



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MENGGUNAKAN
MEDIA BOLA TENIS PADA KELAS V SDN 1 WALITELON SELATAN
KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN AJARAN 2024/2025**

Sulistiyono¹, Kodrad Budiyo², Risa Agus Teguh Wibowo³

¹²³ **Universitas Tunas Pembangunan Surakarta**

Email : ¹djmetyo@gmail.com, ²@gmail.com, ³@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru menggunakan metode bola tenis pada siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan Tahun Ajaran 2024/2025. Sampel penelitian adalah Pada siswa kelas V SDN 1 Walitelon Selatan Kabupaten Temanggung Tahun 2025 dengan jumlah 19 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 19 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes kemampuan teknik dasar tolak peluru dan observasi proses kegiatan pembelajaran teknik dasar tolak peluru dengan melalui media bola tenis. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Pembelajaran teknik dasar tolak peluru metode menggunakan media bola tenis pada siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon selatan pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM sebanyak 4 anak (21%) dengan nilai rata-rata sebesar 74,34. (2) Hasil kemampuan teknik dasar tolak peluru melalui metode menggunakan media bola tenis pada siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan pada siklus I meningkat menjadi 9 siswa (47%) dengan nilai rata-rata sebesar 75,66. (3) Hasil kemampuan teknik dasar tolak peluru melalui metode menggunakan media bola tenis pada siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon selatan pada siklus II, meningkat menjadi 17 siswa (89%) dengan nilai rata rata sebesar 82,89. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah mencapai lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar.

Kata kunci : Belajar, Tolak peluru, Bola tenis

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai integral dan sistem pendidikan nasional yang orientasinya sangat jelas dalam tujuan pendidikan nasional yang ingin dicapai yaitu sehat jasmani dan rohani. Dengan demikian peran pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dan strategis dalam pengembangan pembelajaran maupun pengembangan kearah olahraga prestasi (atlet).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan ketrampilan sesuai perubahan fisik dan mental. Aktivitas



jasmani yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan- keterampilan motorik serta kemampuan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan jasmani dan olahraga terdiri dan beberapa macam cabang olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bidang studi yang disampaikan kepada siswa baik dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan pendidikan menengah dan pembelajaran tersebut sama pentingnya dengan bidang studi yang lain. Salah satu kegiatan pembelajaran dari penjasorkes yaitu atletik yang meliputi lari, lompat, dan lempar. Adapun cabang olahraga yang dimaksud adalah cabang olahraga atletik pada umumnya dan pada khususnya cabang olahraga nomor tolak peluru.

Olahraga yang ada di negara Indonesia adalah sebagai usaha pembinaan olahraga yang tidak terpisahkan dari usaha pendidikan nasional. Pembinaan olahraga yang dimaksud merupakan suatu tugas pendidikan, karena itu perlu dilaksanakan oleh semua jenjang pendidikan di sekolah-sekolah baik SD, SMP, maupun SMA.

Prestasi olahraga atletik dalam dekade ini boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan. ini dapat dilihat pada beberapa cabang olahraga yang mengukur prestasi, baik pada tingkat nasional maupun di tingkat internasional, seperti cabang olahraga perorangan maupun beregu atau tim dalam olahraga atletik. Prestasi yang telah dicapai perlu terus di kembangkan secara optimal untuk mengharumkan dan meningkatkan derajat bangsa. Oleh karena itu ada usaha yang berkesinambungan untuk meningkatkan prestasi siswa pada cabang olahraga atletik khususnya pada cabang olahraga tolak peluru.

Tolak peluru adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan pada siswa kelas V Sekolah Dasar. Sedikit sekali siswa yang bersemangat untuk mengikuti materi ini. Dikarenakan ada beberapa masalah yang mengganggu proses pembelajaran tersebut. Salah satu permasalahannya adalah terbatasnya sarana dan prasarana yang ada, baik kualitas maupun kuantitasnya. Peralatan tolak peluru yang tersedia umumnya hanya diperuntukkan untuk orang dewasa seperti berat peluru dan juga peralatan lainnya yang secara nyata tidak dapat dipergunakan oleh siswa usia sekolah dasar untuk mempraktekan teknik dasar tolak peluru dengan baik. Ketidaksesuaian dan kurangnya peralatan tolak peluru menjadikan pembelajaran penjasorkes tidak menarik minat siswa.



Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu peluru yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Secara teknis, tolak peluru berbeda dengan nomor lempar lainnya. Adapun tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya peluru bukan dilempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan yang bermula dipangkal bahu.

Guru penjasorkes dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru belum menggunakan variasi-variasi peralatan yang sesuai dengan materi. Pembelajaran yang diadakan di sekolah hanya sesuai dengan materi, tanpa ada modifikasi peralatan permainan terlebih dahulu yang membuat siswa merasa tertarik dengan pelajaran ini. Tanpa disadari dampak dari semua itu akan mempengaruhi kesegaran jasmani dan penguasaan ketrampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai dengan perkembangan gerak sebagaimana mestinya. Dengan demikian, kemampuan peserta didik tidak dapat berkembang secara optimal.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka dipandang penting adanya modifikasi peralatan tolak peluru dengan memanfaatkan sarana baru yang dibuat oleh peneliti, sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif, menarik dan menyenangkan. Pengembangan model pembelajaran penjasorkes melalui modifikasi peralatan tolak peluru merupakan salah satu upaya untuk menyelesaikan permasalahan dalam penjasorkes

Modifikasi peralatan tolak peluru merupakan salah satu upaya untuk menyelesaikan permasalahan dalam penjasorkes yang ada di sekolah serta memberikan hal baru untuk para siswa agar mereka merasa tidak bosan. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang dalam mengekspektasi gerak secara bebas dan luas sesuai kemampuan siswa .

Agar tolak peluru diminati dan disenangi siswa dibutuhkan modifikasi peralatan untuk menyederhanakan gerakan. Hal ini dikarenakan peralatan tolak peluru pada umumnya dikhususkan untuk dewasa sehingga tidak dapat digunakan oleh siswa sekolah dasar.



Penggunaan peralatan yang tidak tepat pada siswa akan turut mempengaruhi hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal pada proses pembelajaran tolak peluru di kelas V SDN 1 Walitelon Selatan banyak mengalami permasalahan yang berakibat pada kemampuan teknik dasar tolak peluru hanya mencapai 30% dari jumlah siswa 19 siswa yang berada pada kategori baik. Hal itu diukur dari nilai hasil belajar dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70 yang mencapai nilai 70 ke atas hanya 6 siswa sedang sisanya belum tuntas.

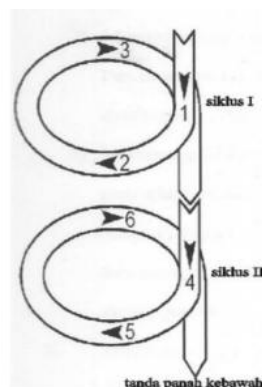
Besarnya prosentase siswa yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal disebabkan kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga berdampak pada kemampuannya dalam melaksanakan teknik dasar tolak peluru. Hal ini diperburuk dengan metode yang diberikan guru yang kurang kreatif, monoton, membuat siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pelajaran.

Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif yaitu modifikatif untuk mengganti peluru dengan tujuan menyederhanakan permainan tersebut. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

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

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas (PTK). atau Classroom Action Research. Kemmis dalam Risky Setiawan (2017:11) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui media bola tenis pada siswa kelas V SDN 1 Walitelon Selatan Temanggung. Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar1. Penelitian tindakan kelas model spiral
Sumber: Kemmis & Mc Taggart

Keterangan

Siklus I

- 1 = Perencanaan tindakan kelas siklus I
- 2 = Tindakan dan observasi I
- 3 = Refleksi I

Siklus II

- 4 = revisi rencana II
- 5 = tindakan dan observasi II
- 6 = refleksi II

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SDN 1 Walitelon Kabupaten Temanggung. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 1 Walitelon Kabupaten Temanggung yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi dalam Sugiyono, (2009 : 63). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* karena jumlah siswa dalam satu kelas tidak terlalu besar. Selain itu, penggunaan *total sampling* memudahkan peneliti dalam mengukur efektivitas tindakan yang diberikan, karena peneliti dapat mengamati perubahan yang terjadi pada seluruh siswa, bukan hanya sebagian. Dengan demikian, data yang diperoleh menjadi lebih komprehensif, akurat, dan dapat mencerminkan dampak dari tindakan yang dilakukan secara menyeluruh.

Maka dari itu peneliti menggunakan sampel sebanyak 30 siswa kelas V SDN 1 Walitelon Kabupaten Temanggung. Syarat-syarat *total sampling* adalah anggota populasi memiliki karakteristik yang relatif seragam atau homogen (misalnya sama-sama siswa kelas V SD, berada pada rentang usia yang sama, mengikuti mata pelajaran yang sama), sehingga perlakuan/tindakan yang diberikan relevan untuk semua..



Menurut Sugiyono (2019:156) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Adapun penelitian ini menggunakan teknik metode siklus I, siklus II, observasi, refleksi, dan tes.

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

1. Teknik observasi

Observasi dilakukan dengan cara mengamati langsung dengan objek yang akan diteliti.

2. Metode refleksi

Digunakan untuk memberikan suatu informasi dan mendapatkan teori dari beberapa ahli maupun peneliti sebelumnya yang bisa digunakan pada penelitian ini.

3. Tes

Digunakan untuk mengukur hasil kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru yang benar sesuai dengan instrumen penilaian tolak pelurumodul ajar siklus I dan siklus II

Analisis data menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kuantitatif digunakan untuk menentukan peningkatan proses belajar khususnya berbagai tindakan yang dilakukan berupa catatan pengamatan, dan dokumen foto yang akan dianalisis. Selanjutnya, semua data yang diperoleh akan dikumpulkan dan dilaporkan dalam bentuk deskripsi. Teknik kuantitatif digunakan untuk menentukan peningkatan hasil belajar anak sebagai pengaruh setiap tindakan yang dilakukan. Maka peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah } h \text{ skor yang diperoleh } h}{\text{jumlah } h \text{ skor maksimal}} \times 100$$

Ketentuan individu tercapai apabila siswa mencapai nilai 70 dari nilai ters ketuntasan klasikal bahwa tolak peluru dengan yang memiliki nilai maksimal 75 keatas. Rumus yang digunakan untuk ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka presentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = jumlah siswa

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini pada kondisi awal diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar tolak peluru dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran teknik dasar tolak peluru khususnya sangatlah rendah dan ditunjang juga dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai. Berkaitan dengan proses pembelajaran pada kondisi awal berdampak pula pada hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa pada kondisi awal menunjukkan bahwa pada kolaborator 1 dari 19 siswa baru 4 siswa (21%) yang mencapai kriteria yang telah ditetapkan, sedangkan 15 siswa (79%) belum mencapai kriteria yang diharapkan, dengan nilai rata-rata kelas 74,34. Selengkapnya tersaji presentase sebagai berikut:

Tabel 1. hasil presentase kondisi awal hasil belajar teknik dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan.

No	Pra-Siklus	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	presentase
1	Tuntas	30	4	21%
2	Tidak tuntas		15	79%

Berdasarkan data kondisi awal hasil belajar teknik dasar tolak peluru menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar teknik dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan yang tuntas (>75) sebanyak 4 siswa (21%), dan yang tidak tuntas (<75) sebanyak 15 (79%)

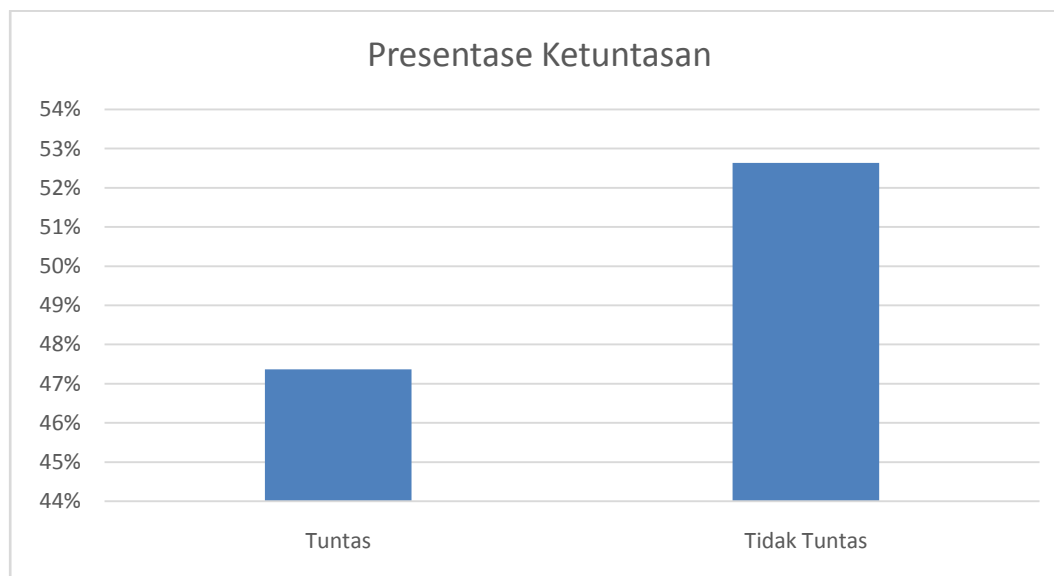
Tabel 2. Hasil Presentase Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru Kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan pada Siklus 1

No	Siklus 1	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	presentase
1	Tuntas	30	9	47%
2	Tidak tuntas		10	53%

Berdasarkan hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan terhadap siswa pada kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan, diperoleh siklus I dengan Nilai tertinggi 87,50, dan terendah 68,75. Peneliti Selain mencatat proses pembelajaran peneliti juga melakukan tes teknik dasar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon selatan, hasil belajar teknik dasar tolak peluru pada siklus I adalah sebagai berikut:



Hasil belajar teknik dasar tolak peluru menggunakan media bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan pada siklus I, apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : :



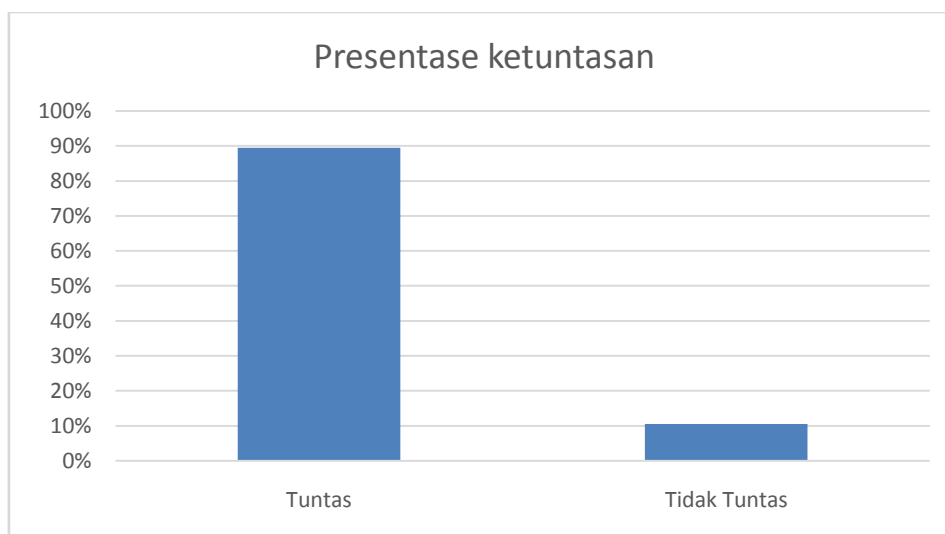
Gambar 3. Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru menggunakan media bermain pada siklus I

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru yang tuntas (≥ 75) sebesar 47 % (9 anak), sedangkan yang belum tuntas (<75) sebesar 53 % (10 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 75,66 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru menggunakan media bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 walitelon Selatan pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 53 %, dengan hasil pada siklus I tersebut masih perlu banyak perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%

Tabel 3. Hasil Presentase Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru Kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan Pada Siklus 2

No	Siklus II	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Presentase
1	Tuntas	30	17	89%
2	Tidak Tuntas		2	11%

Hasil Belajar kelincahan menggunakan permainan tradisional Pada Siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri. Hasil pada siklus II apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru menggunakan media bermain pada siklus II

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II diketahui bahwa persentase Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru menggunakan media bola tenia Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan yang tuntas (≥ 75) sebesar 89 % (17 anak), sedangkan yang belum tuntas 11% (2 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 82,89 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa hasil belajar teknik dasar tolak peluru siswa pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru dibandingkan siklus I.

Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil unjuk kemampuan kelincahan siswa data hasil observasi pembelajaran guru, dan data hasil observasi terhadap sikap siswa, berikut ini:

1. Siklus I:

Pada siklus I, pembelajaran teknik dasar tolak peluru sudah berjalan dengan baik. Siswa merasa senang, percaya diri, dan mampu melakukan gerakan dengan benar. Metode yang digunakan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sehingga gerakan lebih mudah dipahami.

2. Siklus II:

Pada siklus II, pembelajaran menggunakan media bola tenis menunjukkan hasil yang lebih baik dan memuaskan. Penambahan variasi dan kombinasi latihan membuat kegiatan lebih menarik, siswa lebih semangat dan tidak takut, sehingga kemampuan teknik dasar tolak peluru meningkat. Tindakan dinyatakan berhasil dan dapat dijadikan acuan pembelajaran selanjutnya, serta membantu guru dalam mengajar dan meningkatkan motivasi siswa untuk menampilkan kemampuan terbaiknya.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa

1. Pembelajaran teknik dasar tolak peluru metode menggunakan media bola tenis pada siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon Selatan pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM sebanyak 4 anak (21%) dengan nilai rata-rata sebesar 74,34.
2. Hasil kemampuan teknik dasar tolak peluru melalui metode menggunakan media bola tenis pada siswa kelas V SD Negeri 1 Walitelon selatan pada siklus I meningkat menjadi 9 siswa (47%) dengan nilai rata-rata sebesar 75,66.
3. Hasil kemampuan teknik dasar tolak peluru melalui metode menggunakan media bola tenis pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Walitelon Selatan pada siklus II, meningkat menjadi 17 siswa (89%) dengan nilai rata rata sebesar 82,89. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah mencapai lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Badan Pusat Statistik. 2020. *Statistik Indonesia 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Stephani, M. R. (2019). The Analysis of Fundamental Movement Skill in Primary School Student in Mountain Range. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.56>
- Kemmis dan Mc. Taggart, 2017. *Panduan Menulis Penelitian Tindakan Kelas & Karya Tulis Ilmiah Untuk Guru*. Yogyakarta : ARASKA.
- Rahman,A.(2023).*PengaruhMetodeInkuiriterhadapMotivasidanHasilBelajar Siswa dalam Olahraga*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(1), 45-58.
- Setiawan, Risky. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: nuha Medika
- Sheppard, J. M., and Young, W. B. (2006). *Agility literature review: classifications, training and testing*. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Sudjana, Nana. 2016. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.



Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. 2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Suryana, Dadan. 2016. *Pendidikan Anak Usia Dini, Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak*. Jakarta: Kencana-Prenadamedia.