depan sebelum memasuki sektor pendaratan. Dalam kompetisi tersebut, cabang olahraga Peluru sudah menggunakan bola dengan berat atau massa yang sudah ditentukan dan termasuk cabang atletik (Totong Umar et al., 2024)

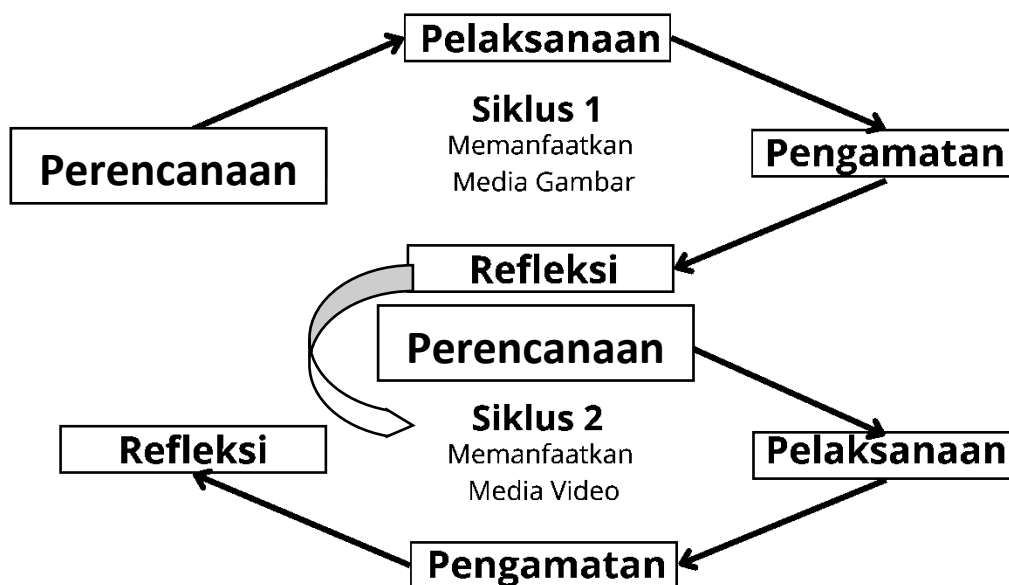
Pelaksanaan pembelajaran tentunya harus memiliki sumber belajar atau media ajar tujuannya adalah agar siswa mencapai kompetensi tertentu. Media pembelajaran merupakan alat, sarana, perantara, dan penghubung untuk menyebar, membawa atau menyampaikan sesuatu pesan dan gagasan, sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perbuatan, minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar mengajar terjadi pada diri siswa. Penggunaan media pembelajaran terhadap karakteristik belajar siswa dapat menentukan hasil belajar siswa. Artinya siswa akan mudah menerima ilmu pengetahuan yang diberikan oleh guru apabila media yang digunakan dalam belajar tersebut sesuai dengan gaya belajarnya (Cahyadi, 2019)

Menurut (Kristanto, 2016) media gambar merupakan media yang bisa dirasakan oleh semua orang sebagai pindahan dari keadaan yang sebenarnya mengenai orang, suasana, tempat, barang, pemandangan, dan benda-benda yang lain yang divisualisasikan ke dalam bentuk dua dimensi. Gambar sifatnya universal, mudah dimengerti, mengandung pesan, dan tidak terikat oleh keterbatasan bahasa. Pesan yang terkandung pada media visual dapat berbentuk pesan verbal maupun nonverbal. Pesan verbal yaitu pesan yang berupa kata-kata dalam bentuk tulisan. Sedangkan pesan nonverbal berupa pesan yang dituangkan dalam simbol-simbol (Pagarra H & Syawaludin, 2022)

Video termasuk media audio visual yakni media yang mengandalkan indra penglihatan untuk menikmatinya. Kehadiran media video bisa dipakai untuk tujuan kegiatan pembelajaran, yang merupakan bagian integral dari sistem pembelajaran, sehingga media ini disebut media video pembelajaran (Kristanto, 2016) (Suhirman, 2021). Video ini dapat menggantikan peran guru dalam mengajar dan media video ini bersifat interaktif terhadap siswa. Guru yang menggunakan media video pembelajaran semacam ini dapat menghemat energi untuk menjelaskan suatu materi kepada siswa secara lisan.

Permasalahan yang ditemukan di SMA Negeri 3 Semarang bahwa fasilitas olahraga tolak peluru masih kurang memadai contohnya seperti lapangan yang memang bukan diperuntukkan untuk olahraga tolak peluru. Ketidaktahuan siswa terhadap olahraga dan peraturannya bisa jadi disebabkan oleh penggunaan media yang belum efektif. Pemilihan metode dan media pembelajaran dalam olahraga tolak peluru menurut peneliti menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan siswa dalam memahami olahraga tersebut. Pada penelitian ini peneliti mencoba menggunakan media gambar dan video sebagai media siswa untuk memahami olahraga tersebut.

Peneliti membuat gambaran singkat untuk dijadikan acuan dalam penelitian. Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat dirumuskan kerangka berpikir sebagai rencana pemecahan masalah dalam penelitian tindakan kelas sebagai berikut.



**Gambar 1**  
Rencana Pemecahan Masalah

Adapun tujuan dari diadakannya penelitian tindakan kelas ini yaitu untuk mengetahui efektivitas media gambar dan video terhadap hasil belajar siswa pada materi tolak peluru di kelas X-3 SMA N 3 Semarang, dan mengetahui perbedaan hasil belajar siswa antara penggunaan media gambar dan media video pada materi tolak peluru di Kelas X-3 SMA N 3 Semarang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian tindakan kelas dengan pendekatan kualitatif, artinya penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang mendalam tentang apa yang terjadi (Widodo et al., 2023)

Penelitian tindakan kelas dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini mengutip dari model yang digunakan oleh Kemmis & Taggart yang menempuh sejumlah siklus, yang masing-masing terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Suhirman, 2021). Teknik pengumpulan data dalam penelitian kelas ini yaitu dengan observasi langsung yang mana peneliti disini berperan sebagai guru dalam pembelajaran olahraga materi tolak peluru, dan dengan penyebaran kuesioner kepada siswa setelah siswa melakukan pembelajaran siklus I dan siklus II. Data penelitian ini diperoleh dari siswa SMA Negeri 3 Semarang kelas X-3 dengan jumlah 31 siswa. Adapun Teknik analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Miles dan Huberman (Fadjarajani et al., 2020) yang terdiri dari koleksi data, penyajian data, kondensasi data, dan verifikasi data.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan observasi awal terhadap pembelajaran olahraga materi tolak peluru. Hasil observasi yang diperoleh menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum mengetahui olahraga tolak peluru dan ada yang sudah mengetahui namun tidak paham aturan dan cara melakukannya padahal peralatan olahraga tolak peluru sudah tersedia.

## Siklus I

Pada tahapan perencanaan siklus I peneliti menyusun dan mempersiapkan modul ajar materi olahraga tolak peluru yang berkaitan dengan gaya o'brian dan ortodoks dengan menggunakan metode simulasi dengan tahapan pembelajaran: 1) orientasi; 2) tahap latihan; 3) tahap proses simulasi; 4) tahap pemantapan; 5) menganalisis dan mengevaluasi proses. Tahapan selanjutnya setelah guru mempersiapkan modul ajar, guru mempersiapkan peralatan olahraga yang berkaitan dengan olahraga tolak peluru seperti tali pembatas, peluru dan peluit. Pada tahap ini juga peneliti mempersiapkan kuesioner yang berisikan pertanyaan atau pernyataan terkait hasil belajar dari pengalaman siswa pada olahraga tolak peluru yang harus diisi oleh siswa.

Setelah melakukan perencanaan pada siklus I, peneliti melanjutkan dengan pelaksanaan tindakan yang terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti, kegiatan akhir. Pada tahap kegiatan awal peneliti melakukan kegiatan yang terdiri dari memberi salam kepada peserta didik, berdoa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, mengecek kehadiran siswa, melakukan asesmen awal, dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik dalam olahraga tolak peluru. Pelaksanaan tindakan dilanjutkan dengan kegiatan inti yang terdiri dari orientasi, tahap latihan, tahap proses simulasi, tahap pemantapan, dan analisis kegiatan yang dilakukan oleh siswa dibarengi dengan pengisian kuesioner yang diberikan oleh guru. Pada tahap kegiatan akhir guru memberikan apresiasi terhadap siswa, kemudian ditutup dengan doa dan peserta didik dapat kembali ke kelasnya masing-masing.

Berdasarkan hasil pengamatan bahwa terdapat siswa yang baru mengetahui olahraga tolak peluru setelah diajarkan dan terdapat pula siswa yang sudah tahu namun tidak paham dengan gerakan olahraga tolak peluru. Adapun pemahaman dan hasil belajar siswa terhadap olahraga tolak peluru dapat dilihat dari data siklus I berikut.

**Tabel 1**  
**Data Kuesioner Pemahaman Siswa pada Olahraga Tolak Peluru Siklus I**

No.	Nama Siswa	Jumlah Skor	Presentase
1	Responden 1	30	60%
2	Responden 2	22	44%
3	Responden 3	32	64%
4	Responden 4	29	58%
5	Responden 5	27	54%
6	Responden 6	34	68%
7	Responden 7	46	92%
8	Responden 8	28	56%
9	Responden 9	28	56%
10	Responden 10	45	90%
11	Responden 11	28	56%
12	Responden 12	26	52%
13	Responden 13	32	64%
14	Responden 14	29	58%
15	Responden 15	33	66%
16	Responden 16	39	78%
17	Responden 17	30	60%
18	Responden 18	41	82%
19	Responden 19	28	56%

20	Responden 20	26	52%
21	Responden 21	28	56%
22	Responden 22	32	64%
23	Responden 23	22	44%
24	Responden 24	31	62%
25	Responden 25	29	58%
26	Responden 26	29	58%
27	Responden 27	28	56%
28	Responden 28	40	80%
29	Responden 29	30	60%
30	Responden 30	30	60%
31	Responden 31	38	76%
<b>Jumlah</b>		<b>970</b>	<b>1940%</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>31,29</b>	<b>62,58%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa pemahaman siswa pada materi olahraga tolak peluru siklus I masih masih terdapat siswa yang belum mengetahui olahraga tolak peluru. Data di atas menunjukkan bahwa siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang memiliki nilai rata-rata pemahaman materi olahraga tolak peluru siklus I dengan rata-rata nilai 62,58. Dari ke 31 siswa hanya ada 6 siswa yang memahami olahraga tolak peluru. Artinya masih banyak terdapat siswa yang belum memahami olahraga tersebut.

Sedangkan untuk hasil belajar siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang pada materi olahraga tolak peluru dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 2**  
**Hasil Belajar Siswa pada Olahraga Peluru Siklus I**

No	Nama x-3	NILAI PRAKTEK
1	Responden 1	80
2	Responden 2	80
3	Responden 3	80
4	Responden 4	82
5	Responden 5	78
6	Responden 6	82
7	Responden 7	80
8	Responden 8	75
9	Responden 9	82
10	Responden 10	78
11	Responden 11	80
12	Responden 12	78
13	Responden 13	78
14	Responden 14	80
15	Responden 15	82
16	Responden 16	78
17	Responden 17	82
18	Responden 18	80
19	Responden 19	82

20	Responden 20	82
21	Responden 21	78
22	Responden 22	78
23	Responden 23	80
24	Responden 24	82
25	Responden 25	80
26	Responden 26	82
27	Responden 27	82
28	Responden 28	82
29	Responden 29	80
30	Responden 30	82
31	Responden 31	82

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil belajar siswa X-3 SMA Negeri 3 Semarang pada olahraga tolak peluru sudah baik. Dari jumlah 31 siswa, siswa yang nilainya di atas 80 berjumlah 23 siswa, dan yang nilainya di bawah 80 berjumlah 8 siswa. Hasil belajar siswa pada olahraga tersebut perlu ditingkatkan kembali, karena meskipun nilainya sudah di atas KKM tetapi masih banyak siswa yang kurang paham akan gerakan dalam olahraga tolak peluru.

Berdasarkan pembelajaran yang dilakukan pada siklus I, Penggunaan media gambar pada olahraga tolak peluru siklus I sudah sedikit memberikan gambaran yang tadinya siswa belum mengetahui gaya tolak peluru o'brian dan ortodoks menjadi mengetahui walaupun belum optimal. Kekurangan-kekurangan yang ditemukan di lapangan pada siklus I perlu dibenahi, oleh karenanya penelitian tindakan kelas ini perlu perbaikan ke siklus yang ke II.

## Siklus II

Pada tahapan perencanaan siklus II peneliti membuat perencanaan yang hampir sama dengan siklus I yaitu dengan menyusun dan mempersiapkan modul ajar materi olahraga tolak peluru yang berkaitan dengan gaya o'brian dan ortodoks, mempersiapkan peralatan tolak peluru, dan kuesioner siswa. Perbedaan pada tahap perencanaan ini yakni pada media yang akan digunakan siswa yakni peneliti mempersiapkan media video untuk dipelajari siswa.

Setelah melakukan perencanaan, peneliti melanjutkan pada kegiatan tindakan sama dengan pelaksanaan siklus I yaitu dengan melakukan kegiatan awal, kegiatan inti, kegiatan akhir. Pada tahap kegiatan awal peneliti melakukan kegiatan yang terdiri dari memberi salam kepada peserta didik, berdoa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, mengecek kehadiran siswa, melakukan asesmen awal, dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik dalam olahraga tolak peluru. Pelaksanaan tindakan dilanjutkan dengan kegiatan inti yang terdiri dari orientasi yang mana setiap siswa diharuskan untuk melihat video yang telah peneliti kirim melalui link *youtube*, setelah itu melanjutkan tahap latihan, tahap proses simulasi, tahap pemantapan, dan analisis kegiatan yang dilakukan oleh siswa dibarengi dengan pengisian kuesioner yang diberikan oleh guru. Pada tahap kegiatan akhir guru memberikan apresiasi terhadap siswa, kemudian ditutup dengan doa dan peserta didik dapat kembali ke kelasnya masing-masing.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus II bahwa terdapat kenaikan yang signifikan terhadap pengetahuan siswa terhadap olahraga tolak peluru. Artinya penerapan metode video pada siklus II dapat dikatakan memiliki pengaruh. Adapun pemahaman dan hasil belajar siswa terhadap olahraga tolak peluru dapat dilihat dari data siklus II berikut.

**Tabel 3**  
**Data Kuesioner Pemahaman Siswa pada Olahraga Tolak Peluru Siklus II**

No.	Nama Siswa	Jumlah Skor	Presentase
1	Responden 1	40	80%
2	Responden 2	40	80%
3	Responden 3	46	92%
4	Responden 4	42	84%
5	Responden 5	43	86%
6	Responden 6	43	86%
7	Responden 7	46	92%
8	Responden 8	48	96%
9	Responden 9	49	98%
10	Responden 10	46	92%
11	Responden 11	41	82%
12	Responden 12	50	100%
13	Responden 13	46	92%
14	Responden 14	49	98%
15	Responden 15	18	36%
16	Responden 16	50	100%
17	Responden 17	50	100%
18	Responden 18	48	96%
19	Responden 19	48	96%
20	Responden 20	50	100%
21	Responden 21	50	100%
22	Responden 22	37	74%
23	Responden 23	47	94%
24	Responden 24	50	100%
25	Responden 25	42	84%
26	Responden 26	48	96%
27	Responden 27	50	100%
28	Responden 28	43	86%
29	Responden 29	46	92%
30	Responden 30	42	84%
31	Responden 31	30	60%
<b>Jumlah</b>		<b>1378</b>	<b>2756%</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>44,45</b>	<b>88,90%</b>

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa pemahaman siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang pada materi olahraga tolak peluru sudah ada peningkatan. Data tersebut menunjukkan bahwa dari jumlah 31 siswa 28 siswa sudah mengerti olahraga tolak peluru, hal ini dapat dilihat dengan rata-rata nilai siswa yakni 88,90. Artinya pelaksanaan siklus II ini berjalan dengan sangat baik.

Sedangkan untuk hasil belajar siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang pada materi olahraga tolak peluru dapat dilihat sebagai berikut.

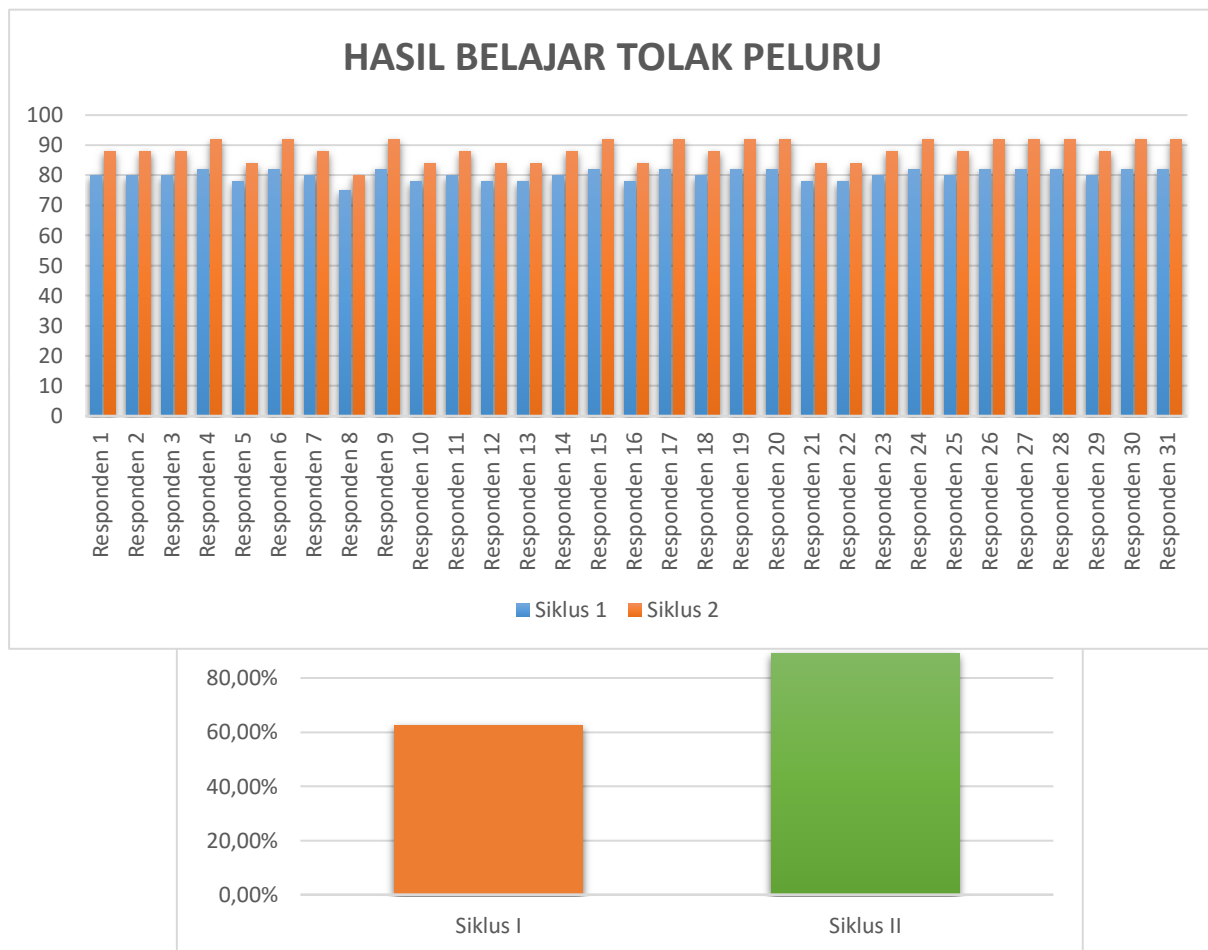


**Tabel 4**  
**Hasil Belajar Siswa pada Olahraga Peluru Siklus II**

No	Nama x-3	NILAI PRAKTEK
1	Responden 1	88
2	Responden 2	88
3	Responden 3	88
4	Responden 4	92
5	Responden 5	84
6	Responden 6	92
7	Responden 7	88
8	Responden 8	80
9	Responden 9	92
10	Responden 10	84
11	Responden 11	88
12	Responden 12	84
13	Responden 13	84
14	Responden 14	88
15	Responden 15	92
16	Responden 16	84
17	Responden 17	92
18	Responden 18	88
19	Responden 19	92
20	Responden 20	92
21	Responden 21	84
22	Responden 22	84
23	Responden 23	88
24	Responden 24	92
25	Responden 25	88
26	Responden 26	92
27	Responden 27	92
28	Responden 28	92
29	Responden 29	88
30	Responden 30	92
31	Responden 31	92

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil belajar siswa X-3 SMA Negeri 3 Semarang pada olahraga tolak peluru mengalami peningkatan dan dapat dikatakan sangat baik. Dari jumlah 31 siswa, seluruh siswa memiliki nilai di atas 80 bahkan 13 siswa nilainya sudah di atas 90. Artinya hasil belajar pada olahraga tolak peluru sudah sangat baik sehingga penelitian pada siklus II ini sudah dikatakan berhasil.

Hasil yang diperoleh dari siklus II, penerapan media video pada olahraga tolak peluru dikatakan sangat baik dan berhasil, Siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang dengan jumlah 31 siswa memiliki nilai rata-rata 88,90 berdasarkan hasil kuesioner pemahaman siswa terhadap tolak peluru. Artinya siswa sudah mulai memahami olahraga tolak peluru. Hal ini menjadi bukti untuk menjawab permasalahan pada penelitian ini bahwa penggunaan media video efektif guna meningkatkan hasil belajar siswa dan penelitian dicukupkan pada siklus II.



**Gambar 3**

### **Diagram Presentase Pemahaman Olahraga Tolak Peluru Siklus I dan II**

Berdasarkan penjelasan dan diagram di atas artinya siswa sudah mulai memahami olahraga tolak peluru. Hal ini menjadi bukti untuk menjawab permasalahan pada penelitian ini bahwa penggunaan media video efektif guna meningkatkan hasil belajar siswa dan penelitian dicukupkan pada siklus II.

### **Pembahasan**

Persiapan dimulai dengan melakukan observasi awal dilanjut dengan membuat modul ajar, mempersiapkan peralatan olahraga tolak peluru dan membuat instrumen pengumpulan data seperti kuesioner hasil belajar siswa. Penyusunan modul ajar disusun sedemikian rupa, disini peneliti menggunakan metode belajar simulasi dengan menggunakan media gambar pada siklus I dan media video pada siklus II. Metode simulasi ini terdiri dari beberapa tahap seperti orientasi, tahap latihan, tahap simulasi, tahap pemantapan, dan analisis. Tahap perencanaan dalam penelitian tindakan kelas baik siklus I dan II sangatlah penting. Hal ini sejalan dengan pendapat Nuraeni et al (2023) yang menyatakan bahwa strategi perencanaan yang tepat dapat membantu guru untuk mengembangkan tujuan yang jelas.

Pada siklus I media gambar memberikan visualisasi siswa terhadap gerakan dalam tolak peluru. Sebagian siswa dapat melakukan gerakan dengan baik setelah diberikannya gambar sebagai media untuk memahami gerakan dalam tolak peluru. Pada siklus II media video menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap materi olahraga tolak peluru. Pada tahap pelaksanaan setelah ditayangkannya video dan disebarnya link video terkait materi ajar, hampir semua siswa dapat melakukan gerakan dengan baik sesuai apa yang ditayangkan di video. Artinya media video memiliki kelebihan dari media gambar karena video menyajikan pengalaman yang nyata dari audio visual (Pagarra H & Syawaludin, 2022)

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa penggunaan media gambar dan video cukup efektif. Penggunaan media gambar merangsang siswa dan membuat siswa memiliki visualisasi terhadap apa yang dilihatnya hal ini dapat dilihat dari pemahaman siswa dengan nilai rata-rata siswa 62,58 dan masih terdapat siswa yang nilainya di bawah 80, namun penggunaan media video lebih bisa merangsang siswa hal tersebut dilihat dari rata-rata kuesioner siswa terhadap pemahaman materi tolak peluru setelah siklus II yaitu 88,90. Penggunaan video menyajikan gambar hidup dan memiliki suara yang memberikan pengalaman nyata seolah siswa sedang berada pada posisi tersebut. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan media video lebih efektif sebagai media pembelajaran pada materi olahraga tolak peluru.

#### **4. KESIMPULAN**

Hasil belajar siswa X-3 SMAN 3 Semarang dengan menggunakan media gambar pada siklus I sudah baik, hal tersebut dapat dilihat bahwa sudah banyak siswa yang nilainya melebihi KKM yaitu di atas 80. Data pada siklus I menunjukkan pemahaman siswa pada olahraga tersebut memiliki rata-rata nilai 62,58%. Artinya masih banyak terdapat siswa yang belum memahami gerakan dalam olahraga tolak peluru meskipun nilai hasil belajarnya sudah baik. Hasil belajar siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang pada materi olahraga tolak peluru dengan menggunakan media video pada siklus II sudah ada peningkatan hal tersebut dapat dilihat bahwa dari jumlah 31 siswa, seluruh siswa memiliki nilai di atas 80 bahkan 13 siswa nilainya sudah di atas 90. Data tersebut menunjukkan bahwa dari jumlah 31 siswa 28 siswa sudah memahami olahraga tolak peluru dengan rata-rata presentase kuesioner pemahaman siswa terhadap olahraga tolak peluru yakni 88,90%. Artinya hasil belajar pada olahraga tolak peluru sudah sangat baik sehingga penelitian pada siklus II ini sudah dikatakan berhasil. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media gambar dan video dapat dikatakan efektif, namun penggunaan video lebih efektif sebagai media pembelajaran pada materi olahraga tolak peluru hal ini terjadi karena penggunaan video menyajikan gambar hidup dan memiliki suara yang memberikan pengalaman nyata seolah siswa sedang berada pada posisi tersebut.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan penuh rasa syukur dan apresiasi, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMA Negeri 3 Semarang atas kesempatan luar biasa yang telah diberikan. Kepada Bapak Dadang Permana, guru pamong yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan dedikasi—terima kasih atas ilmu dan arahan yang sangat berharga.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Semarang yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan semangat luar biasa dalam setiap proses pembelajaran. Tak lupa kepada para dosen pembimbing yang dengan penuh kesungguhan telah mengarahkan, membina, dan memberikan dukungan dalam penelitian serta praktik pendidikan.

Dan tentu saja, apresiasi sebesar-besarnya kepada rekan-rekan PPL PPG Universitas PGRI Semarang yang telah berkolaborasi, berbagi pengalaman, dan saling mendukung selama pelaksanaan praktik di SMA Negeri 3 Semarang. Bersama kalian, setiap tantangan terasa lebih ringan, dan setiap pencapaian menjadi lebih bermakna.

Kami percaya bahwa setiap ilmu yang diperoleh akan membawa dampak besar dalam pembelajaran di masa depan. Pengalaman mengajar, berdiskusi, serta mendalami metode pembelajaran yang efektif telah membuka wawasan dan memperkaya cara pandang dalam dunia pendidikan. Semoga semua yang telah kita lakukan bersama menjadi pijakan kuat bagi kemajuan pendidikan dan pembentukan generasi yang lebih unggul.

Sekali lagi, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, arahan, dan kebersamaan yang telah diberikan. Semoga hubungan yang telah terjalin tetap erat dan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik bagi kita semua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artama, S., Djollong, A. F., Ismail, Lubis, L. H., Kalbi, Yulianti, R., Mukarramah, Mardin, H., Ibrahim, M. B., Fatih, T. A., Holifah, L., & Diana, P. Z. (2023). *Evaluasi hasil belajar*. Cahyadi, A. (2019). Pengembangan Media dan Sumber Belajar: Teori dan Prosedur. *Laksita Indonesia*, 3.
- Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah, Sriekaningsih, A., Daengs, A., Pinem, R. J., Harini, H., Sudirman, A., Ramlan, Falimu, Safriadi, Nurdiani, N., Lamangida, T., Butarbutar, M., Wati, N. M. N., Rahmat, A., Citriadin, Y., ... Nugraha, M. S. (2020). Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner. In *Metodologi Penelitian*. Kristanto, A. (2016). Media Pembelajaran. *Bintang Sutabaya*, 1–129.
- Maarif, I. (2024). buku ajar keterampilan teknik dasar atletik. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBE\\_TUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBE_TUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Mahendra, A., & Abdul, B. (2021). *Buku Panduan Guru dan Kesehatan*. Pagarra H & Syawaludin, D. (2022). Media Pembelajaran. In *Badan Penerbit UNM*.
- Sartika, S. B. (2022). Buku Ajar Belajar Dan Pembelajaran. In *Buku Ajar Belajar Dan Pembelajaran*. <https://doi.org/10.21070/2022/978-623-464-043-4>
- Siregar, H. T. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 5(259), 1–2. <https://psikologi.uma.ac.id/wp-content/uploads/201>
- Suhrman. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas(Pendekatan Teoritis & Praktis)*. 88–89.
- Sumaryoto, N. S. (2017). *PJOK Kelas XI BS press*.
- Totong Umar, Ronny Suryo Narbita, & Devina Dwi Anggarita. (2024). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Teknik Dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Obrein Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 Sd N 02 Malang Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(1), 48–59. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i1.3224>
- Utami, S. (2018). Penggunaan Media Gambar Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iii Sekolah Dasar. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(1), 137. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v7i1.5346>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Yulianto, A. (2021). Penerapan Model Kooperatif Tipe Tps (Think Pair Share) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di Kelas Vi Sdn 42 Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 1(2), 6–11. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pendikdas>