

**Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta**  
Oleh: Taryatman

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN TOLAK PELURU  
DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA KASTI PADA SISWA  
KELAS V SD MUHAMMADIYAH 3, SURAKARTA**

Oleh: Taryatman  
FKIP, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Abstrak

Makalah ini menyelidiki tentang penelitian tindakan kelas tentang pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola kasti pada kelas V. Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru dengan pembelajaran Menggunakan Media Bola Kasti pada siswa kelas V SD Muhammadiyah3, Surakarta. (2) Meningkatkan prestasi siswa dengan pembelajaran Menggunakan Media Bola Kasti pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta. Metode dalam penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran di kelas. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam wujud proses pengkajian berdaur siklus yang terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah 3 Surakarta, dengan jumlah 29 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes formatif dan observasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif komparatif. Dan kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang signifikan dari siklus 1 dan siklus 2. Kemampuan gerak dasar tolak peluru pada siklus 1 dalam persentase kelulusan adalah 72.41%. jumlah siswa yang mencapai batas KKM adalah 21 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan persentase kelulusan sebesar 96.55%. dengan 28 siswa berhasil mencapai batas KKM dari keseluruhan jumlah siswa.

Kata kunci : media bola kasti, pembelajaran tolak peluru

**A. PENDAHULUAN**

Tolak peluru merupakan salah satu nomor olahraga atletik yang termasuk ke dalam nomor lempar. Dimana olahraga ini menggunakan peluru yang terbuat dari besi dan berbentuk bulat atau bola. Tolak peluru merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan yang besar serta daya ledak otot yang besar pula, mengingat tujuan utama tolak peluru adalah melemparkan peluru sejauh mungkin. Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang rutin dipertandingkan dalam cabang multi even seperti Olimpiade, SEA Games, Asian Games dan lainnya.

**Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta**  
**Oleh: Taryatman**

Selain menjadi olahraga yang dipertandingkan, tolak peluru menjadi olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran tolak peluru dapat mencakup domain pendidikan yang ingin dicapai. Domain kognitif, afektif dan psikomotorik yang merupakan domain pembelajaran utama pendidikan jasmani. Dengan tercapainya ketiga domain tersebut sangat diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter siswa menjadi pribadi yang unggul dan mempunyai karakter yang kuat. Pembelajaran tolak peluru yang berpusat pada tiga domain utama pendidikan jasmani diharapkan dapat membentuk pribadi siswa yang sehat dan juga mempunyai budi pekerti yang baik.

Namun dalam kegiatan belajar mengajar, masih ditemukan beberapa kekurangan yang terjadi dalam pembelajaran tolak peluru. Banyak siswa beranggapan bahwa tolak peluru merupakan olahraga yang sulit atau berat. Hal ini dapat terjadi karena dalam proses pembelajaran guru sering menggunakan peluru yang sesungguhnya untuk melakukan aktivitas pembelajaran tolak peluru. Selain masalah diatas pendekatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru kurang baik, karena masih menggunakan model pembelajaran yang konvensional. Banyak siswa yang kurang antusias untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar tolak peluru.

Antusias siswa yang rendah terhadap salah satu materi pembelajaran penjasorkes disekolah tentunya sangat disayangkan. Jika kita kembali mengingat fungsi pendidikan jasmani di era modern ini yang bertujuan untuk membentuk kepribadian siswa. Penurunan minat siswa dalam melakukan olahraga khususnya pada cabang olahraga tolak peluru akan berdampak pada karakter siswa itu sendiri, dimana siswa akan menganggap sepele kegiatan belajar dan menolak mengikuti materi yang telah disiapkan oleh guru.

Hal tersebut juga penulis dapati di SD Muhammadiyah 3, Surakarta. Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan penulis menemukan berbagai macam masalah dalam kegiatan pembelajaran tolak peluru pada kelas V (lima). Banyak siswa yang tidak antusias mendengarkan guru menjelaskan tentang materi yang akan mereka pelajari. Banyak siswa yang berbincang-bincang sendiri serta

**Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta**  
**Oleh: Taryatman**

bermain-main dengan temannya. Saat masuk kedalam materi pembelajaran banyak siswa yang belum mampu menguasai teknik tolak peluru dengan baik dan banyak siswa yang enggan melakukan praktek atau percobaan gerakan. Kebanyakan siswa hanya duduk bermalas-malasan atau bermain permainan lain. Hanya beberapa siswa saja yang melakukan kegiatan belajar dengan sungguh-sungguh. Waktu pembelajaran tidak dapat dimanfaatkan dengan baik oleh guru penjasorkes.

## **B. PEMBAHASAN**

### **a. Pengertian Belajar**

Belajar merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang dengan kesadaran sendiri untuk dapat menguasai suatu keterampilan atau kemampuan yang diperlukan. Proses belajar pada dasarnya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atau kompetensi personal (Benny A. Pribadi. 2009: 6). Sedangkan pengertian belajar menurut Asep Jihad dan Abdul Haris (2013: 1) adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Sementara menurut Hamdani (2011:20) belajar yaitu “Suatu proses yang dilakukan secara sadar untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu ini sendiri didalam interaksi dengan lingkungan yang terkait dengan lingkungannya yang terkait dengan aspek kognitif, psikomotorik dan afektif”.

Sehingga berdasarkan beberapa pengertian belajar diatas dapat diambil kesimpulan bahwa belajar merupakan proses yang dilakukan seseorang dengan kesadarannya untuk meningkatkan kemampuan personalnya, serta untuk mendapatkan perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan.

### **b. Prinsip Belajar**

Suprijono (2012: 4) menyatakan prinsip-prinsip belajar adalah sebagai berikut:

Pertama, prinsip belajar adalah perubahan perilaku. Perubahan perilaku sebagai hasil belajar memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Sebagai hasil tindakan rasional instrumental yaitu perubahan yang

**Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta**  
**Oleh: Taryatman**

disadari,

- 2) Kontinyu atau berkesinambungan dengan perilaku lainnya
- 3) Fungsional atau bermanfaat sebagai bekal hidup
- 4) Positif atau berakumulasi
- 5) Aktif atau sebagai usaha yang direncanakan dan dilakukan
- 6) Permanen atau tetap
- 7) Bertujuan dan terarah
- 8) Mencakup keseluruhan potensi kemanusiaan

**c. Pembelajaran Tolak Peluru**

**a. Pembelajaran Pertama**

- 1) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit ke belakang.
- 2) kedua tangan di depan dada.
- 3) Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.

**b. Pembelajaran Kedua**

- 1) Berdiridengan kaki terbuka, beratbadan di atas kaki kanan yang mengarah kebelakang dan dibengkokkan.
- 2) Badan berputar ke belakang dan merendah sedikit dan lengan kiri dilipat bebas di depan dada.
- 3) Putar kaki kanan ke depan, putar dan luruskan badan.
- 4) Luruskan kedua kaki dan tolakkan peluru tersebut.

**c. Pembelajaran Ketiga**

- 1) Berdiri dengan kaki kiri menghadap ke depan, badan tegak dan berputar sedikit ke samping.
- 2) Berjingkat ke depan dengan badan condong ke belakang, kaki kanan mendarat terlebih dahulu, kemudian disusul oleh kaki kiri.
- 3) Tolakan segera setelah kaki kiri mendarat dengan tujuan mempelajari gerak meluncur dan disambung dengan gerakan akhir (tolakan).

**d. Pembelajaran Keempat**

**Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta**  
**Oleh: Taryatman**

- 1) Berdiri membelakangi arah tolakan dengan kaki kiri diluruskan ke arah tolakan, tariklah kaki kiri ke dalam terhadap kaki belakang dan segera kembalikan ke posisi semula, dengan tetap memelihara badan menghadap ke belakang.
- 2) Tolakan dapat dibuat dari posisi ini dengan tujuan mempelajari luncuran secara lengkap tanpa mengikutkan fase melayang.

**e. Pembelajaran Kelima**

- 1) Ulangi gerakan luncuran dengan tarikan dan tolakan kaki kiri, dorongkan kaki kanan, mendarat dengan kaki yang sama.
- 2) Ulangi siklus ini (tubuh diusahakan tetap rendah dan lengan kiri rileks) sebanyak 5-6 kali. Tujuannya adalah mempelajari teknik gerak meluncur.

**f. Pembelajaran Keenam**

- 1) Melakukan tolakan peluru selengkapnya, gerakan terkontrol dengan gerak luncur pendek dan rendah.
- 2) Gerakan akhir dalam posisi tegak dengan mengkombinasikan berbagai fase tolakan.

**d. Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Modifikasi Media**

Pembelajaran tolak peluru dengan menerapkan modifikasi media pembelajaran sebagai berikut:

**a. Memegang dan Meletakkan Peluru**

Siswa berbaris 4 saf, baris paling depan melakukan gerakan memegang dan meletakkan peluru, lalu bergantian dengan yang dibelakangnya, dan seterusnya sampai semua siswa melakukan.

Cara memegang peluru :

- 1) Peluru diletakkan diatas jari telunjuk, tangan dan jari manis
- 2) Sedangkan jari kelingking dan ibu jari menahan peluru disamping

Cara meletakkan peluru

- 1) Peluru diletakkan pada leher bagian bawah rahang dan didukung dengan tangan

**Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta**  
**Oleh: Taryatman**

2) Peluru bagian atas menempel bagian dagu dan siku tidak lebih dari  $45^\circ$

**b. Menolak Berpasangan**

Siswa berpasangan dengan temannya, salah satu siswa memegang bola basket mini dan melakukan lempar tangkap dengan pasangannya, bola ditolakkan mulai dari leher lalu ditolakkan, teman pasangan berusaha menangkap bola.

**c. Melakukan Rangkaian Gerak Dasar Tolak Peluru dengan Hitungan 1-5**

- 1) Hitungan ke-1 : Berdiri kangkang, rileks kaki dibuka selebar bahu, posisi membelakangi arah tolakan. Siku tangan kiri dibengkokkan didepan dada.
- 2) Hitungan ke-2 : Gunakan kaki yang terdekat dengan sektor lemparkan sebagai kaki ayun untuk mempersiapkan menolak, pandangan masih lurus ke depan.
- 3) Hitungan ke-3 : Kaki kiri di depan lurus, kaki kanan di belakang dengan lutut dibengkokkan, berat badan pada kaki kanan, dan badan membelakangi arah tolakan. Tangan kiri dengan siku dibengkokkan menuju ke arah tolakan lemas.
- 4) Hitungan ke-4 : Peluru dari bahu didorong dengan tangan kanan ke atas depan sekuatnya hingga tangan lurus peluru ditolakkan dengan kekuatan tangan, dibantu dengan kekuatan seluruh badan dengan menolakkan kaki kanan dan melonjakkan ke atas depan.
- 5) Hitungan ke-5 : Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri lurus ke depan dengan rileks, lutut kaki kanan agak ditekuk. Pandangan tertuju pada arah tolakan.

**d. Menolak Peluru ke target Sasaran**

Siswa dibagi menjadi dua kelompok .Siswa berusaha menolakkan peluru ke sasaran yang paling dekat lalu ke paling jauh.

**e. Lomba Menolak Peluru dengan Peraturan yang Dimodifikasi**

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok besar. Pelaksanaan seperti lomba tolak peluru namun tidak memakai lapangan tolak peluru sesungguhnya.

**Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta**  
**Oleh: Taryatman**

Pemenang dalam perlombaan ini ialah kelompok yang mendekati jumlah jarak tolakan terjauh dan tidak meninggalkan poin-poin teknik.

### **C. Kesimpulan**

Proses Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 3, Surakarta, dilaksanakan dalam dua siklus dan berjalan dengan lancar. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi tindakan, dan (4) Refleksi. Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan yang signifikan dari siklus 1 dan siklus 2. Kemampuan gerak dasar tolak peluru pada siklus 1 dalam persentase kelulusan adalah 72.41%. jumlah siswa yang mencapai batas KKM adalah 21 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan persentase kelulusan sebesar 96.55%. dengan 28 siswa berhasil mencapai batas KKM dari keseluruhan jumlah siswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Pribadi, Benny. (2009). Model Desain Sistem Pembelajaran. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Abdul Haris, Asep Jihad, Evaluasi Pembelajaran, Yogyakarta: Multi Pressindo, 2013
- Hamdani.(2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung. CV. Pustaka Satria
- Suprijono (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif. Kuantitatif & R&D*. Bandung : Alfabeta

### **Biodata penulis :**

Nama : Taryatman, S.Pd., M.Or.  
Pendidikan : S1 Universitas Negeri Yogyakarta.  
S2 Universitas Negeri Jakarta.  
Pekerjaan : Sebagai staf pengajar pada FKIP  
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa