



Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Penggunaan Media Bola Karet Siswa Kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat

Improving Learning Outcomes of Bullet Repelling through the Use of Rubber Ball Media for Class VIIA Students of SMP Negeri 3 Teluk Keramat

Anton

SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas, Indonesia

*Email: hajianton66@gmail.com

*Correspondence: Anton

DOI:

10.59141/comserva.v3i1.761

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar melalui penggunaan media bola karet dalam pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Teluk Keramat, dengan jumlah subjek siswa di kelas VIIA dengan jumlah 29 orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan pada prasiklus adalah 29,09. Nilai rata-rata yang diperoleh di prasiklus termasuk dalam kategori kurang, siswa belum sama sekali mengetahui teknik tolak peluru dengan tepat. pada siklus 1 adalah 63,58 dan rentang nilai prosentase pada siklus 1 adalah siswa yang mendapat nilai kurang dari 73 yaitu 68,97%, siswa yang mendapatkan nilai 73-79 yaitu 31,03%. hasil belajar tolak peluru siswa pada siklus 2 adalah 86,42. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar kemampuan tolak peluru siswa memiliki peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2, hal ini dikarenakan siswa mulai memahami materi yang peneliti berikan serta siswa sudah memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam materi tolak peluru.

Kata Kunci: Hasil Belajar; Tolak Peluru; Media; Bola Karet

ABSTRACT

This study aimed to determine the increase in learning outcomes through the use of rubber balls in learning to put bullets in class VIIA students at SMP Negeri 3 Teluk Keramat, Sambas Regency. The research was carried out at SMP Negeri 3 Teluk Keramat, with a total of 29 student subjects in class VIIA. The results showed that the pre-cycle was 29.09. The average value obtained in the pre-cycle is included in the less category, students do not know the shotput technique properly at all. In cycle 1 was 63.58, and the percentage scores in cycle 1 were students who scored less than 73, namely 68.97%, and students who scored 73-79, namely 31.03%. The student's shot put learning outcome in cycle 2 was 86.42. This shows that most of the students' shot put abilities have increased from cycle 1 to cycle 2, this is because students begin to understand the material that the researchers provide and students already have courage, fun, and confidence in shot put material.

Keywords: Learning Outcomes; Shot Reject; Media; Rubber Ball

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang harus dimiliki bagi setiap manusia, baik pendidikan formal maupun non formal (Ilma, 2015). Menurut Bafadhol, (2017) pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Sedangkan pendidikan non formal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang (Hasanah, 2019). Pendidikan olahraga merupakan sebuah mata pelajaran akademik dalam proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna, serta berhubungan langsung dengan respon mental dan sosial (Rubiyatno, 2023).

Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik yang dapat menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Setiana et al., 2014). Dalam (Ilma, 2015), pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berisikan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Menurut Guest, (2021) penyelenggaraan penjas harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki kebiasaan hidup sehat dan aktif yang dapat menggiring pada kesegaran jasmani, serta memiliki pengetahuan dan pemahaman manusia.

Kegiatan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seorang guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi media alat bantu atau olahraga, internalisasi nilai (sportivitas, jujur dan kerjasama) (Haryanto et al., 2016). Aktivitas yang diberikan dalam kegiatan pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan untuk dapat mencapai tujuan pengajaran (Fahrizal & Bachtiar, 2022). Pendidikan jasmani ditingkat SMP, materi yang diajarkan kepada siswa harus disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan (Mustafa, 2020). Menurut (Hijir, 2019), ketidaksesuaian materi dengan kurikulum yang ada dapat mempengaruhi ketidak optimalnya suatu tujuan pembelajaran. Kurikulum yang ada di SMP terdapat berbagai macam materi pokok yang diajarkan pada peserta didik salah satunya yaitu tolak peluru. Pelaksanaan pembelajaran tolak peluru diperlukan alat yaitu peluru yang terbuat dari besi (Eliwardi, 2018).

Proses pembelajaran atletik akan terasa membosankan bagi siswa, karena siswa lebih suka dengan olahraga yang bersifat game atau kompetisi, maka diperlukan media pembelajaran ataupun modifikasi media pembelajaran (Budiarso, 2019). Pembelajaran tolak peluru di kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kapaten Sambas masih belum berjalan secara efektif. Pada kenyataan yang ada dilapangan setiap pelaksanaan materi pembelajaran atletik, khususnya tolak peluru siswa kurang bersemangat dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Hasil observasi awal guru mengalami kesulitan dalam penyampaian materi tolak peluru supaya mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru, rata-rata siswa belum mencapai batas ketuntasan belajar. Kurangnya partisipasi siswa mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran (Maesaroh, 2013).

Kondisi yang terjadi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya penggunaan bola tolak peluru atau media tolak peluru secara langsung pada pembelajaran tolak peluru cukup keras dan berat sehingga siswa yang tentunya kegiatan melakukan tolak peluru menggunakan bola secara langsung dapat menimbulkan rasa sakit pada bagian lengan dan pundak, untuk mendapatkan hasil belajar pada permainan tolak peluru yang optimal dalam proses pembelajaran membutuhkan media yang tepat untuk meningkatkan keberanian, percaya diri, dan kesenangan siswa dalam permainan tolak peluru.

Peneliti menggunakan media bola karet pada proses belajar mengajar permainan tolak peluru dari berorientasi hasil belajar kepada orientasi yang menginternalisasikan nilai-nilai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta dari ketergantungan pada cara mengajar yang monoton. Pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola karet diharapkan siswa mendapatkan hasil belajar yang sangat baik dan diyakini dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa karena media bola karet merupakan modifikasi sarana upaya yang dapat dilakukan peneliti untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Sarana pembelajaran permainan yang harus dimodifikasi agar pembelajaran permainan tolak peluru tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan tuntutan kurikulum. Salah satu sarana media pembelajaran yang harus dimodifikasi adalah peluru.

Berdasarkan permasalahan penelitian yang menjadikan peneliti melakukan upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru, untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang optimal diperlukan suatu media pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, maka sebagai seorang guru dituntut untuk mencari media yang tepat. Pada penelitian ini peneliti mencoba mengaplikasikan media pembelajaran menggunakan bola karet pembelajaran tolak peluru, dan mencoba menuangkan gagasan penelitian dalam bentuk penelitian tindakan kelas yang peneliti beri judul “Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Penggunaan Media Bola Karet Siswa Kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas”.

METODE

Penelitian yang dilakukan peneliti merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas yang berjumlah 29 orang siswa. Menurut Nurizzati & Nurjati, (2014) Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif, yang dilakukan oleh pelaku tindakan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakannya dalam melaksanakan tugas dan memperdalam pemahaman terhadap kondisi dalam praktik pembelajaran. Penelitian tindakan kelas merupakan sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas. Penelitian tindakan kelas salah satu kegiatan penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki pembelajaran dikelas.

Penelitian Tindak Kelas (PTK) ini dilaksanakan 05 Oktober 2022 s/d 05 Desember 2022 dan sesuai dengan jadwal pelajaran penjas orkes. Penelitian dilaksanakan minimal 2 siklus. Prosedur penelitian terdiri dari tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan observasi serta refleksi. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi atau pengamatan terhadap guru dan murid yang dapat digunakan untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran tolak peluru. Data yang diperlukan pada penelitian tindakan kelas berupa catatan tentang hasil pengamatan, penilaian, dan dokumentasi yang terekam selama proses pembelajaran berlangsung kemudian diolah dan disimpulkan. Teknik analisis data dalam penelitian tindakan kelas menggunakan analisis deskriptif berbentuk persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prasiklus

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum penelitian, kondisi awal siswa Kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas Tahun Pelajaran 2022/2023 dari hasil penilaian pelaksanaan pra siklus penelitian menunjukkan bahwa kemampuan rata-rata siswa memiliki kemampuan yang masih rendah.

Banyak siswa yang nilainya belum tuntas, dilihat dari rentang nilai yang diperoleh masih dibawah 72. Hasil observasi pada tahap prasiklus dapat dilihat pada tabel 1 data hasil penelitian berikut:

Tabel 1. Hasil Prasiklus

Rentang Nilai	Prosentase
≤ 72	100%
73-79	0.00%
80-89	0.00%
90-100	0.00%

Siklus I

Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan sebaiknya dilakukan setiap sebelum melaksanakan tindakan siklus I, agar pada saat pelaksanaan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan (Martini, 2018). Perencanaan siklus I sebagai berikut: 1) Melakukan identifikasi masalah tentang rendahnya hasil belajar tolak peluru yang diperoleh siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas sebagai subjek penelitian dan untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut dengan media modifikasi; 2) Merumuskan tindakan solusi dengan merencanakan pembelajaran tolak peluru dengan media bola karet bermain menolakan bola dengan di dampingi peneliti dan menolak bola ke depan; 3) Menyiapkan alat yang digunakan, berupa bola karet.

Pelaksanaan Siklus I

Tahap pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 12, 19, dan 26 Oktober 2022 pada jam pertama sampai dengan jam ketiga. Peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran. Materi yang disampaikan oleh peneliti pada siklus I membahas tentang materi tolak peluru yang terdiri dari persiapan awal, gerak awalan tolakan dan akhir gerak menolak yang tepat. Pada proses pelaksanaan peneliti menentukan beberapa hal yang menjadi pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran mengenai materi tolak peluru.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disusun sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dirumuskan. Langkah-langkah pembelajaran pada siklus I sebagai berikut: 1). pada pertemuan pertama peneliti menyampaikan materi tolak peluru, 2). peneliti mendeskripsikan pengertian teknik-teknik pada tolak peluru, 3). Peneliti memberikan contoh posisi atau sikap melakukan tolak peluru yang tepat, 4). peneliti meminta siswa secara individu untuk mempraktikkan teknik tolak peluru seperti yang sudah dicontohkan oleh peneliti.

Observasi

Hasil pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi baik pada siswa maupun suasana kelas dicatat dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Peneliti mengamati siswa dan membimbing siswa dalam melakukan teknik tolak peluru, baik dalam proses melakukan tolak peluru yang belum dimengerti maupun kesulitan dalam melakukan tolak peluru. Peneliti juga mengamati antusias masing-masing siswa dan peneliti mengamati siswa dalam berkomunikasi yang baik dengan teman kelompok belajarnya. Hasil pengamatan peneliti, siswa menunjukkan sudah bisa melakukan tolakan pada peluru dengan baik walaupun hanya beberapa siswa yang sudah bisa melakukan teknik tolak peluru dengan baik. Beberapa kriteria penilaian siklus 1 berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada setiap siswa adalah sebagai berikut: teknik

memegang peluru dengan sangat tepat, teknik menolak peluru dengan sangat baik, teknik melepaskan peluru dengan sangat baik, dan tahapan akhir dengan sangat baik.

Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan penelitian, peneliti dan kolaborator melakukan refleksi sebagai berikut: 1) Guru masih merasa kesulitan dalam menyampaikan tugas-tugas yang harus dilakukan siswa; 2) Sebagian siswa merasa kesulitan dalam melakukan menolak bola; 3) Formasi siswa yang kurang tepat sehingga banyak waktu yang terbuang sehingga frekuensinya siswa melakukan tindakan berkurang; 4) Masih banyak siswa yang masih belum bisa memberikan tahapan akhir dengan baik. Hasil analisis dan evaluasi pelaksanaan siklus I diperoleh data nilai rata-rata siswa sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Siklus I

Rentang Nilai	Prosentase
≤ 72	68,97%
73-79	31,03%
80-89	0.00%
90-100	0.00%

Solusi yang tepat untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan yang muncul pada siklus 1, maka peneliti melaksanakan perbaikan di siklus 2 dengan menggunakan media modifikasi pembelajaran seperti yang dilakukan pada siklus I. Solusi yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi kekurangan pada siklus 1 yaitu peneliti memotivasi siswa untuk terus belajar, serta peneliti menggunakan media modifikasi pembelajaran untuk mendapatkan hasil peningkatan hasil belajar tolak peluru yang maksimal. Pada tahap siklus 2 peneliti menggunakan media bola modifikasi dengan cara, siswa melakukan teknik tolak peluru dengan teman sebaya (pasangan kelompok kecil). Pasangan kelompok kecil bertujuan agar siswa lebih terfokus dan dapat mengetahui kekurangan yang dimiliki oleh siswa serta peneliti dapat mengontrol siswa dan mengetahui kekurangan-kekurangan siswa dalam melakukan teknik tolak peluru.

Pelaksanaan Siklus II

Pelaksanaan siklus II di SMP Negeri 3 Teluk Keramat dengan jumlah objek 29 orang siswa. Pelaksanakan kegiatan pembelajaran tolak peluru awalan samping bermain menolak bola dengan media bola karet. Kegiatan menolak bola menekankan pada sikap awal, sikap menolak, dan sikap akhir, dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut: 1) Pendahuluan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) guru membariskan siswa menjadi beberapa kelompok pasangan siswa, (2) guru memimpin berdoa, (3) guru memberikan apersepsi dengan menceritakan kegiatan bermain menolak bola dengan media bola karet, (4) guru mempresensi siswanya, (5) pemanasan; 2) Kegiatan Inti. Bermain menolak bola dengan media bola karet, peraturannya sebagai berikut : (1) guru membawa siswa ke lapangan, (2) guru memerintahkan siswa untuk berbaris sesuai kelompok kecil, (3) guru memberikan 1 bola pada setiap siswa, (4) guru memerintahkan siswanya untuk melempar bola ke depan dengan cara menolak, (5) guru memberikan contoh gerakan, (6) guru mengkoreksi gerakan yang dilakukan siswa, (7) guru memotivasi agar pelaksanaan kegiatan ini meriah, (8) guru mengadakan penilaian hasil belajar tolak peluru awalan samping; 3) Penutup. Dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) siswa tetap dalam formasi berpasangan dalam kelompok kecil untuk melakukan pendinginan berupa permainan, (2) siswa tetap dalam posisi berdiri, (3) melakukan tolak peluru menggunakan media bola karet secara individu didepan teman kelas.

Observasi

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi, baik pada siswa maupun suasana kelas dicatat dan diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Guru merasa berhasil dalam penyampaian tujuan pembelajaran tolak peluru; 2) Siswa merasa senang dan gembira mengikuti proses pembelajaran; 3) Suasana kelas selama proses pembelajaran menyenangkan; 4) Siswa lebih mengerti teknik menolak dengan baik dan benar.

Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan pada kegiatan siklus II peneliti melakukan refleksi sebagai berikut: 1) Guru lebih jelas dalam menyampaikan tugas-tugas yang harus dilakukan siswa proses pembelajaran lebih menyenangkan; 2) Frekuensi siswa melakukan kegiatan bertambah. Hasil analisis dan evaluasi pelaksanaan siklus II diperoleh data nilai rata-rata siswa dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Siklus II

Rentang Nilai	Prosentase
≤ 72	0%
73-79	0%
80-89	62,07%
90-100	37,93%

Hasil analisis pelaksanaan siklus II, terlihat adanya peningkatan rata-rata nilai siswa yang mencapai batas KKM yang telah ditetapkan yaitu 73. Berdasarkan persentase hasil tes siklus 2 yang diperoleh terdapat 11 siswa dari 29 siswa yang mendapatkan nilai 90 sampai 100, dan 18 siswa dari 29 siswa yang mendapat nilai 80 sampai 89.

Pembahasan

Pembahasan Siklus I

Pada siklus 1, peneliti masih melihat beberapa siswa yang belum bisa melakukan teknik tolak peluru terutama pada teknik menolak, melepas dan tahapan akhir yang dilakukan siswa masih banyak yang kurang tepat. Berdasarkan dari hasil tes pada siklus 1 nilai skor rata-rata yang diperoleh pada siklus 1 adalah 63,58 dan rentang nilai prosentase pada siklus 1 adalah siswa yang mendapat nilai kurang dari 73 yaitu 68,97%, siswa yang mendapatkan nilai 73-79 yaitu 31,03%. Berdasarkan 4 indikator penilaian tolak peluru, indikator pertama siswa melakukan teknik memegang peluru 100% baik, dengan begitu dapat dikatakan pada siklus I terdapat peningkatan dalam proses pembelajaran teknik tolak peluru. Dari hasil nilai rata-rata siswa yang diperoleh termasuk dalam kategori Kurang.

Berdasarkan hasil siklus 1 yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian siswa belum dapat melakukan teknik tolak peluru. Siswa belum memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri terhadap tolak peluru khususnya pada teknik melepas dan tahapan akhir yang merupakan salah satu teknik yang penting dalam tolak peluru. Hasil Observasi pada siklus 1 terdapat permasalahan yang terjadi yaitu siswa masih mempraktekkan dan mengaplikasikan tolak peluru dengan rasa takut-takut, tidak senang, dan kurang percaya diri dilihat dari menolak peluru, melepas, dan yang terpenting tahapan akhir yang di hasilkan oleh siswa masih tidak terarah.

Pembahasan Siklus II

Hasil tes pada siklus 2 terdapat nilai cukup dan sangat baik dari 29 siswa mendapat nilai dibawah rata-rata dengan dikategorikan sangat baik dan nilai rata-rata 29 siswa yaitu 86,42. Dari hasil nilai rata-rata siswa yang diperoleh termasuk dalam kategori baik. Berdasarkan hasil siklus 2 yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa sudah dapat melakukan teknik tolak peluru dengan baik. Siswa sudah memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri terhadap permainan tolak peluru. Hasil

observasi pada siklus 2 siswa mempraktekkan dan mengaplikasikan tolak peluru dengan memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dilihat dari teknik memegang peluru, menolak, melepas dan tahapan akhir yang di hasilkan oleh siswa sudah terarah, dan posisi peluru pada letak tangan sudah tepat.

Hasil Pembelajaran dengan Menggunakan Media Bola Karet dalam Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa

Konsep pembelajaran yang diterapkan kepada siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Teluk Keramat yaitu dengan menggunakan media bola karet untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa. Adapun bentuk kegiatannya yaitu mempelajari teknik-teknik tolak peluru seperti teknik memegang peluru, menolak peluru, melepas peluru, dan tahapan akhir dalam melakukan tolak peluru. Hasil yang didapat dari menerapkan media bola karet dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa pada siklus 2 adalah semua siswa sudah memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan tolak peluru serta dapat melakukan teknik tolak peluru sesuai dengan teknik-tekniknya. Ini semua karena siswa termotivasi dan adanya diberikan dorongan secara langsung oleh teman satu kelompoknya.

Peneliti melakukan pengamatan dan penilaian terhadap siswa secara individu di siklus pertama dan melakukan pengamatan serta penilaian pada siklus 2. Adapun penilaiannya dibedakan menjadi 3 yaitu penilaian awal (pra siklus), penilaian pertama (siklus 1), dan penilaian terakhir (siklus 2). Proses pengamatan dan penilaian mengacu pada indikator teknik tolak peluru.

1. Penilaian Awal

Pada tahap kegiatan pra siklus yang dilakukan peneliti adalah wawancara secara lisan kepada siswa dikelas dan praktek awal yang berupa mencontohkan teknik tolak peluru secara individu. Pada tahap ini peneliti siswa di kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat belum bisa mencontohkan tolak peluru dengan baik dan benar. Hasil penilaian observasi pada tahap prasiklus yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel 4 yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Observasi Awal (Pra Siklus)

Indikator Hasil Belajar Tolak Peluru	Nilai yang Diperoleh	Nilai Rata-Rata
a. Menampilkan teknik memegang peluru	41	
b. Menampilkan teknik menolak peluru	35	
c. Menampilkan teknik melepas peluru	29	29,09
d. Tahapan akhir	29	

Sumber: Data Olahan, 2022

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata siswa masih termasuk kategori kurang. Nilai rata-rata kemampuan siswa dalam menampilkan teknik tolak peluru masih kategori kurang. Menurut peneliti hal tersebut terjadi karena siswa belum mengetahui dan memahami materi tolak peluru tersebut.

2. Penilaian Pertama

Peningkatan hasil belajar tolak peluru siswa yaitu dengan memperhatikan tahap penampilan siswa di siklus 1. Siswa menjalankan proses pembelajaran dengan baik, siswa berusaha untuk menampilkan hasil belajar tolak peluru mereka dengan baik. Pada tahap penilaian, skoring untuk masing-masing siswa ditentukan dari skala 1 sampai 4 yaitu menggunakan skala likert. Hasil yang

diperoleh oleh siswa dibagi dengan jumlah kriteria yang dinilai. Adapun hasil penilaian observasi tolak peluru pada tahap siklus 1 yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel 4.8 yaitu sebagai berikut:

Tabel 5. Observasi Pertama (Siklus 1)

Indikator Hasil Belajar Tolak Peluru	Nilai yang Diperoleh	Nilai Rata-Rata
a. Menampilkan teknik memegang peluru	87	63,58
b. Menampilkan teknik menolak peluru	72	
c. Menampilkan teknik melepas peluru	69	
d. Tahapan akhir	67	

Sumber: Data Olahan, 2022

Berdasarkan tabel 5. Observasi pertama, terlihat adanya peningkatan hasil belajar tolak peluru siswa saat melakukan presentasi tolak peluru secara individu pada siklus 1. Hal tersebut memperlihatkan bahwa siswa memiliki kemampuan memahami pembelajaran yang disampaikan oleh peneliti. Pada siklus 1 penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh peneliti sudah menggunakan media modifikasi pembelajaran yaitu peluru modifikasi. Pada saat proses pembelajaran peneliti mengamati bahwa terjadi kemajuan kemampuan hasil belajar tolak peluru siswa. Peneliti menemukan hasil yaitu hasil belajar tolak peluru siswa 29,09 di pra siklus, disiklus 1 meningkat menjadi 63,58.

3. Penilaian Terakhir

Peningkatan hasil belajar tolak peluru siswa berupa memperhatikan tahap penampilan di siklus 2. Siswa menjalankan proses pembelajaran dengan baik, mereka berusaha untuk menampilkan hasil belajar mereka secara sungguh-sungguh. Pada tahap ini penilaian dilakukan dengan penilaian individu dalam pasangan kelompok belajar. Skoring untuk masing-masing siswa ditentukan dari skala 1 sampai 4. Adapun hasil penilaian observasi pada tahap siklus 2 yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel 4.9 yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Observasi Terakhir (Siklus 2)

Indikator Hasil Belajar Tolak Peluru	Nilai yang diperoleh	Nilai Rata-Rata
a. Menampilkan teknik memegang peluru	116	86,42
b. Menampilkan teknik menolak peluru	102	
c. Menampilkan teknik melepas peluru	99	
d. Tahapan akhir	97	

Sumber: Data Olahan, 2022

Berdasarkan tabel 6. Observasi terakhir, terlihat adanya peningkatan terhadap kemampuan hasil belajar tolak peluru siswa saat melakukan evaluasi pada siklus 2 dengan menggunakan media modifikasi pembelajaran yaitu dengan peluru modifikasi. Hal tersebut memperlihatkan bahwa media

pembelajaran dengan menggunakan media modifikasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa. Penggunaan media modifikasi pembelajaran membuat siswa lebih dapat cepat memahami, memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri karena tidak mengakibatkan rasa sakit terhadap tangan dan tidak terasa berat serta siswa dapat bebas bereksplorasi menuangkan kemampuan tolak peluru. Pada saat proses pembelajaran dengan menggunakan media modifikasi pembelajaran peneliti mengamati bahwa terjadi kemajuan atau peningkatan pada hasil belajar tolak peluru siswa. Peneliti menemukan hasil penelitian yaitu hasil belajar tolak peluru siswa di pra siklus hanya 29,09 meningkat 34,49 menjadi 63,58 di siklus 1. Pada siklus 2 terjadi peningkatan hasil belajar tolak peluru siswa 22,84 dari siklus 1 menjadi 86,42 di siklus 2.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan diadakan analisis dapat disimpulkan bahwa metode penerapan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan metode bermain dengan bola karet dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru kelas VIIA SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas Tahun Pelajaran 2022/2023. Proses pembelajaran berjalan dengan efektif dan siswa lebih aktif dalam melaksanakan penugasan yang diberikan oleh guru. Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat melalui jumlah siswa yang mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafadhol, I. (2017). Lembaga pendidikan islam di indonesia. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(11), 14.
- Budiarso, S. (2019). Penggunaan Media Bola Karet Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Pjok Materi Tolak Peluru Pada Siswa Kelas V SD 1 Mijen Kaliwungu Kudus Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Bhakti Pendidikan Indonesia*, 1(3).
- Eliwardi, E. (2018). Peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan metode bermain bola karet pada siswa kelas VI SDN. 04 Nanggalo Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 23–30.
- Fahrizal, F., & Bachtiar, I. (2022). Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Murid SDI Maccini Sombala Makassar. *Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 1(2), 68–77.
- Guest, H. (2021). *Peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan metode bermain bola karet pada siswa.*
- Haryanto, T. S., Dwiyoogo, W. D., & Sulistyorini, S. (2016). Pengembangan Pembelajaran Permainan Bolavoli Menggunakan Media Interaktif Di SMP Negeri 6 Kabupaten Situbondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 123–128.
- Hasanah, N. M. (2019). Penyelenggaraan Jalur Pendidikan Formal dan Nonformal: Studi Kasus di PAUD Terpadu Salsabila Al-Muthi'in Yogyakarta. *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, 1(2), 84–97.
- Hijir, S. (2019). Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 003 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Indonesian Journal of Basic Education E-ISSN*, 2615, 8523.
- Ilma, N. (2015). *Peran pendidikan sebagai modal utama membangun karakter bangsa.*
- Maesaroh, S. (2013). Peranan metode pembelajaran terhadap minat dan prestasi belajar pendidikan agama Islam. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 150–168.
- Martini, S. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar ipa kelas v menggunakan metode tutorial teman sebaya di sdn 022 titian tinggi kecamatan rengat barat. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(9), 951–963.
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452.
- Nurizzati, Y., & Nurjati, J. (2014). Ketertolakan laporan hasil penelitian tindakan kelas. *Jurnal Edueksos*, 3(1), 135–152.

Anton

Improving Learning Outcomes of Bullet Repelling through the Use of Rubber Ball Media for Class VIIA Students of SMP Negeri 3 Teluk Keramat

Rubiyatno, R. (2023). Cooperative Learning sebagai solusi pembelajaran teknik dasar Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(7), 648–655.

Setiana, I., Simanjuntak, V., & Supriatna, E. (2014). Pendekatan Media Bola Karet Passing Bawah Bola Voli Kelas IV SDN 01 Singkawang Tengah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(9).



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).