

**PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU DENGAN  
PEMBELAJARAN MODIFIKASI PELURU DARI BOLA  
KASTI PADA SISWA SDN KARANG PELEM 1  
SRAGEN TAHUN 2016**

Oleh : Feri Fitriyanto

**ABSTRAK**

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah mengetahui sejauh mana media modifikasi bola kasti bisa meningkatkan kemampuan tolak peluru SDN Karang Pelem 1 Sragen.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Karang Pelem 1 Sragen tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 38 siswa terdiri dari 20 siswa putra dan 18 siswi putri. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Observasi, (2) Wawancara, (3) Dokumentasi, (4) Catatan Lapangan. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 61,36 dengan persentase ketuntasan sebesar 21,64%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 62,16 dan persentase ketuntasan sebesar 23,68%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lari pendek siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 75,29 dengan persentase ketuntasan sebesar 81,57%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran tolak peluru menggunakan modifikasi bola kasti sangat membantu dalam mencapai ketuntasan belajar siswa.

**Kata Kunci** : tolak peluru , Pembelajaran , modifikasi peluru , bola Kasti

**A. Pendahuluan**

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Tolak Peluru Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen, Kondisi di sekolah ini, media Peluru hanya tersedia 2 buah, 1

**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru  
Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016  
Oleh : Feri Fitriyanto**

peluru untuk putri dan 1 peluru untuk putra. Sementara rata-rata siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen berjumlah 32 sampai 34 siswa, jadi komparasi antara jumlah peluru dan jumlah siswa adalah 1 : 15 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Tolak Peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat, munculnya modifikasi alat pembelajaran atletik khususnya tolak peluru di sebabkan oleh:

1. Siswa bisa termotivasi dalam proses pembelajaran.
2. Siswa lebih berani melakukan proses pembelajaran.
3. Alat yang tersedia di sekolah sangat minim terutama pada saat pembelajaran tolak peluru.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru tersebut nampaknya bola kasti bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola kasti sangat mudah di dapat daerah-daerah pasar atau pertokoan.

1. Sikap awal pembelajaran tolak peluru dengan peluru modifikasi bola kasti : posisi kaki, posisitangan, posisi badan, dan posisi kepala.
2. Sikap melakukan pembelajaran tolak peluru dengan peluru modifikasi bola kasti : posisi kaki, posisi tangan, posisi badan, dan posisi kepala.
3. Sikap akhir pembelajaran tolak peluru dengan peluru modifikasi bola kasti.

Hasil observasi awal pada pembelajaran tolak peluru di siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen. Pada pembelajaran tolak peluru siswa banyak mengalami

**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru  
Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016  
Oleh : Feri Fitriyanto**

kesalahan karena takut menggunakan peluru. Bahkan siswa mengalami keberatan dalam memegang peluru. Selain itu sarana peluru untuk pembelajaran hanya berjumlah dua, sehingga guru penjas tidak dapat memberikan pembelajaran pada siswa secara maksimal.

Dari permasalahan tersebut di atas maka peneliti menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Peningkatan Kemampuan Tolak peluru dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru dari Bola Kasti pada siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016”

### **B. KajianPustaka**

Pembelajaran merupakan kegiatan yang telah dilakukan oleh seseorang dalam lingkungan belajar dengan model tertentu dan memberikan respon yang positif bagi sipelakunya. Menurut Dwiyogo, (2010:3) pembelajaran adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang disengaja dikelola agar ia dapat belajar atau melibatkan dalam diri dalam perilaku tertentu agar ia dapat memberikan respon terhadap situasi yang spesifik. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Setyosari (2001:1) pembelajaran adalah suatu usaha manusia yang dilakukan dengan tujuan untuk membantu memfasilitasi belajar orang lain.

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani athlon yang berarti berlomba atau bertanding. Menurut Saputra, M.Y (2001: 2) bahwa Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain dan berolahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga. Karena itu atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari Taman Kanak-Kanak (TK) hingga Perguruan Tinggi (PT). Pembelajaran atletik di sekolah, secara khusus dibina kepada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) melalui mata pelajaran jasmani.

**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru  
Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016  
Oleh : Feri Fitriyanto**

Karena atletik memiliki kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga. Bahkan ada yang menyebutnya sebagai ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*). Meskipun ungkapan ini hanya atas dasar pandangan akal sehat semata, tetapi kenyataan yang ada menunjukkan bahwa atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang tergolong lengkap. Di dalamnya terdapat gerak dasar yang dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya. Menurut Suherman (2001:1). Seiring dengan perkembangan yang terjadi dalam kegiatan atletik, banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan olahraga, permainan, dan kegiatan olahraga inti”. Untuk itu telah dimunculkan istilah *track and field* yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan di lapangan (*field*). Bahkan dalam sebuah literatur ada penjelasan bahwa senam (*gymnastic*) merupakan salah satu komponen atletik.

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya, tolak, bukan lempar, alat itu ditolak atau didorong dengan satu tangan, bermula diletakkan di pangkal bahu. Terdapat beberapa gaya dalam tolak peluru di antaranya adalah gaya membelakangi (*O,Brein*) dan gaya menyamping (*Ortodok*). Dalam penelitian ini peneliti memilih gaya menyamping (*Ortodok*) sebagai materi penelitian yang sesuai dengan materi pendidikan jasmani.

Terdapat beberapa teknik dasar yang harus diperhatikan dalam tolak peluru, di antaranya: cara memegang peluru, cara menempatkan peluru pada bahu, cara melakukan awalan, cara melakukan gerakan tolak peluru gaya menyamping.

Winarno (2001:108) menyatakan modifikasi olahraga digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Yoyo (2005:29) menyatakan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru  
Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016  
Oleh : Feri Fitriyanto**

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan.

**1. Pembelajaran Tolak Peluru dengan Permainan Modifikasi**

Permainan modifikasi untuk anak SD dalam tolak peluru banyak berbagai macam yaitu sebagai berikut

**1) Permainan individual**

Permainan ini dilakukan secara individual sebagai awal dari permainan pendahuluan untuk permainan modifikasi pada tolak peluru gaya menyamping.



Sumber: Yoyo, (2005:66)

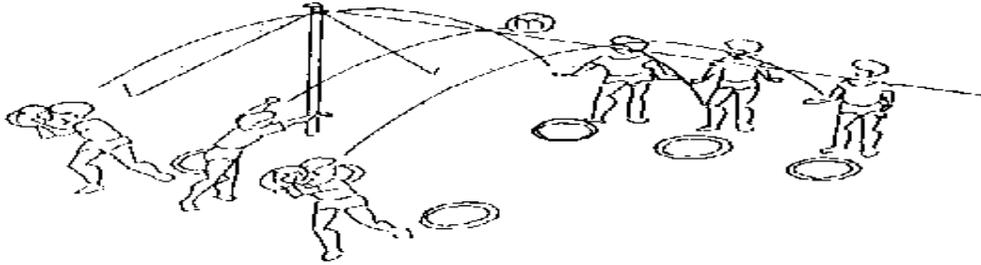
**2) Permainan Mendorong Bola Secara Berpasangan**

Permainan ini dilakukan dengan menolak secara berpasangan. Pembagian kelompok dengan jumlah yang sama dan dilakukan secara bergantian.

**3) Permainan Menolak dengan Melewati Net**

Pembelajaran gerak dasar menolak dapat pula dilakukan dengan merentangkan seutas tali sebagai sasaran untuk dilewati oleh bola seperti terlihat pada gambar 2.3. Tali yang direntangkan bertujuan untuk membentuk sudut elevasi tolak agar mencapai sudut tolakan yang produktif. Simpan pula target di

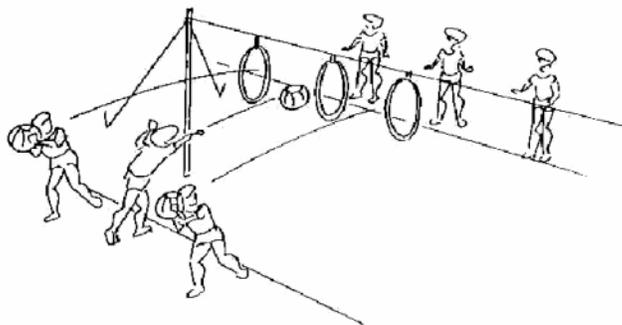
bawah diseberang tali berupa ban sepeda bekas. Upayakan bola yang ditolak tersebut dapat masuk ke dalam ban sepeda itu. Bola boleh didorong oleh tangan kanan maupun oleh tangan kiri.



**Gambar 2.2 Permainan Menolak Melewati Tali**  
(Sumber: Yoyo, (2005:69))

#### **4) Permainan Memasukkan Bola**

Pembelajaran gerak dasar menolak dapat pula dilakukan dengan memasukkan bola ke selang yang berbentuk bulat yang digantungkan. Selang yang digantungkan bertujuan untuk membentuk sudut elevasi tolak agar mencapai sudut tolakan yang produktif sarasannya adalah berupa selang yang digantungkan pada seutas tali. Bola yang di tolak diupayakan dapat masuk melewati ban sepeda tersebut



**.Gambar 2.3 Permainan Menolak Berpasangan**  
(Sumber: Suherman, 2001:200)

#### **C. Metodologi Penelitian**

Instrumen pada penelitian awal berupa observasi yang menggunakan Chek list berupa pertanyaan benar salah satu untuk mempermudah proses pengambilan

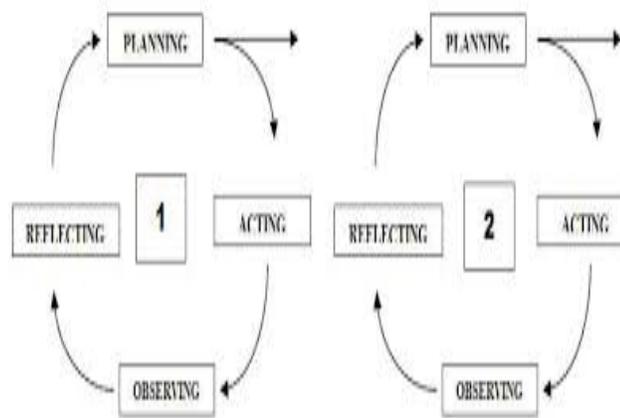
**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru  
Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016**

Oleh : Feri Fitriyanto

data dengan memberikan angka 0 untuk gerakan yang salah dan memberikan angka 1 untuk gerakan benar dan menggunakan metode observasi sistematis, yaitu : observasi yang dilakukan oleh pengamat dengan menggunakan instrument sebagai pedoman pengamatan (Winarno, 2007:66)

Penelitian selanjutnya dilakukan 2 siklus, masing-masing kegiatan utamanya yang ada pada setiap siklus yaitu : (a) Perencanaan, (b) Pelaksanaan, (c) Pengamatan, (d) refleksi yang digambarkan pada gambar 3.1.

Secara opsional langkah-langkah penelitian adalah sebagai berikut :



**Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas**

(Sumber: Kurt Lewin: Depdikbud, 1999:20)

#### **D. HASIL**

##### **Kondisi Awal**

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi kemampuan tolak peluru, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Penilaian tolak peluru diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 75 dan nilai terendah 55. Nilai rata-rata kelas untuk materi tolak peluru hanya sebesar 61,36, dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 6 siswa (21,64%) dari jumlah siswa seluruhnya 38 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 32 siswa (78,36%) dari jumlah seluruhnya 38 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas V dalam pembelajaran atletik materi tolak peluru di semester I Tahun Pelajaran 2015/2016 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan

**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru  
Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016  
Oleh : Feri Fitriyanto**

belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SDN Karang Pelem 1 Sragen, kabupaten sragen adalah minimal sebesar 70% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”, dalam menentukan nilai ketuntasan di dapat dari tiga aspek yaitu: kognitif, afektif dan psikomotor.

a. Hasil Pengamatan Siklus I

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan pembelajaran variatif dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori cukup). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai tolak peluru melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa putra kelas V SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun Pelajaran 2015/2016 pada siklus I disajikan pada tabel 1 sebagai berikut

**Tabel 1.** Penilaian Tolak peluru Siklus I

a. Penilaian akhir

Aspek	Keterangan
Rata-rata Nilai	62,16
Jumlah Peserta Didik Tuntas	9
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	29
Presentase Ketuntasan	23,68%
Presentase yang Belum Tuntas	76,31%

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh hasil masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Penilaian tolak peluru diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 75 dan nilai terendah 41. Nilai rata-rata kelas untuk materi tolak peluru hanya sebesar 62,26, dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 9 siswa (23,68%) dari jumlah siswa seluruhnya 38 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 29 siswa (76,31%) dari jumlah seluruhnya 38 siswa, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016**  
Oleh : Feri Fitriyanto

b. Hasil Pengamatan Siklus II

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan permainan modifikasi dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori sedang) dan meningkat pada siklus II sebesar 90 (kategori baik). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan pembelajaran variatif pada siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun Pelajaran 2015/2016 pada siklus II disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Penilaian Tolak peluru Siklus II

Aspek	Keterangan
Rata-rata Nilai	75,29
Jumlah Peserta Didik Tuntas	31
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	7
Presentase Ketuntasan	81,57%
Presentase yang Belum Tuntas	18,42%

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh hasil masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Penilaian tolak peluru diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 86 dan nilai terendah 49. Nilai rata-rata kelas untuk materi tolak peluru hanya sebesar 75,29, dengan jumlah siswa yang “tuntas” sebanyak 31 siswa (81,57%) dari jumlah siswa seluruhnya 38 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 7 siswa (18,42%) dari jumlah seluruhnya 38 siswa, maka penelitian dianggap berhasil.

**E. KESIMPULAN DAN SARAN**

**1. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran atletik nomor tolak peluru depan melalui pendekatan pembelajaran modifikasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada

**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru  
Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016**

Oleh : Feri Fitriyanto

kondisi awal sebesar 61,36 dengan persentase ketuntasan sebesar 21,64%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 62,16 dan persentase ketuntasan sebesar 23,68%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan tolak peluru siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 75,29 dengan persentase ketuntasan sebesar 81,57%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran atletik nomor tolak peluru depan melalui pendekatan pembelajaran modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

Tabel 1. Peningkatan hasil pembelajaran dari kondisi awal, siklus I dan siklus II

No	Aspek	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II
1	Nilai rata-rata	61,36	62,16	75,29
2	Persentase ketuntasan	21,64%	23,68%	81,57 %

## 2. Saran-saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya SDN Karang Pelem 1 Sragen perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.
2. Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan-kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan tolak peluru, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan.
3. Guru harus menentukan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan agar dapat menyampaikan informasi kepada anak dengan lancar dan benar.

**Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru  
Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016**

**Oleh : Feri Fitriyanto**

Kemandirian, keberanian, dan ketepatan siswa dalam menyelesaikan masalah adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan tolak peluru siswa.

4. Guru harus senantiasa memberi kesempatan kepada siswa untuk menciptakan ide-ide baru dan memupuk rasa percaya diri anak sehingga anak tidak hanya mampu meniru, tetapi juga mampu mengembangkan bahkan menciptakan ide.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dwiyogo, Wasis,D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Saputra M. Y. 2001. *Pembelajaran Atletik (Modul)*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional.
- Setyosari. 2001. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks.
- Suherman. 2001. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Winarno, M.E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.

#### **Biodata Penulis**

Nama : Feri Fitriyanto, S.Pd, M.Or  
Pendidikan : SI FKIP POK UNS Surakarta  
S2 Universitas Sebelas Maret Surakarta  
Pengalaman kerja : Sebagai pengajar pada FKIP UTP Surakarta  
Alamat kantor : FKIP UTP Surakarta Jl. M. Walanda Maramis  
No. 31 Cengklik Surakarta Telp./fac. 0271854188