

## MODIFIKASI BOLA TENIS PADA TOLAK PELURU

### *MODIFICATION OF TENNIS BALLS ON SHOT PUT*

**Ahmad Lamusu**

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo.

Kontak Penulis: [ahmadlamusu2020@gmail.com](mailto:ahmadlamusu2020@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar Tolak Peluru melalui alat pembelajaran modifikasi bola tenis siswa kelas VII SMP Negeri I Telaga dengan menggunakan media pembelajaran modifikasi bola tenis pada Tolak Peluru. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri atas dua siklus dan tiap siklus terdiri dari tiga kali pertemuan. Dari hasil analisis data, rata-rata hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakkan peluru dan menolak peluru mengalami peningkatan. Sedangkan 1 siswa tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh sekolah, akan tetapi sudah masuk dalam kriteria cukup dalam pembelajaran Tolak Peluru. Penelitian ini membuktikan jika modifikasi bola tenis diterapkan, maka hasil belajar Tolak Peluru siswa kelas VII SMP Negeri I Telaga Kabupaten Gorontalo mengalami peningkatan.

**Kata kunci:** modifikasi; bola tenis; Tolak Peluru

### ABSTRACT

*This study aims to improve learning outcomes Reject Bullets through learning tools for modification of tennis balls for VII grade students of SMP Negeri I Telaga by using learning media for modifying tennis balls on shot put. This research is a classroom action research (CAR) consisting of two cycles and each cycle consists of three meetings. From the results of data analysis, the average student learning outcomes in how to hold a bullet, put a bullet and reject a bullet has increased. While 1 student did not reach the minimum completeness criteria set by the school, but it was already included in the sufficient criteria in Shot Put learning. This study proves that if a tennis ball modification is applied, the learning outcomes of Grade VII Bullet Resistant students of SMP Negeri I Telaga Gorontalo Regency have increased.*

**Keywords:** *modification; tennis ball; Shot put*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan gerak fisik yang mempunyai peran penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Melalui pendidikan jasmani dikembangkan beberapa aspek yang mencakup aspek jasmani, psikomotorik, afektif dan kognitif. Pentingnya peranan pendidikan jasmani untuk perkembangan siswa, maka harus diajarkan dengan baik dan benar. Upaya mengembangkan aspek-aspek siswa melalui pendidikan jasmani, maka dalam pendidikan jasmani telah diatur dalam kurikulum macam-macam cabang olahraga yang harus diajarkan kepada siswa sesuai dengan tingkat sekolahnya atau dengan kata lain pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Tolak Peluru adalah salah satu nomor dari cabang olahraga Atletik yang diajarkan pada siswa kelas VII. Sedikit sekali siswa yang bersemangat untuk mengikuti materi ini, karena ada beberapa masalah yang mengganggu proses pembelajaran tersebut antara lain permasalahannya adalah kurang berkembangnya proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah, terbatasnya sarana dan prasarana yang ada, baik kualitas maupun kuantitasnya. Berdasarkan pengamatan penulis, siswa kelas VII di SMP Negeri I Telaga belum mampu membedakan antara gerakan menolak dengan melempar. Dengan adanya modifikasi alat pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu melakukan gerakan Tolak Peluru secara benar.

Dari data yang diperoleh penulis bahwa kurang dari 50% siswa yang mampu mencapai KKM, dengan nilai KKM 75, walaupun di sekolah ini dilaksanakan kegiatan ekstrakurikuler untuk cabang olahraga Atletik, kurang peminatnya bahkan bisa dikatakan tidak ada peminatnya. Hal ini disebabkan lapangannya yang digunakan untuk latihan maupun pembelajaran lokasinya jauh dari sekolah.

Penulis memilih SMP Negeri I Telaga sebagai lokasi penelitian karena siswa di sekolah tersebut memiliki prestasi yang cukup baik di bidang olahraga, tetapi kurang pembinaan dari sekolah.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut, maka dipandang perlu adanya pengembangan model pembelajaran Penjasorkes dengan memanfaatkan sarana baru yang dibuat oleh peneliti, sebagai wahana penciptaan pembelajaran Penjasorkes yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan dan menggembirakan serta hasil yang dicapai akan lebih baik daripada pembelajaran sebelumnya, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes 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. 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 mengeksplorasi gerak secara bebas dan luas, sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing siswa.

Hakikat modifikasi adalah mengubah benda atau aturan sesuai kehendak yang memodifikasi itu sendiri namun yang dimaksud memodifikasi permainan olahraga aturannya tidak semata-mata diubah semua. Bila aturan utama diubah, maka permainan juga akan berubah atau tidak sesuai lagi dengan hakikat dari permainan tersebut. Berbeda halnya bila yang diubah adalah peraturan yang “secondary” atau peraturan yang bukan merupakan aturan utama. Beberapa peraturan secondary yang dapat dimodifikasi, di antaranya adalah: ukuran, area, lamanya waktu bermain, jumlah pemain, dan masih banyak lagi yang di ubahnya. Oleh sebab itu guru harus jeli dan kreatif untuk memodifikasi permainan olahraga agar siswa antusias dalam

mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Akan tetapi pada penelitian tindakan kelas ini, penulis hanya memodifikasi alat berupa peluru diganti dengan bola tenis dengan aturan tidak berubah dengan tujuan agar hasil belajar siswa dalam melakukan Tolak Peluru dapat meningkat.

Teori belajar behaviorisme (tingkah laku) menyatakan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku. Seseorang telah dianggap telah belajar sesuatu bila ia mampu menunjukkan tingkah laku. Menurut teori ini, yang terpenting adalah masukan/input yang berupa masukan dan keluaran/output yang berupa respon. Selanjutnya, teori belajar kognitivisme menyatakan bahwa belajar adalah perubahan persepsi dan pemahaman (Uno et al, 2008).

Merujuk pada teori belajar di atas, belajar dapat diartikan sebagai perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya sehingga mereka lebih mampu berinteraksi dengan lingkungannya (Burton dalam Usman & Setiawati, 2001). Belajar adalah suatu proses untuk memperoleh motivasi dalam pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, dan tingkah laku atau juga merupakan penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari instruksi (Gagne dalam Slameto, 2010). Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, amat jelas peranan guru sebagai pengelola proses ajar yang melibatkan transaksi guru dan peserta didik dapat menumbuhkan perubahan perilaku pada peserta didik (Komarudin, 2016).

Kesimpulannya, bahwa pada dasarnya belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu melalui pemberian pengetahuan, latihan maupun pengalaman. Belajar dengan pengalaman akan membawa pada perubahan diri dan cara merespon lingkungan.

Hasil belajar merupakan tujuan akhir dilaksanakannya kegiatan pembelajaran di sekolah. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Hasil belajar adalah hasil belajar yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar (Sudjana, 2010). Jadi, hasil dari kegiatan belajar ditandai dengan adanya perubahan perilaku ke arah positif yang permanen pada diri orang yang belajar (Wahidmurni et al, 2010). Sehubungan dengan pendapat itu, maka menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan telah berhasil dalam belajar jika ia mampu menunjukkan adanya perubahan dalam dirinya. Perubahan-perubahan tersebut di antaranya dari segi hasil belajar berpikirnya, keterampilannya, atau sikapnya terhadap suatu objek.

Berdasarkan konsepsi di atas, pengertian hasil belajar dapat disimpulkan sebagai perubahan perilaku secara positif serta hasil belajar yang dimiliki siswa dari suatu interaksi tindak belajar dan mengajar yang berupa hasil belajar intelektual, strategi kognitif, sikap dan nilai, inovasi verbal, dan hasil belajar motorik. Perubahan tersebut dapat diartikan terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.

Tolak Peluru merupakan nomor lempar dalam Atletik. Tujuan melakukan Tolak Peluru adalah menghasilkan jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Dalam Tolak Peluru terdapat dua macam gaya, yaitu gaya Ortodok dengan awalan menyamping dan gaya O'Brien dengan membelakangi sektor tolakan. (Wahyuni et al, 2010). Meskipun Tolak Peluru termasuk nomor lempar, namun istilah yang digunakan bukan lempar peluru, tetapi Tolak Peluru. Penggunaan istilah tersebut disesuaikan dengan peraturan cara melepaskan peluru, yaitu dengan cara didorong atau ditolakkan, istilah dalam bahasa Inggris adalah *the short put*. Ada dua macam gaya yang sering digunakan yaitu gaya lama atau menyamping atau Ortodoks dan gaya baru atau membelakangi atau Perry O'Brien.

Tolak peluru mempunyai beberapa fase dasar yang perlu diperhatikan, yaitu fase pegangan/grip, fase persiapan, fase luncuran, fase pengantaran, dan yang terakhir adalah fase pemulihan (Sidik, 2014). Agar menolak peluru dapat berhasil secara maksimal, maka perlu memperhatikan cara-cara menolak peluru dengan benar. Ada tiga tahapan dalam cara menolak

peluru, yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan juga tahap akhir gerakan (Sujarwadi et al, 2010). Ketiga tahapan tersebut merupakan ketentuan dasar yang harus dilakukan untuk menolak peluru. Dalam tahapan pembelajaran dasar, bisa juga dilakukan dengan sedikit modifikasi agar lebih “mengena” dalam prosesnya.

Modifikasi adalah mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntutkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Bahagia & Suherman, 2000). Sehingga modifikasi dapat digunakan dalam setiap aktivitas pembelajaran, tidak terkecuali pendidikan jasmani dan kesehatan.

Untuk menambah atau mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar tersebut guru dapat memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, panjang pendeknya, maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan penjas. Perlengkapan Penjas yang standar disamping harganya cukup mahal, seringkali keberadaan alat tersebut kurang sesuai dengan kondisi fisik, dan psikis siswa, misalnya alat tersebut terlalu berat, besar, kecil, tinggi, rendah, dan lain-lain. (Tri, 2012). Maka, peluru yang digunakan dalam latihan sebaiknya disesuaikan dengan tenaga dan tangan peserta. Seperti peraturan yang umum, peluru harus cukup berat untuk melakukan gerakan menolak (mendorong) tapi juga tidak boleh cukup ringan sehingga pelaku dapat menolakkannya dengan mudah, seperti bola. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disajikan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif dan psikomotor sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan berbasis kelas (*Classroom Action Research*) dalam materi Tolak Peluru melalui alat pembelajaran modifikasi bola tenis dilaksanakan di SMP negeri I Telaga Kabupaten Gorontalo setiap siklus tiga kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas VII SMP Negeri I Telaga Kabupaten Gorontalo berjumlah 20 orang.

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen tes teknik dasar Tolak Peluru dan lembar observasi siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis statistika deskripsi.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh di lapangan, maka dalam pembahasan ini diberikan gambaran dan analisis temuan-temuan yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar Tolak Peluru melalui alat pembelajaran modifikasi bola tenis. Selanjutnya hasil penelitian tersebut dianalisis dengan teknik analisis data yang menggunakan analisis statistika deskripsi. Berikut ini adalah tabel rangkuman dari pengambilan data awal teknik dasar Tolak Peluru siswa Kelas VII SMP Negeri I Telaga.

Tabel 1. Data Awal Teknik Dasar Tolak Peluru

Aspek	Jumlah Siswa Setiap Kategori					JML
	SB	B	C	K	SK	
Cara Memegang peluru	0	0	19	1	0	20
Persentase (%)	0%	0%	95%	5%	0%	100%
Cara Meletakkan Peluru	0	0	5	15	0	20
Persentase (%)	0%	0%	25%	75%	0%	100%
Cara Menolak Peluru	0	0	0	20	0	20
Persentase (%)	0%	0%	0%	100%	0%	100%

Sumber: Data primer

Tabel 2. Persentase Rerata Secara Klasikal pada Observasi Awal Teknik Dasar Tolak Peluru

Kategori	Jumlah	%
Sangat Baik (SB)	0	00,0%
Baik (B)	0	00,0%
Cukup (C)	3	15,0%
Kurang (K)	17	85,0%
Sangat kurang (SK)	0	00,0%
Jumlah	20	100%

Sumber: Data primer

Dari tabel frekuensi di atas secara umum dapat dilihat bahwa jumlah persentase siswa yang berkategori “sangat kurang” adalah 0%; yang berkategori “kurang” adalah 17 siswa atau 85% dan berkategori “cukup” ada 3 siswa atau 15% sedangkan yang berkategori “baik” dan “sangat baik” adalah 00.0%.

Tabel 3. Nilai Rerata Setiap Aspek pada Observasi Awal Teknik Dasar Tolak Peluru

Aspek	Rerata	Ket.
Cara Memegang peluru	63,75	C
Cara Meletakkan Peluru	54,10	K
Cara Menolak Peluru	49,15	K
Rerata	55,67	K

Sumber: Data primer

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa secara klasikal hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakkan peluru dan menolak peluru masih rendah. Dengan hasil obesrvasi awal yang telah dipaparkan. Maka peneliti mendapat gambaran tentang hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakkan peluru dan menolak peluru pada materi Tolak Peluru pada siswa kelas VII SMP Negeri I Telaga yang akan ditingkatkan melalui alat modifikasi bola tenis. Oleh karena itu, peneliti bersama guru mitra berkesimpulan untuk melanjutkan penelitian yang dituangkan dalam bentuk tahapan siklus penelitian.

Tabel 4. Rekap Hasil Siklus I Teknik Dasar Tolak Peluru

Aspek	Jumlah Siswa Setiap Kategori					Jml.
	SB	B	C	K	SK	
Cara Memegang peluru	0	19	1	0	0	20
Persentase (%)	0%	95%	5%	0%	0%	100%
Cara Meletakkan Peluru	0	6	13	1	0	20
Persentase (%)	0%	30%	65%	5%	0%	100%
Cara Menolak Peluru	0	1	18	1	0	20
Persentase (%)	0%	5%	90%	5%	0%	100%

Sumber: Data primer

Akan tetapi nilai rerata gerak dasar Tolak Peluru secara klasikal jumlah persentase siswa yang berkategori “CUKUP” yaitu dari 20 siswa terdapat 12 siswa atau 60% sedangkan

yang berkategori “BAIK” adalah 8 Siswa atau 40%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Persentase Setiap Kategori Siklus I Teknik Dasar Tolak Peluru

Kategori	Jumlah	%
Sangat Baik (SB)	0	00,0%
Baik (B)	8	40,0%
Cukup (C)	12	60,0%
Kurang (K)	0	00,0%
Sangat Kurang (SK)	0	00,0%
Jumlah	20	100%

Sumber: Data primer

Pada tabel berikut dapat kita lihat perolehan nilai rata-rata setiap indikator atau aspek langkah-langkah dalam cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru pada materi Tolak Peluru.

Tabel 6. Nilai Rerata Setiap Aspek pada Siklus I Teknik Dasar Tolak Peluru

Aspek	Rerata	Ket.
Cara Memegang peluru	79,75	B
Cara Meletakan Peluru	71,10	C
Cara Menolak Peluru	67,15	C
Rerata	72,67	C

Sumber: Data primer

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa secara klasikal hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru setelah diterapkan alat modifikasi bola tenis ada peningkatan meskipun belum mencapai indikator kinerja yaitu 80% siswa secara klasikal mendapat rentang nilai 75–100 atau rerata secara klasikal 75,0. Dengan hasil pada siklus I yang telah dipaparkan. Maka peneliti berkesimpulan bahwa hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru pada materi Tolak Peluru siswa Kelas VII SMP negeri I Telaga Kabupaten Gorontalo perlu ditingkatkan melalui alat modifikasi bola tenis. Oleh karena itu, peneliti bersama guru mitra berkesimpulan untuk melanjutkan siklus berikutnya.

Tabel 7. Analisis Setiap Aspek Teknik Dasar Tolak Peluru

Aspek	Jumlah Siswa Setiap Kategori					Jml.
	SB	B	C	K	SK	
Cara Memegang peluru	1	19	0	0	0	20
Persentase (%)	5%	95%	0%	0%	0%	100%
Cara Meletakan Peluru	0	15	5	0	0	20
Persentase (%)	0%	75%	25%	0%	0%	100%
Cara Menolak Peluru	0	13	7	0	0	20
Persentase (%)	0%	65%	35%	0%	0%	100%

Sumber: Data primer

Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada Tolak Peluru terjadi peningkatan yang signifikan setelah dilakukan modifikasi peluru dengan bola tenis. Untuk lebih jelasnya berikut ini dapat dilihat persentase peningkatan secara klasikal pada setiap kategori penilaian.

Tabel 8. Persentase setiap kategori Siklus II Teknik Dasar Tolak Peluru

Kategori	Jumlah	%
Sangat Baik (SB)	0	00,0%
Baik (B)	19	95,0%
Cukup (C)	1	05,0%
Kurang (K)	0	00,0%
Sangat kurang (SK)	0	00,0%
Jumlah	20	100%

Sumber: Data primer

Dari tabel frekuensi di atas secara umum dapat dilihat bahwa jumlah persentase siswa yang berkategori “sangat kurang”, “kurang” adalah 0,0 siswa atau 0,0% sedangkan yang berkategori “cukup” adalah 1 Siswa atau 5% dan berkategori “Baik” ada 19 siswa atau 95%. Pada tabel berikut dapat kita lihat perolehan nilai rata-rata setiap indikator atau aspek langkah-langkah dalam cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru pada Tolak Peluru.

Tabel 9. Nilai Rata-Rata setiap aspek pada Siklus II Teknik Dasar Tolak Peluru

Aspek yang Dinilai	Rata-Rata	Ket
Cara Memegang peluru	86,70	B
Cara Meletakan Peluru	78,10	B
Cara Menolak Peluru	76,15	B
Rerata	80,32	B

Sumber: Data primer

## PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan dalam dua siklus yang sebelumnya peneliti melakukan observasi awal, ini ditunjukkan untuk memastikan hasil belajar Tolak Peluru rendah untuk dijadikan data awal atau dasar bagi peneliti untuk melakukan tindakan.

Berdasarkan hasil pemantauan dan evaluasi peneliti serta hasil analisis dan refleksi yang dilakukan oleh peneliti, dan data observasi awal yang dilakukan ditemukan bahwa hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru pada Tolak Peluru rerata nilai secara klasikal 55,67 atau dalam kategori “Kurang”. Data awal tersebut dirumuskan dalam tindakan siklus I dengan tiga kali tindakan atau pertemuan yang dilaksanakan dengan penerapan alat modifikasi bola tenis serta melaksanakan evaluasi siklus I diperoleh data kemudian dianalisis untuk mengetahui hasil pemberian tindakan dengan alat modifikasi bola tenis, ternyata tindakan siklus I memberikan peningkatan terhadap hasil belajar Tolak Peluru yang dimiliki siswa. Akan tetapi, peningkatan ini belum mencapai indikator kinerja yang ditetapkan yaitu 80% siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal yang ditentukan oleh sekolah dimana pada siklus I capaian ketuntasan 40%. Hasil capaian ini peneliti melanjutkan tindakan pada siklus selanjutnya.

Penelitian tindakan pada siklus II dilaksanakan dengan tiga kali tindakan atau pertemuan serta melaksanakan evaluasi untuk tindakan siklus II dan diperoleh data yang di analisis seperti pada siklus I. Dari hasil analisis data diketahui bahwa hasil belajar Tolak Peluru terjadi peningkatan yang signifikan dengan nilai rerata secara klasikal mencapai 80,3 dengan kategori “Baik”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Jumlah Siswa yang Mencapai Nilai Indikator Kinerja pada Setiap Siklus Teknik Dasar Tolak Peluru

Jumlah Subjek Penelitian 20 Siswa	Obs. Awal		Siklus I		Siklus II	
	< 75,00	≥ 75,00	< 75,00	≥ 75,00	< 75,00	≥ 75,00
Jumlah Siswa	0	0	12	8	1	19
% Ketuntasan	0%	0%	60%	40%	5%	95%

Sumber: Data primer

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa secara klasikal hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru setelah diterapkan alat modifikasi bola tenis telah mencapai indikator kinerja yaitu 80% siswa secara klasikal mendapat nilai diatas atau sama dengan 75,0 yaitu terdapat satu orang siswa atau 5% yang tidak mencapai nilai 75,0 dengan demikian ada 19 siswa atau 95% yang mencapai nilai 75,0.

Maka penulis berkesimpulan bahwa hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru pada Tolak Peluru pada siswa khususnya siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo melalui alat modifikasi bola tenis berhasil atau sesuai dengan indikator kinerja yang ditetapkan. Oleh karena itu, penulis bersama guru mitra berkesimpulan bahwa penelitian telah selesai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Rekapitulasi Nilai Rerata Siswa pada Setiap Siklus Teknik Dasar Tolak Peluru

Aspek	Data Awal	Siklus I	Siklus II	Rerata Peningkatan	
				Dt. Awal dan Sik. I	Sik. I dan Sik. II
Cara Memegang Peluru	63,75	79,75	86,70	16,00	6,95
Cara Meletakan Peluru	54,10	71,10	78,10	17,00	7,00
Cara Menolak Peluru	49,15	67,15	76,15	18,00	9,00
Rerata	55,67	72,67	80,32	17,00	7,65

Sumber: Data primer

Salah satu komponen utama dalam strategi pembelajaran, diluar urutan kegiatan pembelajaran adalah metode pembelajaran. Setiap metode pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Diakui oleh para ahli pendidikan bahwa tidak semua metode pembelajaran cocok untuk digunakan pada setiap mata pelajaran yang akan disampaikan kepada siswa. Karena itu, dalam pengembangan pembelajaran kita harus menentukan metode yang mana yang paling tepat diterapkan, sesuai latar belakang siswa dan bentuk materi yang akan disampaikan.



Metode merupakan cara melakukan, menyajikan, menguraikan, memberi contoh, dan memberi latihan isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini, penulis menerapkan alat modifikasi bola tenis dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru pada Tolak Peluru. Dalam penerapannya ternyata alat modifikasi bola tenis berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa dalam keterampilan yaitu cara memegang peluru, meletakan peluru dan menolak peluru pada Tolak Peluru, hal ini terlihat pada peningkatan nilai yang diperoleh siswa baik secara individu maupun secara klasikal meningkat signifikan seperti diuraikan sebelumnya.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan alat modifikasi bola tenis dapat meningkatkan hasil belajar Tolak Peluru pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Berarti semua siswa dapat berhasil mencapai KKM 75,0 untuk teknik dasar Tolak Peluru. Terdapat peningkatan keterampilan melakukan Tolak Peluru yang dimiliki siswa, hal ini berdasarkan hasil analisis data pada observasi awal, siklus I maupun siklus II, rata-rata ada peningkatan. Setiap peneliti yang melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) ini hendaknya merencanakan kegiatan pembelajaran agar pelaksanaannya terarah dan mencapai hasil yang diharapkan. Bagi guru pendidikan Jasmani diharapkan dapat menggunakan strategi pembelajaran dalam bentuk kelompok agar lebih memudahkan siswa untuk meningkatkan prestasi belajar maupun hasil akhir akademiknya.

## **REFERENSI**

- Bahagia, Y., Suherman, A. (2000). Prinsip-prinsip pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Komarudin. (2016). Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sidik, D. Z. (2014). Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Slameto. (2010). Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2010). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. (Cetakan. XV). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sujarwadi., & Sarjiyanto, D. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Tri, Y. Y. (2012). Upaya Meningkatkan Partisipasi dalam Pembelajaran Tolak Peluru Menggunakan Peluru Modifikasi pada Siswa Kelas V SD Negeri I Pegandekan Kecamatan Kemangkong Kabupaten Purbalingga. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Olahraga/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi UNY.
- Uno, H. B., Rauf, A. K., & Solong, N. P. (2008). Pengantar Teori Belajar dan Pembelajaran (Cetakan. II). Gorontalo: Nurul Jannah.
- Usman, M. U., Setiawati, L. (2001). Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahidmurni., Mustikawan, A., & Ridho, A. (2001). Evaluasi Pembelajaran: Kompetisi dan Praktik. Yogyakarta: Nuha Letera.
- Wahyuni, S., Sutarmin., & Pramono. (2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan I untuk SD/MI Kelas V. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.