



## UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI BOLA BETON

I Dewa Gede Juniawan<sup>1</sup>, I Nengah Arta<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SD Negeri 1 Tiga

<sup>2</sup>SD Negeri Abuan

Penulis Korespondensi: [dewa.juni17@gmail.com](mailto:dewa.juni17@gmail.com)

**Keywords:**  
*Learning method,  
learning media,  
modification,  
bullet rejection*

**Abstract (10pt italic):** *This Classroom Action Research aims to evaluate the extent to which modified media, such as Concrete Balls, can increase the effectiveness of Bullet Rejection learning in grade VI SD Negeri 1 Tiga in the 2021/2022 Academic Year. The study was conducted in two cycles, involving 17 learners, focusing on planning, execution, evaluation, and reflection. The observation results showed an increase in student activity from the first cycle to the second cycle, with the average activeness increasing by 75%. In addition, teacher teaching activities also increased from 95% in the first cycle to 100% in the second cycle after the application of modified media. In conclusion, the modified media of Concrete Ball can effectively improve the quality of Bullet Rejection learning in the class.*

**Kata kunci:**  
Metode  
pembelajaran,  
media  
pembelajaran,  
modifikasi, tolak  
peluru

**Abstrak (10pt normal):** Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana media modifikasi, seperti Bola Beton, dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran Tolak Peluru di kelas VI SD Negeri 1 Tiga pada Tahun Pelajaran 2021/2022. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, melibatkan 17 peserta didik, dengan fokus pada perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Hasil observasi menunjukkan peningkatan aktivitas peserta didik dari siklus pertama hingga siklus kedua, dengan keaktifan rata-rata meningkat sebesar 75%. Selain itu, aktivitas mengajar guru juga mengalami peningkatan dari 95% pada siklus pertama menjadi 100% pada siklus kedua setelah penerapan media modifikasi. Kesimpulannya, media modifikasi Bola Beton dapat efektif meningkatkan kualitas pembelajaran Tolak Peluru di kelas tersebut.

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan keseluruhan yang artinya banyak pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar yakni menggunakan kegiatan siswa sendiri secara *efektif* didalam pembelajaran (Kristiantono, 2017).

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga yang berisikan latihan fisik yang lengkap, menyeluruh, dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atau terpenuhinya dorongan nalurinya untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main Wijayanti (2014). Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Fitriyanto (2016) mengemukakan Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Menurut Munasifah dalam Eko Susilo Kristiantono(2017) tolak peluru adalah olahraga yang menggunakan alat berupa bola besi dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauhnya.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut

*Juniawan, Arta.* Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Modifikasi Bola Beton

mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran tolak peluru di SD Negeri 1 Tiga, Kondisi nyata di sekolah, media Tolak Peluru hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SD Negeri 1 Tiga berjumlah 30 – 35 orang, jadi komparasi antara jumlah peluru dan jumlah siswa adalah 1 : 17 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran tolak peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana tolak peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 ( 1 tolak peluru untuk 2 orang ). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan tolak peluru sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti tolak peluru yang mudah didapat dan diperoleh. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik tolak peluru, dan mudah didapat.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti tolak peluru tersebut nampaknya bola beton bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti tolak peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dan bobot berat bola beton bisa disesuaikan dengan tingkat karakteristik peserta didik.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Tolak Peluru dengan Media Modifikasi Bola Beton , Penelitian Tindakan Kelas di Kelas VI SD Negeri 1 Tiga”

Maka dari beberapa alternatif pemecahan masalah belajar tolak peluru tersebut, prioritas pemecahan masalah yang diharapkan mampu mengatasi permasalahan ketidak efektifan belajar tolak peluru di kelas VI, dengan cepat dan mudah adalah dengan menggunakan media modifikasi bola beton dalam proses pembelajaran tolak peluru di kelas VI SDN 1 Tiga.

Tujuan Umum dan Tujuan Khusus : (a). Tujuan Umum, Tujuan umum dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui sejauhmana media modifikasi bola beton bisa meningkatkan efektivitas belajar Tolak Peluru di kelas VI SD Negeri 1 Tiga.(b). Tujuan Khusus Sementara tujuan khusus dari penelitian ini adalah:(1).Untuk mengetahui sejauhmana aktivitas peserta didik dalam

belajar tolak peluru. (2). Untuk mengetahui sejauhmana aktivitas guru dalam mengajar tolak peluru. (3). Untuk mengetahui sejauhmana respon peserta didik terhadap pembelajaran tolak peluru dengan media bola beton. (4). Untuk mengetahui sejauhmana hasil belajar tolak peluru yang dilakukan peserta didik dengan media modifikasi Beton.

Manfaat, (a) Bagi peserta didik Peserta didik lebih partisipatif dalam proses pembelajaran tolak peluru. (b) Bagi guru Selain menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang di modifikasi juga membuat pengajaran tolak peluru menjadi lebih efektif. (c). Bagi Guru Penjas Orkes Bisa mencoba media modifikasi Beton dalam pembelajaran tolak peluru apabila tolak peluru tidak tersedia dalam jumlah yang memadai, dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang lainnya dalam cabang penjas lainnya. (d). Bagi sekolah, Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas peserta didik dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses pembelajaran. Apakah pembelajaran itu ?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ada baiknya di kemukakan sebuah definisi dari pembelajaran “ Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya “ (Surya:2004). Menurut Surya (2004) lebih lanjut bahwa ada beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut di atas ialah :

Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Kedua, Hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga, pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan. Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akan dicapai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipuaskan, dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Kelima, pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

Efektivitas Belajar, Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari

*Juniawan, Arta.* Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Modifikasi Bola Beton

bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai). Masih dari Rivai dengan mengutip Prokovenko (1987) dan Miskel (1992) dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting karena mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan. bahwa efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran.

Menurut Rivai aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah : (1).Peningkatan pengetahuan.(2).Peningkatan. keterampilan. (3).Perubahan sikap. (4). Prilaku (5).Kemampuan adaptasi. (6).Peningkatan integrasi. (7). Peningkatan partisipasi (8).Peningkatan interaksi cultural

Media Belajar, Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harfiah berarti, perantara atau pengantar, yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Beberapa ahli yang dikutip Sudrajat memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya, schram (1977) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran.

Sementara, Briggs (1977) berpendapat bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/ materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Sedangkan National Education Association (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Brown (1973) yang juga dikutip Sudrajat mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran.

Lebih lanjut Sudrajat (2007) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya : (1). Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, disebabkan : (a). objek terlalu besar; (b). objek terlalu kecil; (c). objek yang bergerak terlalu lambat; (d). objek yang bergerak terlalu cepat; (e). objek yang terlalu kompleks; (f). objek yang bunyinya terlalu halus; (g). objek mengandung bahaya dan resiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek dapat disajikan kepada peserta didik. (2). Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya; (3). Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar; (4). Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang konkrit sampai dengan yang abstrak.

## METODE

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur sejauh mana efektivitas belajar Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton, indikator dari efektivitas belajar adalah meningkatnya hasil belajar siswa (Rivai: ), dengan kata lain bahwa untuk melihat efektif tidaknya sebuah proses pembelajaran bisa dilihat dari pencapaian hasil pembelajarannya. Berikut ini Tabel 1 Indikator Hasil Belajar peserta didik.

**Tabel 1.**Indikator Hasil Belajar Peserta didik

No	Aspek	Ketuntasan	Kriteria
1	Awalan	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Efektif Efektif Cukup efektif Kurang efektif Tidak efektif
2	Cara Menolak	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Efektif Efektif Cukup efektif Kurang efektif Tidak efektif
3	Sikap Akhir	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Efektif Efektif Cukup efektif Kurang efektif Tidak efektif

**Tabel 2.**Indikator Keaktifan Peserta Didik

No	Aspek	Keaktifan Siswa	Kriteria
1	Aktivitas peserta didik dalam belajar Tolak Peluru	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Aktif Aktif Cukup Aktif Kurang Aktif Tidak Aktif

**Tabel 3.** Indikator Aktivitas Guru

No	Aspek	Keaktifan Guru	Kriteria
1	Aktivitas guru dalam mengajar Tolak Peluru	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Aktif Aktif Cukup Aktif Kurang Aktif Tidak Aktif

*Juniawan, Arta.* Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Modifikasi Bola Beton

**Tabel 4.** Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Peserta Didik

No	Aspek	Tingkat Kepuasan Belajar Siswa	Kriteria
1	Respon peserta didik terhadap proses Belajar Tolak Peluru	80 - 100%	Sangat Puas
		60 – 79%	Puas
		40 – 59%	Cukup Puas
		20 – 39%	Kurang Puas
		0 – 19%	Tidak Puas

Rancangan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu, perencanaan, tindakan pelaksanaan, observasi, dan refleksi

Untuk mengumpulkan data penelitian, dilakukan dengan cara menentukan sumber data terlebih dahulu, kemudian jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan. Teknik pengumpulan data secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini :

**Tabel 5.** Teknik Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Peserta didik	Aktivitas peserta didik dalam belajar Tolak Peluru	Observasi	Pedoman Observasi
2	Guru	Aktivitas guru dalam mengajar Tolak Peluru	Observasi	Pedoman Observasi
3	Peserta Didik	Hasil Belajar Peserta Didik	Tes Peserta didik melakukan awalan, cara menolak, sikap akhir	
4	Peserta Didik	Respon peserta didik (tingkat Kepuasan Belajar) terhadap proses Belajar Tolak Peluru	Penyebaran angket Angket kepuasan belajar peserta didik	

Rencana Penelitian, Rencana yang disusun untuk penelitian ini , diawali dengan kegiatan studi awal, refleksi awal, pelaksanaan siklus penelitian, dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Setelah melakukan dan menyelesaikan 2 siklus penelitian , peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka di dapat hasil seperti terlihat pada Tabel 6

**Tabel 6.** Hasil Tiap Aspek pada Tindakan 1

No	Aspek Penelitian	Siklus Penelitian	Tindakan
1	Aktivitas peserta didik dalam belajar Tolak Peluru	70 %	Perlu ditingkatkan dengan berbagai formasi dan permainan
2	Aktivitas guru dalam mengajar Tolak Peluru	95 %	Perlu ditingkatkan dengan melihat kembali RPP
3	Hasil Belajar peserta didik Awalan Pa Cara Menolak Pi Cara Menolak Pa Sikap Akhir Pa Sikap Akhir Pi	95% 70% 80% 80% 60%	Perlu ditingkatkan kembali terutama putri yang harus mendapat perhatian lebih, terutama pada aspek cara menolak dan sikap akhir : porsi mengulang di tambah untuk putri

Hasil Tiap Aspek pada Tindakan :

1. Aktivitas peserta didik dalam belajar Tolak Peluru 80 % Cukup
2. Aktivitas guru dalam mengajar Tolak Peluru 100% Cukup
3. Hasil Belajar Peserta Didik Awalan Pa 100% Ada peningkatan, bagi yang belum bisa menuntaskan belajar, di Remedial
4. Respon peserta didik terhadap proses Belajar Tolak Peluru 85% Cukup

**Tabel 7.** Hasil Tiap Aspek Selama 2 Siklus

No	Aspek	Hasil tiap aspek selama 2 siklus	Siklus Peningkatan
1.	Aktivitas peserta didik dalam belajar Tolak Peluru	70 % 80 %	10%
2.	Aktivitas guru dalam mengajar Tolak Peluru	95% 100 %	5%
3.	Hasil Belajar peserta didik Awalan Pa Hasil Belajar peserta didik Awalan Pi	95% 100% 70% 80%	5% 10%
4.	Respon peserta didik terhadap proses belajar Tolak Peluru	85% 85%	

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas peserta didik pada siklus penelitian dengan 2 siklus penelitian pada proses pembelajaran Tolak Peluru menunjukkan adanya peningkatan aktivitas peserta didik dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 7

**Tabel 8.** Aktivitas Siswa

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	70%
2	Kedua	80%
Rata-rata		75%

*Juniawan, Arta.* Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Modifikasi Bola Beton

Berdasarkan hasil observasi aktivitas peserta didik pada dua siklus penelitian pada pembelajaran Tolak Peluru dengan Beton menunjukkan adanya peningkatan aktivitas peserta didik dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 8.

Dari Tabel 8 di atas, terlihat bahwa siklus pertama aktivitas peserta didik mencapai 70%, kemudian pada siklus kedua mencapai 85% ini berarti ada peningkatan 15% setelah ada treatment atau perbaikan pada siklus kedua, sehingga rata-rata keaktifan peserta didik selama dua siklus adalah 75%. Mengacu pada Indikator Keaktifan Peserta didik pada Tabel 2, kisaran angka 75% memiliki kriteria Aktif. Dengan kata lain, peserta didik selama mengikuti pembelajaran Tolak Peluru dengan media modifikasi Beton, bergerak aktif baik saat mendapat tugas dari guru atau pun inisiatif sendiri.

**Tabel 9.** Aktivitas Guru

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	95%
2	Kedua	100%
Rata-rata		97,5%

Berdasarkan hasil pengamatan oleh rekan guru aktivitas guru dalam mengajar Tolak Peluru dengan media modifikasi Beton mengalami kenaikan aktivitas. Pada Tabel 9 nampak bahwa aktivitas mengajar guru pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 95%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, aktivitas guru mencapai 100%. Ini berarti ada kenaikan aktivitas guru sebesar 5%, sehingga rata-rata aktivitas guru pada dua siklus mencapai 97,5%. Mengacu pada Indikator Aktivitas Guru pada Tabel 3, besaran angka 97,5% termasuk kriteria Sangat Aktif. Ini artinya guru dalam mengajar betul-betul sesuai dengan skenario pembelajaran atau RPP.

**Tabel 10.** Hasil Belajar Peserta Didik

No	Siklus Penelitian	Aspek	Jenis Kelamin	Ketuntasan Belajar
1	Pertama	Awalan	Pa	95%
			Pi	70%
		Cara Menolak	Pa	80%
			Pi	60%
		Sikap Akhir	Pa	80%
			Pi	65%
2	Kedua	Awalan	Pa	100%
			Pi	80%
		Cara Menolak	Pa	90%
			Pi	80%
		Sikap Akhir	Pa	90%
			Pi	80%



Berdasarkan hasil tes praktik yang dilakukan kepada peserta didik, dari mulai awalan, cara menolak, dan sikap akhir tolak peluru, pada akhir siklus ternyata mendapat kenaikan.

Dari Tabel 11 terlihat bahwa untuk siklus pertama hasil tes praktik Awalan mencapai, putri 70%, dan putra 95%. Ini artinya, ada sebanyak 12 orang peserta didik putri yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 17 orang, dan ada 17 orang peserta didik putra yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 18 orang.

Masih pada siklus pertama, hasil tes praktik cara menolak mencapai, putri 60% dan putra 80%. Ini artinya, ada sebanyak 10 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan 14 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Dari siklus pertama, hasil tes praktik sikap akhir mencapai 65% putri, dan 80% putra. Ini artinya ada 11 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan ada 14 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Pada siklus kedua dari Tabel 10 terlihat ada peningkatan pada tes praktik tiap aspek. Pada tes praktik awalan mencapai 100% putra, dan 80% putri. Ini berarti bahwa ada 18 orang peserta didik yang mampu menuntaskan pembelajarannya, artinya untuk putra semua peserta didik mampu menuntaskan pembelajarannya, dan untuk putri ada 14 orang yang mampu menuntaskan pembelajarannya.

Pada tes praktik cara melempar terlihat mencapai 90% putra dan 80% putri. Ini berarti ada sebanyak 16 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan 14 orang peserta didik putri yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Sementara pada tes praktik sikap akhir persentase mencapai 90% putra dan 80% untuk putri. Ini artinya bahwa ada 16 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan ada 14 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Aspek Awalan pada siklus pertama mencapai 95% putra, dan 70% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 100% dan putri 80%. Ada kenaikan 5% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 20% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Awalan pada Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Aspek Cara Menolak pada siklus pertama mencapai 80% putra, dan 60% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 10% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 20% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 85% putra dan putri mencapai 70%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Peserta Didik pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Cara Menolak pada Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Aspek Sikap Akhir pada siklus pertama mencapai 80% putra, dan 65% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 10% untuk putra dan ada lonjakan

*Juniawan, Arta.* Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Modifikasi Bola Beton

kenaikan 15% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 85% putra dan putri mencapai 72,5%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Peserta Didik pada Tabel 1, prosentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Sikap Akhir pada Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Berdasarkan angket respon, yang disebarakan kepada peserta didik setelah selesai pelaksanaan pembelajaran siklus kedua, dapat dinyatakan bahwa pada umumnya peserta didik kelas VI bersikap positif terhadap proses pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi bola beton, seperti terlihat pada Tabel 10.

**Tabel 11.** Respon (Tingkat Kepuasan Belajar ) Peserta Didik

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Selama mengikuti pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton, bagaimana perasaanmu ?	a. Senang = 85% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Tidak senang = 5%
2.	Apakah penggunaan Beton sebagai pengganti Tolak Peluru, tanggapanmu ?	a. Menyusahkan belajar = 5% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Memudahkan belajar = 85%
3.	Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang media Beton sebagai pengganti Tolak Peluru.	a. Bisa diteruskan, dengan alasan,... = 90% 1). Memudahkan belajar = 80% 2). Selama belum ada cakram yang sesungguhnya = 10% b. Jangan diteruskan, dengan alasan..... = 10% 1). Menyusahkan belajar = 2% 2). Segera harus diganti = 8%
4.	Bagaimana pendapatmu tentang perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung ?	a. Mudah = 80% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Susah = 10%

Dari Tabel 11 dapat dinyatakan bahwa peserta didik yang merasa senang dengan pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton 85%, sedangkan yang menyatakan biasa-biasa saja 10%, dan merasa tidak senang 5%. Kondisi ini berarti, bahwa sebagian besar peserta didik menikmati proses pembelajaran Tolak peluru dengan media modifikasi Beton. Dalam kaitannya dengan fungsi Beton sebagai pengganti Tolak Peluru sesungguhnya ditanggapi positif oleh peserta didik, dengan

pernyataan bahwa sebanyak 85% menyatakan Beton memudahkan dalam proses pembelajaran Tolak peluru, sebanyak 10% menyatakan biasa-biasa saja, dan hanya sebesar 5% yang merasa disusahkan.

Ketika dimintai tanggapan tentang kelanjutan pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi bola beton, sebagian besar peserta didik menyatakan bisa dilanjutkan 90%, dengan alasan memudahkan belajar 80%, dan selama tolak peluru belum ada 10%, sementara peserta didik yang menyatakan jangan diteruskan sebanyak 10%, dengan alasan menyusahkan pembelajaran sebesar 2%, dan sisanya 8% menyatakan harus segera diganti.

Lalu terkait dengan perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung, tanggapannya juga sebagian besar positif, yaitu 80% menyatakan mudah, 10% menyatakan biasa-biasa saja, dan yang menyatakan susah hanya sebesar 10%.

Mengacu pada Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) peserta didik, maka rata-rata tingkat respon peserta didik 85%, mempunyai kriteria Sangat Puas. Kriteria ini menggambarkan bahwa peserta didik betul-betul merasa enjoy dan sangat menikmati pembelajarannya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Tolak Peluru dengan Menggunakan Media Modifikasi Beton , PTK di Kelas VI SD Negeri 1 Tiga Kecamatan Susut – Kab. Bangli “ menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

Pertama, aktivitas peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton di kategorikan aktif. Dan setelah dilakukan siklus kedua, aktivitas peserta didik mengalami peningkatan keaktifan rata-rata sebesar 75% . Kalau mengacu pada Indikator Keaktifan peserta didik maka besaran keaktifan sebesar 75% termasuk kriteria Aktif.

Kedua, bahwa aktivitas mengajar guru pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 95%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, aktivitas guru mencapai 100%. Ini berarti ada kenaikan aktivitas guru sebesar 5%, sehingga rata-rata aktivitas guru pada dua siklus mencapai 97,5%. Mengacu pada Indikator Aktivitas Guru , besaran angka 97,5% termasuk kriteria Sangat Aktif.

Ketiga rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek Awalan mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Peserta didik pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Awalan pada Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Cara Menolak mencapai 85% putra dan putri mencapai 70%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Peserta didik pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Cara Menolak pada tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton bulat, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan Efektif untuk putri.

Rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek Sikap Akhir mencapai 85% putra dan putri mencapai 72,5%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Peserta Didik pada Tabel 1, persentase tersebut

*Juniawan, Arta.* Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Modifikasi Bola Beton

menunjukkan bahwa pembelajaran Sikap Akhir pada Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi Beton, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan Efektif untuk putri. Keempat, respon peserta didik mengacu pada Indikator Respon peserta didik, maka rata-rata tingkat respon peserta didik 85%, mempunyai kriteria Sangat Puas.

### **Saran**

Umum : (1). Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian sederhana yang sangat gampang dilakukan, karena berangkat dari pekerjaan kita sehari-hari, yaitu mengajar !. (2). Agar mampu melakukan PTK, laksanakan dengan rumus 3M : Memulai ! Memulai ! dan Memulai !.(3). Milikilah segera kepribadian guru professional sebagai berikut : (a) Gemar menambah wawasan dengan : membaca buku, ikut seminar, diskusi, work shop atau temu ilmiah lainnya, surfing di internet untuk menemukan jurnal-jurnal penelitian, Fokus pada pekerjaan !. (b). Menikmati dan mencintai pekerjaan dengan cara : menganggap sekolah adalah rumah kita ! Peserta didik adalah anak-anak kita ! rekan kerja sebagai saudara-saudara kita ! kelas adalah ruangan belajar kita ! Materi pelajaran anggap saja makanan yang renyah, seperti pop corn ! (4). Motokan bahwa “ Jadilah dirimu sendiri atau dalam Bahasa Inggris “ *Be your self* !

Khusus : (1). Perencanaan dan persiapan penelitian harus dilakukan sedetail mungkin. (2). Kolaborator sebagai pendamping pengamat sebaiknya yang sesuai dengan mata pelajaran yang di-PTK-kan agar memahami permasalahan. (3). Dalam hal Penulisan : pada awal menulis menirulah dulu ! Setelah itu anda akan menemukan sendiri jalannya !

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kristiantono, E. S.2017. *Aplikasi Pembelajaran Bermain Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas X-I Sma N 1 Pulokulon*. Jurnal Pinus Vol. 3, No. 1.
- Wijayanti, N. P., & Dkk. 2014. *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Hasil Tolak Peluru Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau Vol. 3 No. 2*.
- Fitriyanto, F. 2016. *Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru Dari Bola Kasti Pada Siswa Sdn Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah SPIRIT. Vol. 16, No. 2
- Saputra, I. 2015. *Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Keolahragaan UNIMED Vol. 14, No. 2.
- Sudrajat, Ahkmad (2007). Media Pembelajaran.  
Artikel.<http://ahkmadsudrajat.wordpress.com/bahan-ajar/media-pembelajaran/>
- Surya, Mohamad (2004). Psikologi Pembelajaran & Pengajaran. Bandung. Pustaka Bani Quraisy.
- Rivai, H Veithzal ( ) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa.