



## **Penggunaan Media Modifikasi Bola Plastik Berisi Pasir Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas VI SDN 13 Biru**

**Muliadi<sup>1</sup>, Sitti Jauhar<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[muliadi6452@unm.ac.id](mailto:muliadi6452@unm.ac.id)

<sup>2</sup>[St.jauhar@gmail.com](mailto:St.jauhar@gmail.com)

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penggunaan media bola plastik berisi pasir untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI SD Negeri 13 Biru kecamatan Tanete Riattang kabupaten Bone. Penelitian ini, adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Metode pelaksanaannya dilakukan mulai dari kegiatan perencanaan, tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi untuk mendapatkan informasi secara akurat. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 13 Biru, Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Observasi dan Tes Tolak peluru menggunakan gaya membelakangi dan menyampingi arah tolak. Teknik Analisis data adalah Reduksi data, Penyajian data, Penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan media bola plastik berisi pasir dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa Kelas VI SD Negeri 13 Biru. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar tolak peluru sebelum diberikan tindakan dengan kategori/skor rendah meningkat menjadi kategori tinggi.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar; Media Modifikasi; Pendidikan Jasmani; Tolak Peluru.

**Abstract.** The purpose of this study was to describe the use of plastic balls filled with sand to improve learning outcomes for sixth graders at SD Negeri 13 Biru, Tanete Riattang sub-district, Bone district. This research is classroom action research (CAR). The implementation method is carried out starting from planning, action, observation/evaluation and reflection activities to obtain accurate information. The research subjects were sixth grade students of SD Negeri 13 Biru. The data collection technique in this study was observation and shot put test using the back and side of the repulsion. Data analysis techniques are data reduction, data presentation, conclusion drawing. The results showed that using a plastic ball filled with sand as the media could improve the learning outcomes of Class VI students of SD Negeri 13 Biru. This is evidenced by an increase in shot put learning outcomes before being given action with a low category/score increasing to a high category.

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

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang

melibatkan interaksi antara anak didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek

kognitif, afektif, dan sosial. Aktifitas tersebut dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak sekolah dasar. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat dan bugar, serta perkembangan pribadi secara harmonis.

Sugiyanto (2010) menyatakan bahwa perkembangan anak pada hakikatnya tergantung dari usaha anak tersebut dalam mengembangkan dirinya. Jadi, seorang pendidik/guru penjas harus menyadari tugas dan fungsinya, sebab mereka bertugas dalam membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Mengenai fungsi dan tanggungjawab guru, lampiran Peraturan Mendiknas No. 22 Tahun 2006 dalam cakupan mata pelajaran yang terkandung pada Standar Pendidikan Nasional oleh Badan Nasional Standar Pendidikan (BNSP) 2006 kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat, (Depdiknas, 2006).

Program pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar, hendaknya mampu memberikan banyak pengalaman gerak bagi anak sebab bergerak bagi anak merupakan suatu kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Keberhasilan proses pendidikan jasmani tidak lepas dari peran serta semua unsur pendidikan baik dari kebijakan sekolah, perangkat sekolah, pendidik/guru di sekolah, sarana-prasarana di sekolah dan orang tua siswa. Melalui berbagai bentuk gerakan dalam pendidikan jasmani, dapat memberikan sumbangan yang sangat besar dan bermakna bagi anak-anak SD terhadap pengembangan kemampuan pengetahuan, nilai dan sikapnya. Dengan demikian tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa program pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, artinya pendidikan jasmani merupakan salah satu alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dadan Heriyana, (2010), menjelaskan bahwa, materi pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di SD dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi

pokok merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler. Tolak Peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk materi pokok PJOK. Pembelajaran Atletik khususnya tolak peluru di SD dalam silabus disebutkan, Standar Kompetensi: Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Dan Kompetensi dasar: Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran. Sebagai olahraga pendidikan, maka gerak dasar lempar, tolak peluru diajarkan melalui proses pembelajaran PJOK, dimana salah satu tujuan dari pembelajaran adalah untuk mengetahui, memahami dan menguasai serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh sebab itu maka seorang guru PJOK untuk mencapai tujuan pembelajaran tolak peluru, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai. Dalam pelaksanaan benar dan baik serta menarik, pembelajaran atletik khususnya tolak peluru di SD, masih banyak dijumpai guru PJOK yang belum memberikan suatu bentuk pembelajaran atletik yang menarik, yaitu dengan memodifikasi alat peraga atau media yang menyenangkan, efektif dan efisien, sehingga siswa tidak cepat jenuh, menakutkan, dan membosankan. Oleh karena itu siswa perlu diberikan materi pelajaran oleh guru menggunakan media yang terencana dengan baik.

Keterampilan dasar atletik merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa sekolah dasar sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga lainnya. Namun kenyataannya pelajaran atletik khususnya materi tolak peluru yang tergolong teknik dasar nomor lempar, kurang diminati oleh siswa. Atas dasar hal tersebut di atas, maka peneliti berupaya mencari solusi bagaimana mengatasi agar tujuan dari pembelajaran

tolak peluru dapat tercapai dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam pembelajaran untuk mengatasi masalah yang dihadapi guru PJOK dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru di SDN 13 Biru kecamatan Tanete Riattang kabupaten Bone, adalah penggunaan media modifikasi bola plastik berisi pasir untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru di SD Negeri 13 Biru. Tujuan memodifikasi media dalam pembelajaran pendidikan jasmani antara lain adalah; agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, dan untuk meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, serta siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas (PTK) yang peneliti lakukan dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang selama ini dihadapi oleh guru PJOK pada umumnya dan pembelajaran tolak peluru pada khususnya, serta mampu memperbaiki proses pembelajaran PJOK di SD yang pada akhirnya mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam setiap bidang/cabang olahraga pada umumnya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penelitian tindakan kelas, guru dapat meneliti terhadap praktek pembelajaran yang ia lakukan di kelas dengan dibantu oleh kolaborator, melalui tindakan-tindakan yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi. Menurut Kristiyanto, Agus (2010) menyatakan bahwa PTK dalam PJOK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru dalam memperdalam tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran PJOK tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya.

Fokus penelitian tindakan kelas ini adalah Penggunaan media modifikasi bola plastik berisi pasir. Subjek penelitian ini

adalah siswa kelas VI SDN 13 Biru kecamatan Tanete Riattang kabupaten Bone berjumlah 26 orang, laki-laki 10 orang dan 16 orang perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Observasi dan tes praktek keterampilan Tolak peluru. Analisis data adalah Reduksi data, Penyajian data, Penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes siklus 1, maka hasil belajar Tolak peluru siswa Kelas VI SD Negeri 13 Biru mengalami peningkatan, hal ini terbukti bahwa rata-rata kelas pada awal penelitian (Pratindakan) yaitu 74,23, dan meningkat pada siklus 1, 76,69 atau pada pratindakan terdapat 53,84% siswa yang tuntas dan meningkat pada siklus 1, 73,08% yang tuntas hasil belajarnya.

Hasil tes pada siklus 2 menunjukkan bahwa hasil belajar tolak peluru meningkat dari 53,84% pada kondisi awal menjadi 73,08% pada siklus 1 dan meningkat menjadi 96,15% pada siklus 2. Dari perbandingan peningkatan persentase tersebut maka guru mampu memberikan materi pembelajaran teknik tolak peluru dengan baik yaitu menggunakan media modifikasi bola plastik berisi pasir.

Hasil belajar Tolak peluru siklus 1, ada peningkatan pada awal (pratindakan) sebesar 19,24%, namun belum sesuai indikator keberhasilan yang ditetapkan oleh tim peneliti bersama kolaborator, maka tindakan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi bola plastik berisi pasir bagi siswa kelas VI SD Negeri 13 Biru kecamatan Tanete Riattang kabupaten Bone di lanjutkan pada siklus 2. Ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan Siklus 2, guna meningkatkan proses dan hasil belajar tolak peluru yang lebih maksimal. yaitu:

1. Agar siswa tidak salah dan bingung dalam melakukan setiap teknik dasar pada kegiatan pembelajaran tolak peluru, maka Tim peneliti bersama kolaborator memberikan penjelasan cara melakukan teknik dasar tolak peluru dengan benar serta membimbing siswa dalam pelaksanaan pembelajaran teknik dasar tolak peluru.

2. Pendekatan dan strategi guru dalam memberi contoh gerakan pada siswa hendaknya posisi guru berada di tengah siswa sehingga semua siswa dapat melihat dengan jelas demonstrasi guru.
3. Siswa yang kurang memahami dan belum mampu berhasil pada pertemuan siklus I diberikan perhatian dan latihan yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya di siklus II, sehingga mampu melakukan tolakan dengan benar.
4. Tim peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran kepada siswa yang berorientasi pada tolak peluru, sehingga siswa tetap termotivasi dan lebih senang, riang dan gembira melakukan kegiatan pembelajaran.

Pada siklus 2, proses dan hasil pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi bola plastik berisi pasir, sudah meningkat dan memuaskan, karena telah sesuai indikator keberhasilan yang ditetapkan sebelumnya atau sudah mencapai target bahkan melebihi target yang diinginkan tim peneliti yaitu 80% dari jumlah siswa tuntas mencapai nilai KKM.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan media bola plastik berisi pasir yang dijadikan sebagai peluru dalam pembelajaran tolak peluru dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 13 Biru kecamatan Tanete Riattang kabupaten Bone, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya proses dan ketuntasan nilai hasil belajar siswa yaitu; pada Pratindekan ketuntasan belajar 53,85% meningkat setelah diberikan tindakan pada siklus 1 ketuntasan belajar 73,08% dan disiklus 2 meningkat ketuntasan belajar siswa mencapai 96,15%, yang berarti bahwa target pencapaian ketuntasan belajar siswa telah sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan.

Berdasarkan kesimpulan, maka terdapat beberapa saran penelitian yang diajukan dalam penelitian ini diantaranya, yaitu: (1) guru PJOK hendaknya menggunakan media modifikasi bola plastik

berisi pasir sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran tolak peluru, karena media modifikasi ini menarik, mudah didapat, murah, aman digunakan dan terbukti sangat efektif meningkatkan hasil belajar siswa; (2) Bagi pihak sekolah menyiapkan dana untuk keperluan sarana dan prasarana PJOK, karena adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat memperlancar pembelajaran PJOK, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik; (3) Bagi pihak pemerintah Dinas kabupaten Bone, perlu meningkatkan kualitas maupun kuantitas sarana dan prasarana pembelajaran PJOK di SD kecamatan Tanete Riattang kabupaten Bone melalui anggaran; dan (4) Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian pada materi lebih luas yang berkaitan dengan media modifikasi guna mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran PJOK, sehingga dapat dijadikan solusi yang lebih baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- 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.
- Dadan, H. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Daryanto. (2010). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Depdiknas. (2006). *Panduan Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. BSNP. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Gunawan, I. (2014). *Metode Penelitian kualitatif Teori& Praktik*. Jakarta : Bumi Aksara
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. UNS Press.
- Lutan, R. (2015). *Asas-asas Pendidikan Jasmani. Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI.
- 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 SD/MI*. Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.