

Penggunaan Media Bola Tennis Untuk Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru Peserta Didik Kelas XI IPS

Use of Tennis Ball As a Media To Improve The Shot Put of XI Grader in Social Major

Gunawan Ragil Saputra¹

¹*SMA Negeri 1 Cilacap, Kabupaten Cilacap*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah 1) mendeskripsikan penggunaan media bola tennis pada ketrampilan tolak peluru peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 dan 2) menganalisis keterampilan tolak peluru peserta didik XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 yang meningkat dengan penggunaan media bola tennis. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (classroom action research). Tempat penelitian adalah di Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap, Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap. Waktu penelitian adalah mulai awal bulan Agustus sampai minggu ketiga bulan Oktober 2022. Subyek penelitian adalah 36 peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap, Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2022. Data penelitian adalah aktifitas belajar. Sumber data penelitian adalah peserta didik. Alat pengumpulan data adalah hasil pengamatan teknik dasar tolak peluru dan dokumentasi selama pembelajaran. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis data kualitatif dan analisis data kuantitatif. Prosedur penelitian adalah tindakan dengan Model Siklus yang terdiri dari empat tahap, yaitu Perencanaan, Tindakan, Pengamatan dan Refleksi. Hasil penelitian adalah 1) penggunaan media bola tennis pada keterampilan tolak peluru peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 adalah untuk membantu peserta didik melakukan teknik dasar tolak peluru (teknik memegang peluru, teknik meletakkan peluru dan teknik menolak peluru) secara maksimal dan 2) keterampilan tolak peluru peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 yang meningkat dengan penggunaan media bola tennis. Hal ini dibuktikan oleh analisis hasil pengamatan pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II. Skor rata-rata keterampilan tolak peluru peserta didik pada Kondisi Awal adalah 63,64, pada Siklus I menjadi 72,5, dan meningkat signifikan pada Siklus II mencapai 78,48.

Kata Kunci: *Media, Bola Tennis, Ketrampilan, Tolak Peluru.*

Abstract

The aims of this study were 1) to describe the use of tennis balls in the shot put skills of students in Class XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap in Semester 1 of the 2022/2023 academic year and 2) to analyze the shot put skills of students in XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap in Semester 1 of the 2022/2023 Academic Year which was increased by the use of tennis balls as media. This research is a Class Action Research (classroom action research). The research location was in Class XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap, Cilacap Selatan District, Cilacap Regency. The time of the research was from early August to the third week of October 2022. The research subjects were 36 students of Class XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap, Cilacap Selatan District, Cilacap Regency for the 2022 Academic Year. The research data is learning activities. Sources of research data are students. The data collection tool is the result of observing the basic techniques of shot put and documentation during learning. Data analysis techniques were carried out by qualitative data analysis and quantitative data analysis. The research procedure is action with a Cycle Model which consists of four stages, namely Planning, Action, Observation and Reflection. The results of the study are 1) the use of tennis ball media in the shot put skills of students of Class XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap in Semester 1 of the Academic Year 2022/2023 is to help students carry out the basic shooting technique (the technique of holding bullets, the technique of placing bullets and the technique of repelling bullets) to the fullest and 2) the shooting skills of students of Class XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap in Semester 1 of the 2022 Academic Year /2023 which increases with the use of tennis ball media. This is proven by the analysis of the results of observations in the Initial Conditions, Cycle I and Cycle II. The average score of students' shot put skills in the Initial Conditions was 63.64, in Cycle I it became 72.5, and increased significantly in Cycle II it reached 78.48.

Keywords: *Media, Tennis Ball, Skill, Shot Put*

<https://doi.org/10.20961/phduns.v19i2.68131>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani

Sukintaka (2000: 2). Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak Mulyanto (2014: 34) Peserta didik dapat menyalurkan energi berlebih yang ada pada diri peserta didik untuk memperoleh keterampilan - keterampilan dasar yang bermanfaat, baik dalam lingkup olahraga maupun secara luas dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil praktek pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Cilacap ditemukan kemampuan peserta didik dalam materi tolak peluru masih rendah. Saat dilakukan penilaian keterampilan tolak peluru, banyak peserta didik yang kesulitan mengangkat peluru yang berat dan karena kurang berlatih skor keterampilan tolak peluru mereka rendah. Skor rata-rata keterampilan tolak peluru peserta didik Kelas XI IPS 1 SMAN N 1 Cilacap pada kondisi awal adalah 63,64. Skor tersebut belum tuntas karena belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan, yaitu 70. Selain itu persentase peserta didik yang meraih skor keterampilan tolak peluru hanya 31,82%. Hasil tersebut menjadi pertimbangan penulis untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Berdasarkan hasil observasi pada saat pembelajaran di kelas XI IPS 1 SMA Negeri Cilacap ditemukan bahwa: 1) kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran karena media yang digunakan kurang menarik. 2) Metode yang digunakan guru kurang *inovatif*. 3) Terbatasnya jumlah peluru yang digunakan dalam tolak peluru dan bobot peluru adalah sebagai berikut: (1) Senior putra ; 7,25 kg, (2) Senior putri; 4 kg, (3) Junior putra 5 kg dan (4) junior putri 3 kg. (Pardjiono dan Yulfadinata, 2014) ternyata menyulitkan peserta didik untuk melakukan keterampilan tolak peluru. Peluru yang tersedia hanya cukup untuk penilaian keterampilan tolak peluru, sehingga peserta didik tidak memiliki kesempatan dan enggan untuk berlatih keterampilan tolak peluru (sikap awal, sikap inti dan sikap akhir). Peserta didik yang kurang memperhatikan penjelasan guru karena kurang tertarik semakin rendah nilai keterampilan tolak peluru.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut, maka di pandang perlu adanya pengembangan model pembelajaran Penjasorkes dengan memodifikasi media 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 dari pada pembelajaran sebelumnya, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Memodifikasi adalah mengembangkan materi pembelajaran dengan cara mmeruntutkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk menuntun, mengarahkan, dan memebelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Bahagia & Uherman, 2000). Sehingga modifikasi dapat digunakan dalam setiap aktifitas pembelajaran, tidak terkecuali Pendidikan jasmani.

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 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).

Penelitian yang dilakukan peneliti adalah penggunaan media bola tenis untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023. Pendekatan pembelajaran yang akan diterapkan adalah modifikasi media tolak peluru yaitu penggunaan media bola tenis. Bola tenis dipilih karena mudah diperoleh serta ukuran bola tenis (6,54 cm - 6,86 cm) dan bobotnya (56 gram - 59,4 gram) yang mudah dipegang, membantu peserta didik untuk lebih sering berlatih keterampilan tolak peluru, sehingga pembelajaran lebih efektif dan keterampilan tolak peluru peserta didik juga meningkat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Permasalahan dalam pembelajaran adalah terbatasnya jumlah peluru dan bobot peluru dalam tolak peluru yang terlalu berat bagi peserta didik menyulitkan peserta didik berlatih dan mengembangkan teknik dasar keterampilan tolak peluru. PTK ini berlangsung di XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap yang memiliki alamat di jalan MT. Haryono no 730, Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap. Waktu penelitian ini adalah pada bulan Januari 2022 sampai bulan Maret 2022.

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau sampel bertujuan. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria tertentu (Sugiyono, 2008). Subjek penelitian ini adalah peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap, Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap. Jumlah subyek penelitian sesuai dengan jumlah peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap Tahun Pelajaran 2022/2023, yaitu 36 anak.

Data dalam penelitian ini adalah aktifitas belajar. Sumber data dalam penelitian ini adalah hasil pengamatan teknik dasar tolak peluru dan dokumentasi selama pembelajaran. Sumber data dalam penelitian ini adalah peserta didik, media bola tenis, ban bekas, tali dan meteran. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan. Lembar pengamatan digunakan untuk mencatat skor yang dikumpulkan peserta didik selama melakukan teknik dasar tolak peluru sebagai acuan penilaian keterampilan tolak peluru.

Teknik analisis data dalam penelitian ini ada dua, yaitu teknik analisis data kualitatif dan teknik analisis data kuantitatif. Teknik analisis data kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden (populasi atau sampel) terkumpul. Kegiatan dalam analisis data ini meliputi mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, (Sugiyono, 2018). Data kualitatif dalam penelitian ini adalah aktifitas belajar yang berupa penerapan media bola tenis untuk mengetahui keterampilan tolak peluru peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap. Sedangkan data kuantitatif adalah skor yang diberikan selama aktifitas belajar berlangsung. Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus dibagi menjadi empat tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap pengamatan dan tahap refleksi.

HASIL

Deskripsi Siklus I

Penggunaan media bola tenis dalam meningkatkan keterampilan tolak peluru peserta didik adalah untuk membantu peserta didik dalam berlatih teknik dasar tolak peluru. Bola tenis bobotnya lebih ringan dan lebih mudah ditemui dari pada peluru dalam tolak peluru. Dengan kelebihan tersebut, bola tenis berpeluang memaksimalkan keterampilan peserta didik dalam melakukan teknik dasar tolak peluru. Hal ini sesuai dengan yang dilaksanakan oleh Ahmad Lamusu dengan judul penelitian Modifikasi Bola Tenis Pada Tolak Peluru bahwa hasil penelitian membuktikan jika modifikasi bola tenis diterapkan, maka hasil belajar tolak peluru peserta di kkelas VII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo mengalami peningkatan.

Pada Siklus I, penulis hanya memberikan skor pada keterampilan peserta didik dalam melakukan teknik dasar tolak peluru. Arah tolakan dan jarak bola belum menjadi patokan penilaian pada pembelajaran kali ini. Hal ini dikarenakan penulis fokus pada penilaian keterampilan peserta didik, khususnya teknik dasar tolak peluru.

Permasalahan yang masih muncul selama pembelajaran Siklus I adalah persentase peserta didik yang meraih skor keterampilan tolak peluru sesuai KKM hanya 63,64%. Persentase tersebut, masih di bawah indikator kinerja yang ditentukan, yaitu 75%.

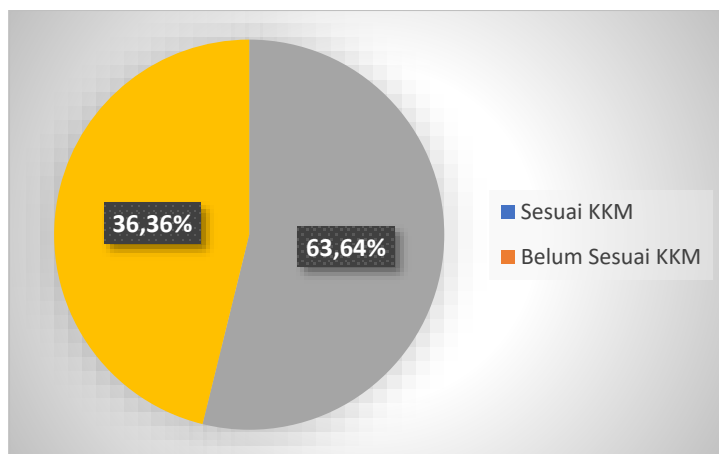


Diagram 1. Hasil Siklus 1

Deskripsi Siklus II

Pembelajaran pada Siklus II adalah merupakan kelanjutan perbaikan pembelajaran pada Siklus I. Penulis menggunakan ban bekas sebagai sasaran bola tenis yang ditolakkan untuk menambah motivasi peserta didik melalui kompetensi memasukkan bola terbanyak dalam tiga kali kesempatan untuk mendapatkan hadiah. Pemberian hadiah yang dijanjikan guru menunjukkan peningkatan semangat peserta didik untuk melakukan teknik dasar tolak peluru dengan lebih baik.

Pembahasan

Penggunaan media bola tenis dalam pembelajaran dimaksudkan untuk membantu peserta didik melakukan teknik dasar tolak peluru dengan maksimal. Selama ini, penggunaan peluru pada pembelajaran teknik dasar tolak peluru tidak efektif. Hal ini dikarenakan bobot peluru yang cukup berat bagi sebagian besar peserta didik dan jumlahnya yang terbatas menghambat peserta didik yang ingin berlatih.

Pembelajaran pada Siklus I, media bola tenis digunakan sebagai pengganti peluru pada tolak peluru. Dari tumpuan yang disiapkan penulis, setiap peserta didik melakukan teknik dasar tolak peluru dalam dua kali kesempatan. Skor tertinggi setiap peserta didik dari masing-masing teknik dasar, dijumlahkan dan dibagi tiga, maka didapatkanlah skor akhir keterampilan tolak peluru peserta didik.

Dari hasil pengamatan, didapatkan bahwa skor rata-rata keterampilan tolak peluru peserta didik pada Siklus I meningkat dibanding pada kondisi awal. Skor rata-rata teknik memegang peluru pada kondisi awal adalah 65,45, pada Siklus I meningkat menjadi 74,32. Skor rata-rata teknik meletakkan peluru pada Kondisi Awal adalah 63,41, pada Siklus I meningkat menjadi 72,27. Skor rata-rata teknik menolak peluru pada Kondisi Awal adalah 62,04, pada Siklus I meningkat menjadi 70,91.

Peningkatan skor pada teknik memegang peluru, teknik meletakkan peluru dan teknik menolak peluru pada Siklus I juga berdampak pada skor akhir keterampilan tolak peluru. Skor rata-rata keterampilan tolak peluru pada Kondisi Awal adalah 63,64, pada Siklus I meningkat menjadi 72,5. Sedangkan persentase peserta didik yang meraih skor sesuai KKM meningkat dari Kondisi Awal yang hanya 31,82% menjadi 63,64 pada Siklus I.

Hasil tersebut belum maksimal karena persentase peserta didik yang meraih skor sesuai KKM meningkat belum mencapai indikator kinerja yang ditentukan, yaitu 75%. Untuk mencapai hal tersebut, penulis perlu melakukan perbaikan tindakan pada Siklus II.

PEMBAHASAN

Perbaikan tindakan pada Siklus II yang dilakukan penulis adalah memberikan motivasi dan reward atau hadiah bagi peserta didik yang mampu memasukkan bola tenis tepat sasaran. Sasaran yang disiapkan penulis adalah ban bekas yang digantung kurang lebih jaraknya satu meter di atas permukaan tanah. Sedangkan jaran ban bekas yang digantung dengan tumpuan tolak peluru adalah lima meter.

Peserta didik harus melakukan teknik dasar tolak peluru dengan baik dan memasukkan bola tenis yang digunakan tolak peluru, masuk melewati lingkaran dalam ban bekas. Setiap peserta mendapat tiga kali kesempatan. Penilaian keterampilan tolak peluru pada Siklus II adalah skor tertinggi peserta didik pada saat melakukan teknik memegang peluru, teknik meletakkan peluru dan teknik menolak peluru (*gaya ortodoks*). Sedangkan peserta didik yang mampu memasukkan bola tenis tepat sasaran terbanyak mendapatkan hadiah.

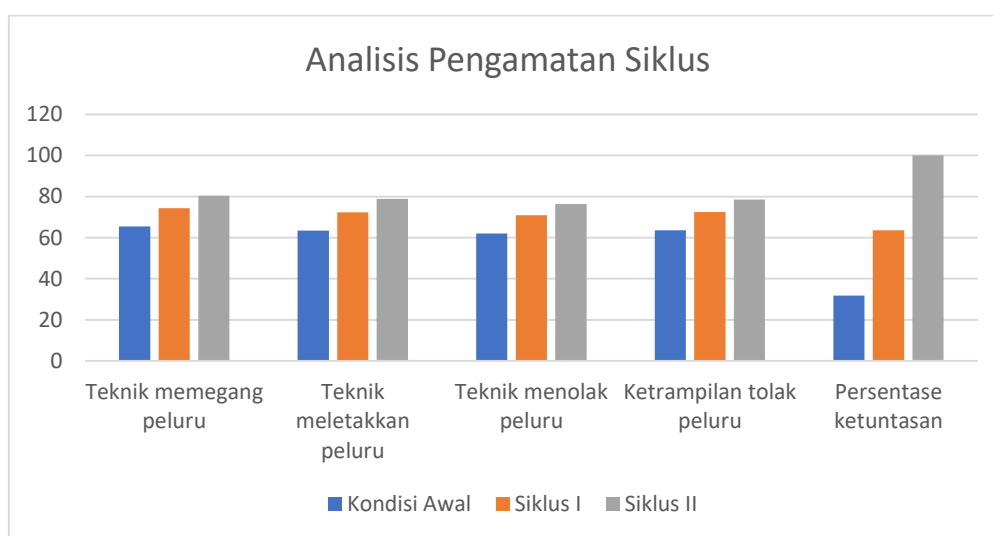
Hasil pengamatan pada Siklus II, menunjukkan peningkatan yang signifikan dibanding pada Siklus I dan Kondisi Awal. Skor rata-rata teknik memegang peluru pada Kondisi Awal adalah 65,45, pada Siklus I meningkat menjadi 74,32 dan meningkat lagi pada Siklus II sebesar 80,45. Skor rata-rata teknik meletakkan peluru pada Kondisi Awal adalah 63,41, pada Siklus I meningkat menjadi 72,27 dan meningkat lagi pada Siklus II sebesar 78,86. Skor rata-rata teknik menolak peluru pada Kondisi Awal adalah 62,04, pada Siklus I meningkat menjadi 70,91 dan meningkat lagi pada Siklus II sebesar 76,36.

Sedangkan skor rata-rata keterampilan tolak peluru peserta didik pada Kondisi Awal adalah 63,64, pada Siklus I menjadi 72,5, dan meningkat signifikan pada Siklus II mencapai 78,48. Skor tersebut semakin maksimal jika persentase peserta didik yang meraih skor sesuai KKM pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II dibandingkan. Pada Kondisi Awal, persentase ketuntasan

peserta didik adalah 31,82%, pada Siklus I menjadi 63,64% dan semakin tinggi pada Siklus II, yaitu 100%. Berikut ini adalah tabel analisis hasil pengamatan pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II:

Tabel 1. Analisis Pengamatan pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

No.	Indikator Kinerja	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
1	Teknik memegang peluru	65,45	74,32	80,45
2	Teknik meletakkan peluru	63,41	72,27	78,86
3	Teknik menolak peluru	62,04	70,91	76,36
4	Ketrampilan tolak peluru	63,64	72,5	78,48
5	Persentase ketuntasan	31,82%	63,64%	100%



Bagan 1. Perbandingan Hasil Belajar

KESIMPULAN

Penggunaan media bola tenis pada keterampilan tolak peluru peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 adalah untuk membantu peserta didik melakukan teknik dasar tolak peluru (teknik memegang peluru, teknik meletakkan peluru, dan teknik menolak peluru) secara maksimal. Keterampilan tolak peluru peserta didik Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Cilacap pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 yang meningkat dengan penggunaan media bola tenis. Hal ini dibuktikan oleh analisis hasil pengamatan pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II. Skor rata-rata keterampilan tolak peluru peserta didik pada kondisi awal adalah 63,64, pada Siklus I menjadi 72,5 dan meningkat signifikan pada Siklus II mencapai 78,48.

REFERENSI

- Hari, Agus Budhi Juli, Pariman dan Nuryono. 2010. *Penjasorkes untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Iptidah, Kusnul. 2012. *Tolak Peluru*. Artikel internet dalam <http://www.ikusnul.blogspot.co.id/2012/11/tolak-peluru.html>
- Jamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kartika, Dessi. 2015. *Ukuran Standar Lapangan Tennis Lapangan*. Artikel internet dalam <http://olahraga-modern.blogspot.co.id/2015/ukuran-standar-lapangan-tenis-lapangan.html>
- Nuryani, R, dkk. 2005. *Strategi Belajar Mengajar Biologi*. Malang: UMM Press.
- Salinger, Terry. 2001. *Literate Environment School Improvement in Maryland*. Artikel internet dalam http://www.mdk12.org/practices/good_instruction/projectbetter/elangart/ela-62-63.html
- Surya, Moohammad. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Waluyo, Teguh. 2012. *Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru melalui Permainan Bola Tolak Berekor pada Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Darmakradenan Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2012/2013*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyanto, Respaty. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Sukintaka 2000. *Tugas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Lamunu, Ahmad. 2020. *Modifikasi Bola Tennis Pada Tolak Peluru*. Gorontalo: Jambura Journal of Sport Coaching. Vol.2, No.1, Januari 2020.
- Bahagia Yoyo, Suherman Adang 2000. *Prinsip Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta, Depdiknas.
- Tri, Y. Y. (2012). *Upaya Meningkatkan Partisipasi dalam Pembelajaran Tolak Peluru Menggunakan Peluru Modifikasi pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pegandekan Kecamatan Kemangkong Kabupaten Purbalingga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Olahraga/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi UNY.
- Kusuma, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Indeks