

# Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Tolak Peluru Melalui Media Modifikasi Bola Plastik Isi Pasir Siswa SMPN 11 SURABAYA Tahun ajaran 2023/2024

*by Mochammad Nadian Hulaimi*

---

**Submission date:** 07-Oct-2024 09:06PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2477916844

**File name:** PTK\_TOLAK\_PELURU\_-\_MOCHAMMAD\_NADIAN\_HULAIMI\_FIX\_1.pdf (201.79K)

**Word count:** 1887

**Character count:** 12256

# Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Tolak Peluru Melalui Media Modifikasi Bola Plastik Isi Pasir Siswa SMPN 11 SURABAYA Tahun ajaran 2023/2024

MOCHAMMAD NADIAN HULAIMI<sup>1\*</sup>, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro<sup>2</sup>,  
Ciciek Ismayadewi<sup>2</sup>

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

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

<sup>2</sup>SMP Negeri 11 Surabaya, Indonesia

\*[mochammadnadian.221@gmail.com](mailto:mochammadnadian.221@gmail.com), [bambangferianto@unesa.ac.id](mailto:bambangferianto@unesa.ac.id),

[ciciekismaya@gmail.com](mailto:ciciekismaya@gmail.com)

11

Alamat: Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya<sup>13</sup>, Jawa Timur 60123

Korespondensi penulis: [mochammadnadian.221@gmail.com](mailto:mochammadnadian.221@gmail.com)

**Abstract** The aim of this research is to explain how to use plastic balls filled with sand to improve the ability of students at SMPN 11 Surabaya in Semampir District, Surabaya City in shot put. Classroom action research is the subject of this research. Planning, action, observation/evaluation, and reflection are the steps taken to obtain accurate information. This research involved in 1st grade students at SMPN 11 Surabaya. The data collection method used was observation and shot put tests with a back to back and side to side shot. Data analysis involves reducing data, conveying data, and drawing conclusions. The results of the research show that using plastic balls filled with sand can improve the ability of 1st grade students at SMPN 11 Surabaya in shot put. This is proven by the increase in shot put learning outcomes before being given action with a low category/score increasing to a high category.

**Keywords:** Shot Put, Learning Outcomes, Physical Education, Modified Media.

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan cara menggunakan bola plastik berisi pasir untuk meningkatkan kemampuan siswa SMPN 11 Surabaya di Kecamatan Semampir, Kota Surabaya dalam tolak peluru. Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah subjek penelitian ini. Perencanaan, tindakan, observasi/evaluasi, dan refleksi adalah langkah-langkah yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yang akurat. Penelitian ini melibatkan siswa kelas VII di SMPN 11 Surabaya. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi tes tolak peluru dengan gaya membelakangi dan menyampingi arah tolak. Analisis data melibatkan pengurangan data, penyampaian data, dan pengambilan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan bola plastik berisi pasir dapat meningkatkan kemampuan siswa Kelas VII SMPN 11 Surabaya dalam tolak peluru. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar tolak peluru sebelum diberikan tindakan dengan kategori/skor rendah meningkat menjadi kategori tinggi.

**Kata kunci:** Tolak Peluru, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani, Media Modifikasi

## 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan dan pada dasarnya adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara anak didik dan lingkungan mereka melalui aktivitas jasmani yang dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak sekolah lanjutan pertama dengan tujuan meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek afektif, kognitif, dan sosial. Menurut Sugiyanto (2010), perkembangan anak pada hakikatnya

bergantung pada upaya anak untuk mengembangkan dirinya sendiri. Karena mereka ditugaskan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, pendidik dan guru penjas harus memahami peran dan fungsi mereka. Lampiran Peraturan Mendiknas No. 22 Tahun 2006 mencakup mata pelajaran yang terkandung dalam Standar Pendidikan Nasional oleh Badan Nasional Standar Pendidikan (BNSP) 2006 kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) pada SMP dan MTs. Tujuan dari lampiran ini adalah untuk meningkatkan potensi fisik dan menanamkan kesadaran hidup sehat serta sportivitas (Depdiknas, 2006). Di sekolah, program pendidikan jasmani harus memberikan banyak pengalaman gerak bagi anak-anak karena bergerak adalah kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Proses pendidikan jasmani bergantung pada semua aspek pendidikan, termasuk kebijakan sekolah, perangkat, guru, sarana, dan orang tua siswa. Dengan melakukan berbagai gerakan, pendidikan jasmani dapat membantu anak-anak SMP belajar banyak hal dan menjadi lebih baik. Oleh karena itu, tidaklah berlebihan untuk mengatakan bahwa program olahraga merupakan bagian penting dari pendidikan; dengan kata lain, olahraga adalah salah satu cara untuk mencapai tujuan akademik.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Dana Heriyana (2010), materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah menengah pertama dibagi menjadi dua kategori: materi pokok, yang merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan menurut kurikulum yang berlaku, dan materi pilihan, yang merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah. Salah satu cabang olahraga atletik adalah tolakan peluru, yang melibatkan materi pokok PJOK. Dalam silabus SMP, pembelajaran atletik, khususnya tolak peluru, mencakup standar kompetensi berikut: Kompetensi dasar: Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya; dan Kompetensi dasar: Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran. Proses pembelajaran PJOK digunakan untuk mengajarkan gerak dasar lempar dan tolak peluru sebagai olahraga pendidikan. Tujuan pembelajaran adalah untuk mengetahui, memahami, dan menguasai, serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan pembelajaran tolak peluru, seorang

guru PJOK harus mempertimbangkan perkembangan, karakteristik, kemampuan, dan preferensi anak serta tujuan yang ingin dicapai. Dilakukan dengan benar, baik, dan menarik. Guru PJOK seringkali gagal memberikan pendekatan pembelajaran atletik yang menarik khususnya tolak peluru di SMP dengan mengubah alat peraga atau media yang menyenangkan, efektif, dan efisien sehingga siswa tidak cepat jenuh, menakutkan, atau membosankan. Oleh karena itu, guru harus memberikan pelajaran kepada siswa dengan media yang dirancang dengan baik. Siswa tidak terlalu tertarik dengan pelajaran atletik, terutama materi tolak peluru, yang merupakan teknik dasar nomor lempar, karena keterampilan dasar atletik adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa sebelum mereka dapat berpartisipasi dalam olahraga lainnya. Dengan demikian, peneliti sedang mencari cara untuk mencapai tujuan pembelajaran tolak peluru. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam pembelajaran untuk mengatasi masalah yang dihadapi guru PJOK untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru di SMPN 11 Surabaya adalah dengan mengubah media bola plastik berisi pasir. Tujuan mengubah media dalam pembelajaran olahraga antara lain adalah agar siswa merasa puas dengan pelajaran mereka dan untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk belajar. Penelitian tindakan kelas (PTK) diharapkan dapat menyelesaikan masalah guru PJOK umumnya dan pembelajaran tolak peluru khususnya. PTK juga diharapkan dapat memperbaiki proses pembelajaran PJOK di SMP, yang pada akhirnya akan memungkinkan peningkatan hasil belajar siswa di setiap cabang olahraga.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas (classroom action research) adalah jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Melalui tindakan yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi, guru dapat melakukan penelitian tindakan kelas untuk melihat bagaimana pembelajaran berjalan di kelas. Menurut Kristiyanto, Agus (2010) menyatakan bahwa PTK dalam PJOK adalah jenis penelitian reflektif yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan guru untuk memperdalam tugas dan memahami lebih baik bagaimana mereka melakukannya. Tujuan dari PTK adalah untuk meningkatkan kondisi tempat praktek pembelajaran PJOK dilakukan, yang dimulai dengan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi selama setiap siklus.

5 Penggunaan media untuk mengubah bola plastik berisi pasir adalah fokus penelitian tindakan kelas ini. Siswa kelas VII di SMPN 11 Surabaya berjumlah 31 orang, terdiri dari 17 laki-laki dan 14 perempuan. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui observasi dan tes keterampilan tolak peluru. Analisis data berarti mengurangi data, menyajikan data, dan kemudian membuat kesimpulan.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (Sub judul level 1)

20 Hasil tes siklus 1 menunjukkan peningkatan hasil belajar Tolak peluru siswa Kelas VII di SMP Negeri 11 Surabaya. Rata-rata kelas pada awal penelitian (Pratindakan) adalah 73,43, tetapi meningkat menjadi 77,52 pada siklus 1, atau ada 54,84% siswa yang tuntas dan 74,08% siswa yang tuntas.

Hasil tes pada siklus 2 menunjukkan bahwa hasil belajar teknik tolak peluru meningkat dari 54,84% pada kondisi awal menjadi 74,08% pada siklus 1 dan 96,06% pada siklus 2. Dari perbandingan peningkatan persentase tersebut, guru mampu memberikan materi pembelajaran teknik tolak peluru dengan baik, yaitu menggunakan media yang dimodifikasi dengan pasir. bola plastik.

Siklus 1 menunjukkan peningkatan awal (pratindakan) sebesar 19,24% dalam belajar tolak peluru. Namun, indikator keberhasilan yang ditetapkan oleh tim peneliti dan kolaborator tidak memenuhi hasil. Dalam Siklus 2, tindakan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan bola plastik yang dimodifikasi dengan pasir dilanjutkan untuk siswa kelas VII SMP Negeri 11 Surabaya Semampir Kota Surabaya. Pada pertemuan kedua, ada perbaikan yang dilakukan untuk meningkatkan proses dan hasil belajar, yaitu:

1. Tim peneliti dan kolaborator memberikan penjelasan tentang cara melakukan teknik dasar tolak peluru dengan benar dan membimbing siswa sehingga mereka tidak salah dan bingung saat melakukan kegiatan tersebut.
2. Untuk memastikan bahwa semua siswa dapat melihat contoh gerakan guru, guru harus berada di tengah-tengah para siswa.
3. Siswa yang kurang memahami materi dan gagal berhasil pada pertemuan pertama siklus diberikan lebih banyak perhatian dan latihan pada pertemuan kedua siklus untuk melatih teknik tolakan yang tepat.

4. Untuk memastikan bahwa siswa yang berorientasi pada tolak peluru tetap termotivasi dan menikmati kegiatan pembelajaran, tim peneliti harus terus memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran.

Pada siklus kedua, proses dan hasil <sup>24</sup> pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan <sup>28</sup> media modifikasi bola plastik berisi pasir telah meningkat dan memuaskan karena telah sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya atau telah mencapai target, bahkan melebihi target yang diinginkan tim peneliti. 80% dari siswa tuntas mencapai KKM.

## <sup>18</sup> 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi <sup>9</sup> dapat disimpulkan bahwa menggunakan bola plastik berisi pasir sebagai peluru dalam pembelajaran tolak peluru dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 11 Surabaya di kecamatan Semampir Kota Surabaya. Hasil ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai proses dan ketuntasan belajar siswa, yaitu 54,84% meningkat pada tindakan pra-tindakan. Dalam siklus 1, ketuntasan belajar siswa 74,08%, dan 96,06% pada siklus 2, yang menunjukkan bahwa target pencapaian ketuntasan belajar siswa telah sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian.

Penelitian ini menghasilkan beberapa rekomendasi, di antaranya: (1) Guru PJOK harus menggunakan bola plastik berisi pasir sebagai salah satu alternatif untuk pembelajaran tolak peluru, karena media modifikasi ini menarik, mudah didapat, murah, dan aman digunakan, dan terbukti meningkatkan hasil belajar siswa. (2) Sekolah harus menyiapkan <sup>23</sup> dana untuk membeli sarana dan prasarana PJK (3) Anggaran harus disediakan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana pembelajaran PJOK di SMP di Kecamatan Semampir, Kota Surabaya. (4) Diharapkan penelitian lanjutan akan mengeksplorasi topik lebih luas yang berkaitan dengan modifikasi media untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran PJOK dan menemukan solusi yang lebih baik.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Arsyad, A. (2016). Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bahagia & Suherman. (2010). Alat-alat Modifikasi Olahraga. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Bahagia, Y. (2010). Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Fasilitas Perlengkapan Penjas Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
- Daryanto. (2010). Media Pembelajaran. Yogyakarta: Gava Media.
- Depdiknas. (2006). Panduan Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. BSNP. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Vol, 6. No, 3. Tahun 2022
- Gunawan, I. (2014). Metode Penelitian kualitatif Teori & Praktik. Jakarta : Bumi Aksara
- Kristiyanto, A. (2010). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Keperawatan Olahraga. UNS Press.
- Muslich, M. (2014). Melaksanakan PTK Penelitian Tindakan Kelas itu mudah Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Mutohir, T. C. (2013). Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2015). Keefektifan model pembelajaran modifikasi olahraga terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Surabaya: Program ascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Soepartono. (2014). Pembelajaran Atletik. Jakarta: Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen Departen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto. (2010). Belajar Gerak. Surakarta: UNS Press.
- Suharsimi, A. (2014). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Bumi Aksara.
- Suherman, A. (2011). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Sukiman. (2012). Pengembangan Media Pembelajaran, Yogyakarta: Pedagogia
- Suryobroto, A. (2004). Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Suyatno. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MI. Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional.



# Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Tolak Peluru Melalui Media Modifikasi Bola Plastik Isi Pasir Siswa SMPN 11 SURABAYA Tahun ajaran 2023/2024

## ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

- |   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Submitted to Universitas PGRI Palembang<br>Student Paper   | 1% |
| 2 | repositori.uin-alauddin.ac.id<br>Internet Source   | 1% |
| 3 | Submitted to Educational Service District 105<br>Student Paper   | 1% |
| 4 | ojs.nubinsmart.id<br>Internet Source   | 1% |
| 5 | irfan. "OLAHRAGA UNTUK INDONESIA (Kajian Persepsi Ilmu Keolahragaan)", Open Science Framework, 2022<br>Publication   | 1% |
| 6 | Sri Herlina. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sudut-Sudut Berelasi Di Berbagai Kuadran Dengan Menggunakan E-Modul Pada Siswa Kelas X TAV SMK Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Tahun 2022", Science and Education Journal (SICEDU), 2022<br>Publication | 1% |

---

7	<a href="http://e-journal.hamzanwadi.ac.id">e-journal.hamzanwadi.ac.id</a> Internet Source	1 %
8	<a href="http://ejournal.unsrat.ac.id">ejournal.unsrat.ac.id</a> Internet Source	1 %
9	<a href="http://jurnal.ustjogja.ac.id">jurnal.ustjogja.ac.id</a> Internet Source	1 %
10	<a href="http://ojs.serambimekkah.ac.id">ojs.serambimekkah.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://journal.arikesi.or.id">journal.arikesi.or.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://journals.itb.ac.id">journals.itb.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://prosiding.unipma.ac.id">prosiding.unipma.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://repository.stikesnhm.ac.id">repository.stikesnhm.ac.id</a> Internet Source	1 %
15	<a href="http://anjasmara.uny.ac.id">anjasmara.uny.ac.id</a> Internet Source	1 %
16	<a href="http://eprints.unram.ac.id">eprints.unram.ac.id</a> Internet Source	1 %
17	Eulis Mardiani. "Example Non-Example Method: Students' Learning Outcomes Improvement Regarding Adding and Subtracting Two Fractions with Different	1 %

---

# Denouncors in Mathematics Subjects", Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 2024

Publication

18

Iis Wahyuni Latif, Dorce Banne Pabunga.  
"MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERCERITA  
ANAK MELALUI MEDIA GAMBAR PADA  
KELOMPOK B TK KUNCUP BERINGIN  
KECAMATAN POASIA KOTA KENDARI", JURNAL  
RISET GOLDEN AGE PAUD UHO, 2018

Publication

1 %

19

[anzdoc.com](http://anzdoc.com)

Internet Source

1 %

20

[d.library.uny.ac.id](http://d.library.uny.ac.id)

Internet Source

1 %

21

[doaj.org](http://doaj.org)

Internet Source

1 %

22

[downloadptkptssdsmpsma.blogspot.com](http://downloadptkptssdsmpsma.blogspot.com)

Internet Source

1 %

23

[medium.com](http://medium.com)

Internet Source

1 %

24

[siat.ung.ac.id](http://siat.ung.ac.id)

Internet Source

1 %

25

Hamonangan Hamonangan. "Effects of the  
Style of Teaching and Emotional Intelligence  
on Learning Outcomes Dribbling in Basketball  
Games", Jurnal Primagraha, 2021

<1 %

---

26	<a href="http://forumdiskusi.fkip.ut.ac.id">forumdiskusi.fkip.ut.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://hanputra.blogspot.com">hanputra.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://journal.unhas.ac.id">journal.unhas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %
30	G Y Arygunartha, Y P Situmeang. "Application of the contextual teaching and learning model as an efforts to improve student results and scientific performance of student physics", Journal of Physics: Conference Series, 2019 Publication	<1 %
31	<a href="http://p4mriunima.wordpress.com">p4mriunima.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %

---

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography On

Exclude matches Off