



Modification Of Bola Kasti as a Learning Media Sideway Bullet Removal at MTs Yasinat Students

Hiyarotul Mamdudah^{1*}, Rizki Apriliyanto², Topo Yono³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: rothoel28@gmail.com

Abstrak

Dengan menggunakan teknik tolak peluru pada Siswi kelas VII G MTs YASINAT Kesilir Wuluhan Kabupaten Jember tahun pelajaran 2023–2024, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru samping. Berdasarkan cara guru penjas mengajar tolak peluru samping terlihat masih memanfaatkan sarana dan prasarana yang sudah ada serta menggunakan permainan tolak peluru sebagai alat pengajaran berpasangan. Selain itu, hasil pembelajaran tolak peluru gaya menyamping di kelas VII G di MTs YASINAT kurang memuaskan. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas sebagai desainnya. Siswi kelas VII G MTs YASINAT Kabupaten Jember berjumlah dua puluh delapan orang yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Para peneliti menggunakan metodologi analisis data kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak dua siklus. Tes, wawancara, dan observasi adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Hasil tes siklus I dan II menunjukkan Siswi pada kategori tuntas berkisar antara 13 sampai 23 dan mempunyai persentase 46% sampai 82%, sedangkan Siswi pada kategori tuntas berkisar antara 15 sampai 5 dan mempunyai persentase 54% sampai 15 %. Nilai terendah antara 56 hingga 61, sedangkan tertinggi 90. Bakat tolak peluru gaya menyamping Siswi kelas VII G MTs YASINAT Kabupaten Jember dapat ditingkatkan melalui penggunaan strategi bermain di dalam kelas.

Kata kunci: tolak peluru, gaya menyamping, modifikasi bola kasti

Abstract

The aim of this research is to improve learning outcomes for side shot shot put through the method of playing shot put class VII G MTs YASINAT Kesilir Wuluhan Jember Regency for the 2023/2024 academic year. Judging from the physical education teacher's implementation of learning the sideways shot put shot, he still uses existing facilities and infrastructure, uses the learning method of the game of shot put in pairs, and the results of learning the sideways style shot put skill in class VII G at MTs YASINAT are relatively low. Classroom Action Research was the research design employed in this study. Researchers employed both qualitative and quantitative data analysis methodologies on a sample of twenty-eight pupils from class VII G MTs YASINAT Jember Regency. There were two cycles to this study project. Tests, interviews, and observations were employed as data gathering methods. In the finished category, there were 13 students to 23 students in cycles I and II, with a percentage of 46% to 82%. In the incomplete category, there were 15 students to 5 students, with a percentage of 54% to 15%. Ninety was the highest score, while 56 to 61 was the lowest. In class VII G MTs YASINAT Jember Regenc, the use of playing strategies in the classroom might enhance students' learning results for their sideways style shot put talents.

Keywords: shot put, sideways style, baseball modification.

PENDAHULUAN

Salah satu bidang pendidikan umum yang disebut pendidikan jasmani memberikan penekanan kuat pada pembelajaran melalui gerakan. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting untuk meningkatkan standar manusia. Salah satu metode pengajarannya adalah pendidikan jasmani. Pada kenyataannya, latihan fisik digunakan sebagai alat atau pengalaman pengajaran, dan sebagai hasilnya, anak-anak tumbuh untuk mencapai tujuan akademis. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan suatu metode pengajaran yang memadukan perolehan kemampuan jasmani dengan aktivitas jasmani. Meningkatkan kebugaran merupakan salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah.

Baik secara fisik menuntut anak-anak dan meningkatkan keterampilan mobilitas dasar mereka. Keterampilan gerakan dasar sangat penting untuk kehidupan sehari-hari dan pendidikan jasmani. Mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk melakukan semua aktivitas jasmani merupakan salah satu tujuan program pendidikan jasmani yang ditawarkan kepada anak (Ali, 2023).

Kegiatan SMP banyak yang terangkum dalam berbagai cabang olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan kurikulum 2013. Sekolah MTs YASINAT Kesilir Wuluhan Jember yang masih menggunakan kurikulum 2013 menjadi rumah bagi salah satunya. Fokus dari semua kurikulum pendidikan jasmani adalah atletik. Olahraga pokok atletik adalah atletik, yang sering disebut sebagai "induk olahraga". Ada berbagai macam belajar atletik, seperti latihan berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Tolak peluru termasuk dalam kategori olahraga lempar. Dalam tolak peluru, alat berbentuk lingkaran (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam didorong atau didorong dari bahu dengan satu tangan, menjangkau sejauh-jauhnya.

Adapun permasalahan yang terkait pada waktu observasi di bulan November 2023 di sekolah MTs YASINAT kesilir wuluhan kabupaten jember, Ternyata Siswi masih kesulitan melakukan tindakan dengan media sebenarnya sehingga memberikan hasil yang kurang ideal. Selain itu, tidak banyak alat tolak peluru yang dapat diakses, sehingga pembelajaran menjadi kurang interaktif dan mengharuskan Siswi menunggu waktu untuk bergerak. Penelitian terkonsentrasi pada Siswi kelas VII G MTs YASINAT Kesilir Wuluhan Jember yang tujuan pembelajaran tolak peluru gaya samping belum

mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) karena mengalami kesulitan belajar. Dalam hal ini, pasti ada masalah yang perlu diperbaiki.

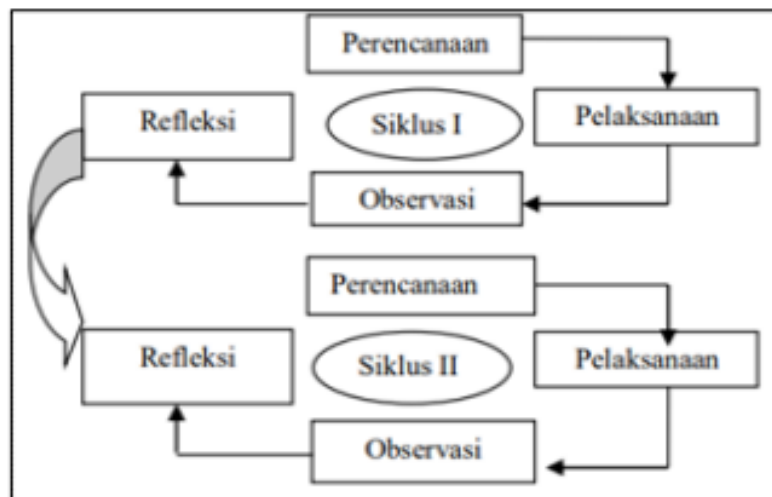
Dari masalah tersebut peneliti mencoba menerapkan pentingnya penggunaan media yang tepat untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping, maka untuk melatih Teknik cara menolak peluru peneliti menggunakan media bola kasti sebagai penunjang keterampilan untuk melakukan Teknik tolakan karena bola yang di gunakan lebih ringan dan minim resikonya. Penguasaan seseorang terhadap suatu gerakan merupakan wujud dari bakat motoriknya yang disebut dengan keterampilan. Diharapkan seorang Siswi dalam proses belajar motorik mampu menguasai keterampilan motorik, atau kemampuan melakukan aktivitas motorik dengan sebaik-baiknya sesuai dengan kemampuannya (Andika *et al.*, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan bola kasti yang dimodifikasi untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya samping.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah PTK penelitian tindakan kelas (Classroom Research atau Action Research) yang dilakukan di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatkan keterampilan tolak peluru dengan menggunakan modifikasi bola kasti yang dilaksanakan pada siswi MTs yasinat yang berada di Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember.

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam satu atau dua siklus dengan menggunakan metodologi penelitian tindakan kelas. apabila hasil belajar tolak peluru Siswi pada siklus I tidak memenuhi syarat keberhasilan. Oleh karena itu, siklus berikutnya akan memasukkan modifikasi tergantung pada hasil refleksi. Apalagi jika hasil belajar pushback Siswi putri tersebut mampu memenuhi kriteria keberhasilan pada siklus I. Oleh karena itu, tidak perlu dilanjutkan ke siklus kedua berdasarkan temuan refleksi. Selain itu (Putra *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa pengertian tiga istilah kunci penelitian, tindakan, dan kelas digabungkan dalam konteks penelitian tindakan kelas dan dengan cepat sampai pada kesimpulan bahwa ciri dari jenis penelitian ini adalah observasi kegiatan pembelajaran berupa tindakan yang disengaja yang berlangsung di sebuah kelas.

Penelitian ini menggunakan siklus untuk mewakili penelitian tindakan kelas. Setiap siklus berlangsung sama dengan dua pertemuan tatap muka yang masing-masing berdurasi 30 menit. Dengan menggunakan media bisbol yang dimodifikasi, siklus ini dilakukan sesuai dengan protokol penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya samping. Dari sudut pandang operasional, proses mendasar yang terlibat dalam menciptakan aktivitas yang perlu dilaksanakan adalah sebagai berikut (Andika *et al.*, 2020).



Gambar 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas(Andika *et al.*, 2020)

Subyek penelitian ini adalah siswi kelas VIIG MTs Yasinat kesilir kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember dengan jumlah mencapai 28 siswi. Waktu penelitian pada tanggal 29 april sampai 6 mei 2024. Data dari penelitian Tindakan kelas ini di ambil dari hasil pengukuran tes praktek Siswi dalam menolak peluru, sumber data dari nilai observasi, wawancara dan pengambilan nilai secara langsung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tolak tangkap bola kasti guna mengetahui kemampuan keterampilan menolak peluru.

Analisis data deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif digunakan. Ketika membandingkan jumlah Siswi yang terlihat dengan hasil observasi kolaborator, tujuan analisis deskriptif kualitatif adalah untuk memberikan konteks. Membandingkan temuan observasi yang dilakukan peneliti dan kolaborator mengenai perilaku Siswi sepanjang pembelajaran merupakan tujuan analisis deskriptif kuantitatif. Ketuntasan individual

dicapai apabila Siswi dapat berlatih atau melakukan teknik tolak peluru gaya samping dengan tepat dan konsisten sehingga memperoleh nilai KKM sebesar 70. Tahap selanjutnya setelah memperoleh data adalah melakukan evaluasi untuk menarik kesimpulan atas temuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan rumus persentase untuk analisis datanya.

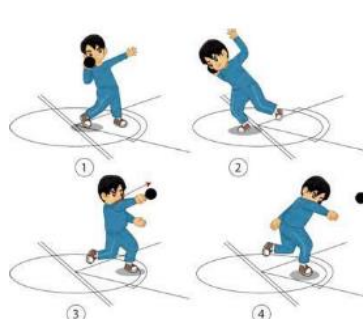
$$P = \left(\frac{F}{N} \right) \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyesuaian yang paling sering dilakukan oleh seorang instruktur penjas pada saat proses pengajaran adalah pada perlengkapannya (Yono & Sodikin, 2020). Salah satunya adalah modifikasi bola kasti yang digunakan dalam proses pembelajaran tolak peluru ditingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs). Modifikasi tolak peluru dengan bola kasti menggunakan permainan tolak tangkap bola kasti.

Media adalah instrumen atau metode dimana informasi ditransfer dari sumber ke tujuan. Istilah “medium” merupakan bentuk jamak menjadi kata “media”. Media merupakan alat atau sarana untuk menunjang proses belajar mengajar sehingga memungkinkan pendidik dapat memberikan pengajaran dengan lebih baik (Yono & Sodikin, 2020).

Tolak peluru gaya menyamping, sering disebut sebagai tolak peluru gaya ortodoks, lebih fokus pada gerak lengan yang benar dan kuat, yang sangat penting saat menggunakan peralatan asli. Ciri unik tolak peluru adalah pelurunya ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan, bukannya dilempar (Sholihamia & Sitompul, 2020). Harus belajar cara menahan peluru dengan benar jika ingin bisa mengusirnya sejauh mungkin. Pernyataan “bagaimana menolak peluru yang benar” dikaji dari beberapa sudut yang berkaitan dengan masalah metode tolak peluru secara umum. Faktor ini mendorong peneliti untuk mengamati beberapa kelas saat mereka mengajarkan gaya tolak peluru gaya menyamping.



Gambar 2 Aktivitas tolak peluru gaya menyamping secara keseluruhan (Muljana & Dartono, 2020)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pendekatan pemecahan masalah yang melibatkan tahapan-tahapan pemecahan masalah secara siklis. Untuk memperoleh pembelajaran yang diantisipasi, peneliti dan pengajar harus melalui tahapan-tahapan yang meliputi Perencanaan, Observasi, dan Refleksi.

Siklus 1

Table 1. Siklus 1

Kategori	Jumlah	Persentase	Nilai tertinggi	Nilai Terendah
Tuntas	13	46%	90	56
Tidak Tuntas	15	54%		

Dari table di atas, terdapat dua kategori Siswi berdasarkan pencapaian mereka dalam suatu standar atau kriteria tertentu, yaitu "Tuntas" dan "Tidak Tuntas". Berikut adalah deskripsi dari data diatas: Total Siswi yang dihitung adalah 28 orang. Tiga belas Siswi (atau 46 persen dari total) masuk dalam kategori "Selesai". Siswi pada kategori ini mempunyai nilai maksimal 90 dan nilai minimal 56. Sementara itu, 15 Siswi (54% dari total) masuk dalam kategori "Tidak Tuntas".

Siklus 2

Table 2. Siklus 2

Kategori	Jumlah	Persentase	Nilai tertinggi	Nilai terendah
Tuntas	23	82%	90	61
Tidak tuntas	5	18%		

Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa jumlah Siswi yang TUNTAS ada 23 Siswi dengan persentase 82%, sedangkan Siswi yang TIDAK TUNTAS berjumlah 5 Siswi dengan persentase 18%. Berdasarkan dari tabel dan diagram diatas

dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan keterampilan dalam menolak peluru menggunakan media bola kasti pada siklus 1 dibandingkan dengan hasil dari siklus 2, Siswi yang TUNTAS sebanyak 32% dari yang tadinya 46% meningkat menjadi 82%.

Jika memperhatikan dari hasil penelitian, dalam penelitian ini dijelaskan bahwa penyampaian pembelajaran yang selalu monoton dan alat yang di gunakan sangat kurang memadai akan membuat proses pembelajaran kurang aktif dan kurang menarik sehingga menjadi membosankan dan tidak efektif dalam penguasaan teori dan teknik tolak peluru gaya menyamping membuat mereka sulit untuk mempraktekkannya. Dalam hal ini dapat dilihat dari hasil yang di peroleh saat mengikuti tes pada siklus 1.

Pada siklus 1 dan siklus 2 pembelajaran tolak peluru gaya menyamping menggunakan konsep tolak tangkap melalui media bola kasti mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut didasarkan dengan adanya hasil dari siklus 2 yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan siswi dalam tolak peluru gaya menyamping yakni yang tadinya siswi tuntas 46% menjadi 82%. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping menggunakan modifikasi bolakasti dapat meningkatkan keterampilan siswi. Hal tersebut dapan di jelaskan bahwa dari hasil pembelajaran siklus 1 dan siklus 2 terjadi peningkatan dalam proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping.

Dalam pencapaian tolak peluru gaya menyamping agar tidak monoton maka perlu diciptakan sebuah inovasi pembelajaran berupa modifikasi media peluru dengan bola kasti sebagai solusi dengan harapan siswa dapat aktif dan semangat dalam belajar. sehingga membuat siswi aktif dalam proses belajar maka akan mampu meningkatkan kemampuan siswi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada siklus 1 siswi yang tuntas berjumlah 13 dengan persentase 46%, sedangkan siswi yang belum tuntas berjumlah 15 dengan persentase 54%, pada siklus 2 mengalami kenaikan jumlah siswi yang tuntas sebanyak 23 dengan persentase 82%, sedangkan siswi yang tidak tuntas berjumlah 5 dengan persentase 18%. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: melalui modifikasi bola kasti dengan tolak tangkap dapat

meningkatkan proses pembelajaran Siswi kelas VII G di MTs Yasinat Kesilir Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R. H. (2023). *Modifikasi Alat Pada Pembelajaran Tolak Peluru Di Sekolah Perbatasan*. 3, 176–185.
- Andika, E., Meningkatkan, P. :, Siswi, K., Senam, D., Roll, L., Menggunakan, D., Demonstrasi, M., Kaliglagah, S., Putra, E. A., Yono, T., & Usman, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Siswi Dalam Senam Lantai Roll Depan Menggunakan Metode Demonstrasi Di Sdn Kaliglagah 03. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2).
- Anisa Sholihamia, & Surya Rezeki Sitompul. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Berbasis Pgt. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 90–104. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1011>
- Muljana, S., & Dartono, Y. (2020). *Modul Pembelajaran SMP Terbuka: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII (Modul 10 Atletik - Tolak Peluru)*. iii–17.
- Putra, R. P., Pd, M., Ilmu, F., Dan, K., & Fiks, S. (2020). *Modifikasi media pembelajaran untuk meningkatkan teknik dasar tolak peluru pada Siswi kelas vii*.
- Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *Sparta*, 2(2), 26–31. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.170>