

Implementasi Modifikasi Alat Melalui Pendekatan TaRL & Pendekatan TGFU Terhadap Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru Siswa

**Farhan Rifdatul Hilmy, Fajar Ari Widiyatmoko ², Noviana Dini Rahmawati ³,
Suprapti⁴**

¹²³Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur., Kota Semarang, Jawa Tengah, Kode Pos: 50232

⁴PJOK, SMP Negeri 37 Semarang Jl.Sompok Lama No.43, Peterongan, Kota Semarang, 50242

Email: [¹farhanrh10@gmail.com](mailto:farhanrh10@gmail.com)
Email: [²fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id)
Email: [³novianadini@upgris.ac.id](mailto:novianadini@upgris.ac.id)
Email: [⁴supraptismp37smg@gmail.com](mailto:supraptismp37smg@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025 melalui implementasi modifikasi alat dengan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dan *Teaching Games for Understanding* (TGFU). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Siklus I menerapkan modifikasi alat melalui pendekatan TaRL, sedangkan siklus II menggunakan pendekatan TGFU. Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan tolak peluru, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan secara signifikan. Pada kondisi prasiklus, rata-rata nilai siswa sebesar 66,40 dengan 15 siswa (45%) belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP). Setelah tindakan pada siklus I, rata-rata nilai meningkat menjadi 75,92 dengan 7 siswa (21%) belum belum memenuhi KKTP. Pada siklus II, seluruh siswa (100%) memenuhi KKTP dengan rata-rata nilai 82,68. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi modifikasi alat dengan pendekatan TaRL dan TGFU dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa secara bertahap dan efektif, dengan pendekatan TGFU pada siklus II terbukti lebih optimal.

Kata kunci: Modifikasi Alat, TaRL, TGFU, Keterampilan , Tolak Peluru

ABSTRACT

This Classroom Action Research aims to improve the shot put skills of class VIII C students of SMP Negeri 37 Semarang in the 2024/2025 Academic Year through the implementation of tool modifications with the Teaching at the Right Level (TaRL) and Teaching Games for Understanding (TGFU) approaches. The research was conducted in two cycles. Cycle I implemented tool modifications through the TaRL approach, while cycle II used the TGFU approach. Data were collected through observation, shot put skill tests, and documentation. The results showed a significant increase in skills. In the pre-cycle conditions, the average student score was 66.40 with 15 students (45%) not yet meeting the Learning Objective Completion Criteria (KKTP). After the action in cycle I, the average score increased to 75.92 with 7 students (21%) not yet meeting the KKTP. In cycle II, all students (100%) met the KKTP with an average score of 82.68. These results indicate that the combination of tool modification with the TaRL and TGFU approaches can improve students' shot put skills gradually and effectively, with the TGFU approach in cycle II proving to be more optimal.

Keywords: Tool Modification, TaRL, TGFU, Skills, Shot Put

1. PENDAHULUAN

Pendidik memiliki peran yang kompleks, tidak hanya sebagai penyampai pengetahuan (transfer of knowledge) tetapi juga sebagai pembentuk nilai-nilai (transfer of value). Pendidikan merupakan proses untuk menjadikan manusia lebih manusiawi melalui pendekatan yang bersifat humanis (Desi Pristiwanti et al., 2022). Pada UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 BAB 1 nomor 20 berbunyi Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pada saat pembelajaran guru bisa memilih berbagai model pembelajaran yang tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman materi siswa. guru juga harus bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan agar pembelajarannya bisa maksimal. Kinerja guru dalam proses pembelajaran menjadi faktor krusial dalam mencapai tujuan pendidikan. Keberhasilan kegiatan belajar mengajar sangat bergantung pada perencanaan pembelajaran yang telah disusun secara matang. Oleh karena itu, guru bertanggung jawab dalam merealisasikan tujuan pembelajaran di kelas.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan berbagai aspek, seperti kebugaran fisik, keterampilan motorik, pola pikir, kestabilan emosional, dan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berkomitmen untuk mencapai tujuan pendidikan melalui kreativitas dalam aktivitas fisik, dengan harapan dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan, pertumbuhan, dan perkembangan manusia Indonesia (Oktora Mudzakir, 2020).

Pembelajaran harus mengikuti perkembangan zaman dengan mengadopsi inovasi dan modifikasi agar lebih relevan, efektif, dan menarik bagi peserta didik. Modifikasi dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai upaya untuk menyesuaikan atau mengubah berbagai aspek pembelajaran agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Dalam konteks pendidikan jasmani, modifikasi sangat penting diterapkan oleh guru di semua jenjang pendidikan guna meningkatkan efektivitas pembelajaran dan keterlibatan siswa.

Modifikasi dalam pembelajaran PJOK dapat memberikan berbagai manfaat, seperti membantu siswa dalam menguasai keterampilan gerak, meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif mereka dalam proses belajar, serta mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Selain itu, pendekatan ini juga dapat mengakomodasi keberagaman kemampuan siswa, sehingga semua peserta didik dapat belajar dengan nyaman dan mencapai perkembangan optimal.

Pendidik memiliki beberapa strategi dalam menyesuaikan pembelajaran agar lebih menarik dan efektif. Penyesuaian tersebut dapat mencakup penggantian atau penyederhanaan materi pembelajaran agar lebih mudah dipahami, modifikasi peralatan pembelajaran dengan sentuhan kreatif agar lebih ramah bagi peserta didik, inovasi dalam penggunaan sarana pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif, serta penyesuaian aturan pembelajaran guna meningkatkan pengalaman belajar siswa (Rilastiyo & Didik, 2021).

Salah satu tantangan dalam pembelajaran PJOK adalah ketika kegiatan pembelajaran cenderung monoton, yang dapat menyebabkan siswa merasa bosan, kehilangan minat, dan menjadi pasif dalam kegiatan belajar. Untuk mengatasi hal ini, permainan dapat menjadi alternatif yang efektif sebagai sarana dalam aktivitas gerak selama pembelajaran PJOK. Permainan tidak hanya membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, tetapi juga membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan gerak secara alami dan tanpa tekanan. Dengan adanya unsur permainan, peserta didik lebih termotivasi, lebih aktif bergerak, dan lebih menikmati proses pembelajaran, sehingga hasil belajar mereka pun meningkat.

Untuk menunjang pembelajaran cabang olahraga tolak peluru di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), sangat diperlukan alat bantu yang aman, mudah digunakan, dan tetap mengacu pada prinsip dasar teknik tolak peluru. Hal ini penting karena peserta didik pada jenjang ini masih berada dalam tahap perkembangan fisik dan motorik yang membutuhkan

pendekatan pembelajaran yang adaptif dan ramah terhadap kemampuan siswa. Dalam konteks tersebut, dikembangkanlah alat bantu berupa tolak peluru modifikasi yang menggunakan bola berisi pasir dan dilapisi lakban sebagai alternatif pengganti peluru besi standar.

Alat modifikasi ini dirancang dengan mempertimbangkan faktor keselamatan, kemudahan dalam penguasaan teknik dasar, serta kemampuan siswa berdasarkan jenis kelamin. Dengan struktur bola yang lebih lunak dan permukaan yang tidak keras, risiko cedera akibat benturan dapat diminimalisir. Di samping itu, penggunaan pasir sebagai bahan isian memungkinkan penyesuaian berat secara fleksibel—yakni 2,5 kg untuk siswa laki-laki dan 1,5 kg untuk siswa perempuan—sehingga lebih proporsional dengan kekuatan mereka.

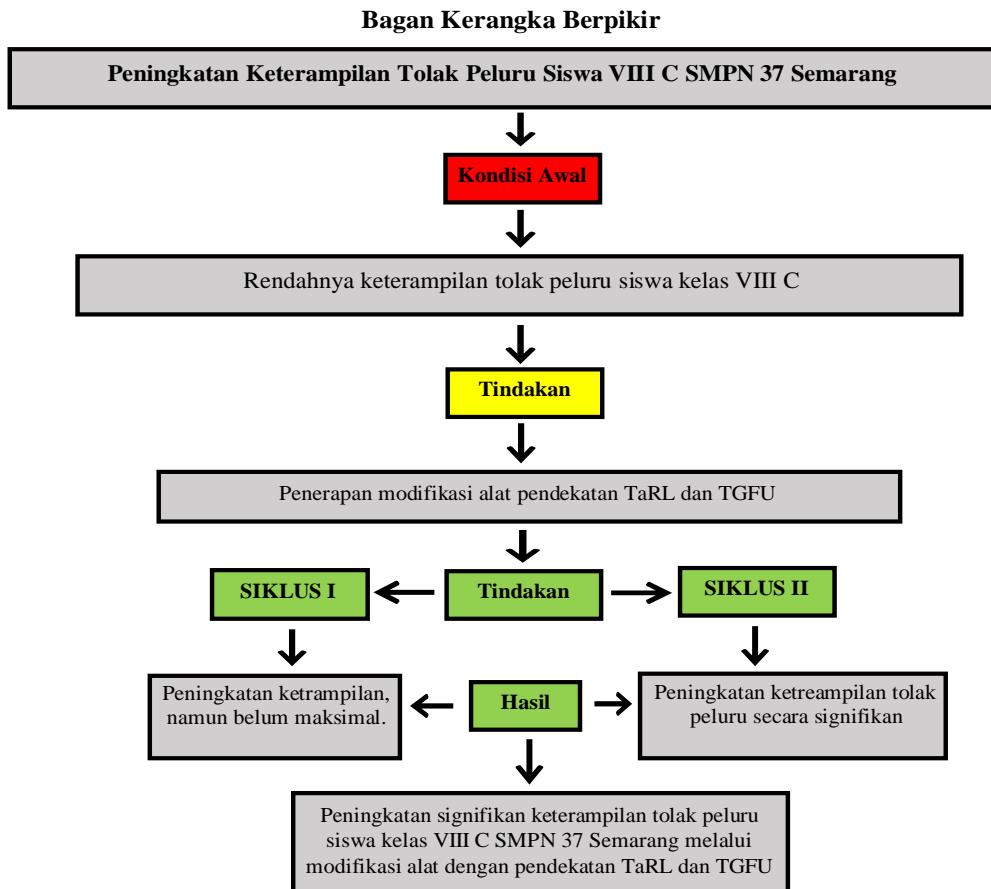
Tujuan utama dari pengembangan alat ini adalah agar peserta didik dapat berlatih teknik dasar tolak peluru, seperti cara memegang peluru, posisi awal, hingga gerakan dorong atau tolakan dengan lebih percaya diri dan tanpa rasa takut. Penggunaan alat modifikasi ini juga memberikan ruang bagi guru untuk mengemas pembelajaran yang lebih kreatif dan menyenangkan, terutama jika dikombinasikan dengan pendekatan pembelajaran berbasis permainan atau level kemampuan siswa, seperti pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) maupun Teaching Games for Understanding (TGFU). Dengan demikian, proses pembelajaran tidak hanya menjadi lebih aman dan efektif, tetapi juga lebih menarik dan inklusif bagi seluruh siswa.

Selain permainan, pendekatan lain seperti pendekatan TaRL dalam pembelajaran PJOK juga dapat menjadi strategi inovatif yang membantu meningkatkan antusiasme siswa. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran tidak hanya bergantung pada materi yang disampaikan, tetapi juga pada bagaimana guru merancang pengalaman belajar yang menyenangkan, menantang, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran menjadi salah satu faktor utama yang dapat menunjang hasil belajar mereka secara keseluruhan.

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar tolak peluru, terutama dalam aspek koordinasi gerak, kekuatan dorongan, dan posisi tubuh yang benar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik yang diajarkan serta kurangnya penggunaan alat yang sesuai dengan kondisi fisik mereka.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan inovasi dalam pembelajaran dengan menerapkan modifikasi alat serta pendekatan yang lebih efektif. Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) bertujuan untuk memastikan pembelajaran sesuai dengan tingkat pemahaman siswa, sedangkan pendekatan Teaching Games for Understanding (TGFU) menekankan pada pemahaman konsep permainan sebelum mengajarkan teknik spesifik. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini serta memodifikasi alat tolak peluru agar lebih sesuai dengan kondisi siswa, diharapkan kemampuan tolak peluru siswa kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang dapat meningkat.

Penelitian tindakan kelas yang berjudul *“Implementasi Modifikasi Alat Melalui Pendekatan Tarl & Pendekatan TgfU Terhadap Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru Siswa Kelas VIII C SMPN 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025”* dengan latar belakang untuk meningkatkan pemahaman dan prestasi siswa pada materi pembelajaran tolak peluru. Dari permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan penyelesaian masalah yaitu melalui modifikasi alat dengan pendekatan TaRL dan TGFU. Tujuan dengan adanya metode pembelajaran tersebut adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi, melatih kekuatan lengan, dan memperbaiki gerakan tolak peluru.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

2. METODE PELAKSANAAN

Design dari penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan kelas adalah sebuah suatu bentuk penelitian yang dilakukan oleh seorang pendidik (guru) untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelasnya. PTK dilakukan dalam bentuk siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Tujuan utama dari PTK adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, baik dari segi proses maupun hasilnya, dengan cara yang bersifat langsung dan nyata di kelas tempat penelitian dilakukan. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di kelas VIII C SMPN 37 Semarang dengan pelaksanaannya pada bulan Februari sampai dengan bulan April 2025. Peneliti melaksanakan pengambilan data PTK pada Siklus I tanggal 18 dan 25 Februari 2025, serta pada Siklus II tanggal 22 dan 29 April 2025.

Penelitian ini mengambil subjek siswa kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang yang berjumlah 33 siswa, terdiri dari 16 laki-laki dan 17 perempuan. Kelas ini dipilih karena merupakan tempat peneliti melaksanakan PPL 2 dalam program PPG tahun 2024. Penelitian dilakukan dalam dua siklus dengan tahapan pra-siklus, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada pra-siklus, dilakukan pre-test untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam tolak peluru. Siklus I menggunakan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dengan modifikasi alat, sementara Siklus II menggunakan pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGFU) dengan permainan yang dimodifikasi.

Selama pelaksanaan siklus, peneliti menyusun modul ajar, melakukan pembelajaran, dan mengobservasi keterlibatan serta kesulitan siswa. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan. Analisis data dilakukan dengan

membandingkan nilai pra-siklus, siklus I, dan siklus II, untuk mengevaluasi peningkatan hasil belajar. Indikator kinerja ditentukan berdasarkan jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) pada materi tolak peluru. Pendekatan TaRL dan TGFU terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa secara bertahap.

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian

NILAI	PREDIKAT
85-100	Sangat Baik
75-84	Baik
65-74	Cukup
<64	Kurang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang. Dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar keterampilan tolak peluru belum memenuhi KKTP mencakup 85% dari jumlah siswa kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang. Selanjutnya peneliti melakukan peningkatan dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan modifikasi alat dengan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dan pendekatan Teaching Games for Understanding (TGFU).

Berdasarkan hasil observasi pada kondisi awal diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan tolak peluru dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran tolak peluru khususnya sangatlah rendah dan ditunjang juga dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Tabel 4. 1 Keadaan Awal Keterampilan Tolak Peluru

No	Nilai / KKTP	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	0	0%
2.	75-84	Baik	5	15%
3.	65-74	Cukup	13	39%
4.	≤ 64	Kurang	15	46%
Jumlah			33	100
Memenuhi KKTP			18	55%
Belum memenuhi KKTP			15	45%
Rata-rata nilai			66,40	

Berdasarkan hasil tes keterampilan tolak peluru yang dilakukan sebelum pelaksanaan tindakan dalam penelitian, diperoleh data nilai siswa kelas VIII C SMPN 37 Semarang dengan total jumlah siswa sebanyak 33 orang. Pada tahap prasiklus, kondisi awal hasil belajar keterampilan tolak peluru siswa kelas VIII C SMPN 37 Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memenuhi KKTP. Dari total 33 siswa, tidak ada siswa (0%) yang berada pada kategori sangat baik (85–100), hanya 5 siswa (15%) yang masuk kategori baik (75–84), 13 siswa (39%) berada pada kategori cukup (65–74), dan sebanyak 15 siswa (46%) masih berada pada kategori kurang (≤ 64). Secara keseluruhan, terdapat 18 siswa (55%) yang memenuhi KKTP, sedangkan 15 siswa (45%) dinyatakan belum memenuhi KKTP. Nilai rata-rata kelas sebesar 66,40, yang masih belum memenuhi KKTP. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik dasar tolak peluru, sehingga diperlukan tindakan pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar mereka secara menyeluruh.

Siklus 1

Tabel 4. 2 Siklus I Keterampilan Tolak Peluru

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	3	9%
2.	75-84	Baik	18	55%
3.	65-74	Cukup	5	15%
4.	≤ 64	Kurang	7	21%
Jumlah			33	100 %
Memenuhi KKTP			26	79%
Belum memenuhi KKTP			7	21%
Rata-rata nilai			75,92	

Pada siklus I, setelah diterapkannya modifikasi alat melalui pendekatan TaRL (Teaching at the Right Level) dalam pembelajaran keterampilan tolak peluru, terjadi peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan dibandingkan dengan kondisi awal. Dari 33 siswa kelas VIII C SMPN 37 Semarang, sebanyak 3 siswa (9%) mencapai kategori sangat baik (85–100), 18 siswa (55%) berada dalam kategori baik (75–84), 5 siswa (15%) masuk kategori cukup (65–74), dan 7 siswa (21%) masih berada dalam kategori kurang (≤ 64). Jumlah siswa yang telah memenuhi KKTP sebanyak 26 siswa (79%), sedangkan 7 siswa (21%) masih belum memenuhi KKTP. Nilai rata-rata kelas mencapai 75,92, menunjukkan adanya kemajuan dari tahap pra tindakan. Hasil

ini mencerminkan bahwa pendekatan TaRL yang berfokus pada pemberian materi sesuai tingkat kemampuan awal siswa, serta penggunaan alat bantu yang dimodifikasi, mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar tolak peluru.

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan. Dengan adanya tindakan penelitian ini siswa mulai semangat untuk meningkatkan penguasaan tolak peluru dengan modifikasi alat walaupun terkadang masih ada yang bingung. Demikian juga hasil pengamatan dari tindakan pertama sampai akhir siklus pertama sudah ada peningkatan. Tetapi masih ada siswa yang malas bergerak dan kurang memperhatikan guru, serta baru 26 siswa yang telah memenuhi KKTP. Dengan pertimbangan dan masukan dari kolabolator maka perlu dilaksanakan tindakan pada siklus kedua dengan menambah beberapa variasi latihan.

Siklus II

Tabel 4. 3 Siklus II Keterampilan Tolak Peluru

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	9	27%
2.	75-84	Baik	21	64%
3.	65-74	Cukup	3	9%
4.	≤ 64	Kurang	0	0%
Jumlah			33	100 %
Memenuhi KKTP			33	100%
Belum memenuhi KKTP			0	0%
Rata-rata nilai			82,68	

Pada siklus II, setelah diterapkannya modifikasi alat melalui pendekatan TGfU (Teaching Games for Understanding), hasil belajar keterampilan tolak peluru siswa kelas VIII C SMPN 37 Semarang menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Dari total 33 siswa, sebanyak 9 siswa (27%) memperoleh nilai dalam kategori sangat baik (85–100), 21 siswa (64%) dalam kategori baik (75–84), dan 3 siswa (9%) dalam kategori cukup (65–74). Tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang (≤ 64), sehingga seluruh siswa memenuhi KKTP, dengan tingkat siswa yang memenuhi KKTP 100% atau seluruh siswa telah memenuhi KKTP. Selain itu, nilai rata-rata kelas mencapai 82,68, yang menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Hasil ini mencerminkan bahwa penggunaan pendekatan TGfU yang berbasis permainan dengan modifikasi alat berhasil meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa secara menyeluruh.

Hasil kegiatan awal yang menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil pembelajaran *tolak peluru* peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang selama mengikuti pembelajaran tolak peluru, sehingga kurang maksimalnya proses pembelajaran dikelas. Dari hasil observasi selama pembelajaran menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kesulitan karena kurang minatnya pada materi tolak peluru sehingga peserta didik kurang ada ketertarikan dalam pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian tindakan ini dilakukan pada tanggal 25 Februari 2025 dan 15 April untuk siklus I dan 22 April 2025 dan 29 April 2025 untuk siklus II. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang. Dari penjelasan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang. pada pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat melalui pendekatan TaRL dan pendekatan TGfU, maka telah dapat diketahui ada peningkatan hasil aspek psikomotor peserta didik dengan menggunakan tolak peluru.

Tabel 4. 4 Peningkatan Hasil Aspek Psikomotor Siklus I dan Siklus II

Siklus	n	Memenuhi KKTP	Belum Memenuhi KKTP
Prasiklus	33	18	15
Siklus I	33	26	7
Siklus II	33	33	0

Berdasarkan hasil Tabel 4.5 di atas bisa diartikan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan tolak peluru siswa kelas VIII C SMPN 37 Semarang melalui penerapan modifikasi alat dengan pendekatan TaRL dan TGfU. Pada tahap prasiklus, dari 33 siswa, hanya 18 siswa yang memenuhi KKTP, sementara 15 siswa masih belum memenuhi KKTP. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I menggunakan modifikasi alat melalui pendekatan TaRL, jumlah siswa yang memenuhi KKTP meningkat menjadi 26 siswa, dan yang belum memenuhi KKTP menurun menjadi 7 siswa. Kemudian, pada siklus II, setelah pembelajaran dilanjutkan dengan pendekatan TGfU, seluruh siswa (33 siswa atau 100%) berhasil memenuhi KKTP, dan tidak ada lagi siswa yang belum memenuhi KKTP.

Pada tahap prasiklus, kondisi awal menunjukkan bahwa keterampilan tolak peluru siswa masih rendah. Dari 33 siswa, hanya 18 siswa (55%) yang memenuhi KKTP, sedangkan 15 siswa (45%) belum memenuhi KKTP. Distribusi nilai didominasi oleh kategori cukup (39%) dan kurang (46%), dengan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat baik. Rata-rata nilai hanya mencapai 66,40, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami teknik dasar tolak peluru dengan baik. Hal ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional, kurangnya variasi alat bantu, serta belum diterapkannya pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I melalui penerapan modifikasi alat dan pendekatan TaRL, terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Siswa yang memenuhi KKTP naik menjadi 26 siswa (79%), dan siswa yang belum memenuhi KKTP menurun menjadi 7 siswa (21%). Rata-rata nilai kelas juga meningkat menjadi 75,92. Peningkatan ini mencerminkan bahwa pendekatan TaRL yang menyesuaikan pembelajaran dengan tingkat kemampuan siswa berhasil mengurangi kesenjangan pemahaman teknik dasar tolak peluru. Meskipun demikian, masih terdapat 7 siswa yang belum memenuhi KKTP, yang mengindikasikan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih menyenangkan dan aplikatif.

Pada siklus II, pembelajaran dilanjutkan dengan modifikasi alat melalui pendekatan TGfU yang mengintegrasikan keterampilan dalam konteks permainan yang bermakna dan menyenangkan. Hasilnya sangat optimal, dengan seluruh siswa (100%) berhasil memenuhi KKTP. Distribusi nilai menunjukkan peningkatan ke kategori atas, dengan 9 siswa (27%) mencapai kategori sangat baik, 21 siswa (64%) pada kategori baik, dan hanya 3 siswa (9%) pada kategori cukup. Tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori kurang. Rata-rata nilai kelas meningkat menjadi 82,68, menandakan keberhasilan strategi pembelajaran yang diterapkan. Pendekatan TGfU terbukti mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa, membangun pemahaman melalui konteks permainan, serta memperkuat keterampilan motorik dan sosial siswa secara bersamaan.

Secara keseluruhan implementasi modifikasi alat melalui pendekatan TaRL dan TGfU terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan tolak peluru siswa. Peningkatan yang konsisten dari prasiklus hingga siklus II menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan telah berhasil menjawab permasalahan awal dan membawa dampak positif terhadap kualitas pembelajaran PJOK.

Perolehan hasil jumlah siswa yang memenuhi KKTP dari kolaborator siklus II meningkat lebih tinggi dari pada tindakan siklus I. Hal ini terjadi karena pada tindakan siklus I peserta didik di dalam mengikuti pembelajaran terdapat kekurangan dalam melakukan *tolak peluru* melalui modifikasi alat terjadi disebabkan karena peserta didik kurang di dalam latihan dan sikap anak yang masih ingin bermain dan ingin diperhatikan. Berdasarkan data hasil belajar keterampilan *tolak peluru* pada setiap siklusnya untuk tindakan di kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang dengan penerapan tindakan pendekatan TaRL dan pendekatan TGfU dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dikelas.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan hasil belajar tolak peluru melalui Pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) dan Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang dapat meningkatkan terhadap proses pembelajaran tolak peluru. Peningkatan hasil belajar siswa kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang dapat dilihat selama siklus I dan siklus II. Dari 33 siswa kelas VIII C SMP Negeri 37 Semarang yang mencapai kriteria (KKM) pada kondisi pra siklus sejumlah 18 menjadi 26 siswa pada siklus I. Sedangkan siswa yang belum memenuhi KKTP sejumlah 15 siswa menjadi 7 siswa pada siklus I. Pada siklus II mengalami peningkatan dengan seluruh siswa kelas VIII C yang berjumlah 33 telah memenuhi KKTP.

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa pada setiap tahap pelaksanaan tindakan. Rata-rata nilai siswa pada tahap prasiklus adalah 66,40. Setelah penerapan tindakan pada siklus I, rata-rata nilai meningkat menjadi 75,92, dan mengalami peningkatan lebih lanjut pada siklus II menjadi 82,68. Data tersebut mengindikasikan bahwa implementasi pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) dan Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) yang dilakukan mampu meningkatkan prestasi belajar siswa secara bertahap. Dapat disimpulkan bahwa implementasi modifikasi alat melalui pendekatan TGfU pada siklus II lebih efektif dibandingkan tahap sebelumnya. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan signifikan pada hasil belajar siswa, yaitu seluruh siswa (100%) memenuhi KKTP, rata-rata nilai kelas meningkat menjadi 82,68, dan tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori kurang. Dibandingkan dengan siklus I yang menggunakan pendekatan TaRL, meskipun telah terjadi peningkatan, masih terdapat siswa yang belum memenuhi KKTP (21%) dan rata-rata nilai lebih rendah (75,92). Dengan demikian, pendekatan TGfU tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan tolak peluru secara teknis, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna, menyenangkan, dan menjangkau seluruh peserta didik secara merata.

DAFTAR PUSTAKA

- Arya T, Candra, Candra, A. T., & Wawan Setiawan. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6, 25–30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661567>
- B. Abduljabar, Dr. (2011). *Pengertian Pendidikan Jasmani*.
- Decheline, D., Muslim, A., & Handayani, R. (2021). *Penerapan model pembelajaran TGfU terhadap hasil belajar siswa dalam permainan bola besar*. Community Service and Project (CSP), 2(2), 76–83. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/15879>
- Desi Pristiwiati, Bai Badariah, Sholeh Hidayat, & Ratna Sari Dewi. (2022). *Pengertian Pendidikan*. 4. <http://repo.iain->
- Idris, A. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 1–9.
- Halim, A., Savitri Noor, L., Putu, I., Dharmo Hita, A., Cahyo, A. D., Risdwiyanto, A., & Utomo, J. (2023). PELATIHAN PENULISAN KARYA ILMIAH BIDANG PENDIDIKAN JASMANI. *Community Development Journal*, 4(2), 1601–1606.

- Husnul Hotimah. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Kemampuan Bercerita Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Edukasi*, 3, 5.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Pengembangan Pembelajaran Berdiferensiasi dalam Kurikulum Merdeka*. Direktorat Jenderal GTK, Kemendikbudristek RI.
- Kemendiknas. (2011). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. <http://buku.kemdikbud.go.id>
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2023). Korelasi Antara Daya Ledak Otot Ekstremitas dan Hasil Tolak Peluru Gaya O'Brein. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan (JPIP)*, 1, 37–43.
- Maria Ulfa, & Saifuddin Saifuddin. (2018). *Terampil Memilih dan Menggunakan Metode Pembelajaran*. 30, 35. <https://doi.org/10.23917/suhuf.v30i1.6721>
- Muhammad Abdurrochim, & Prafangasta Diantama. (2020). Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Pus Up Terhadap Hasil Tolak Peluru Pada Siswa SMA Negeri 5 Samarinda Tahun Pelajaran 2019/2020. *CENDEKIA (JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN)*, 4, 94–105. <https://www.cendikia.ikippgrikaltim.ac.id/index.php/cendikia/article/view/84>
- Pane, & Darwis Dopang. (2017). BELAJAR DAN PEMBELAJARAN. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 03(2).
- Pinangkaan, E. A. M., Pendidikan, D. P., Kesehatan, J., Fik, R., Negeri, U., & Abstract, M. (2022). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 124–129. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7323056>
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
- Ramdani, N. G., Fauziyyah, N., Fuadah, R., Rudiyono, S., Septiyaningrum, Y. A., Salamatussa'adah, N., & Hayani, A. (2023). Definisi Dan Teori Pendekatan, Strategi, Dan Metode Pembelajaran. *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation*, 2(1), 20. [https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2\(1\).20-31](https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2(1).20-31)
- Setiawan. (2017). *Belajar dan Pembelajaran*.
- Syamsul Arifin. (2017). PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN PENDIDIKAN KARAKTER PESERTA DIDIK. *Jurnal Multilateral*.
- Suryani, D., & Sulaiman, R. (2020). Modifikasi alat pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 45–52.
- Yulia Sari, Y., Putri Ulfani, D., & Ramos, M. (2024). *PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR* (Vol. 6, Issue 2). <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>
- Widiastuti, I. K., & Winarsih, R. (2021). Strategi modifikasi alat dalam pembelajaran PJOK di masa pandemi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 12–19. [https://doi.org/10.25299/jikk.2021.vol4\(1\).6252](https://doi.org/10.25299/jikk.2021.vol4(1).6252)