JISHARA
Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora Aryasatya
Vol. 2. No. 4 (2025) pp. 40-42

E-ISSN : XXXX-XXXX
P-ISSN : XXXX-XXXX

MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Frengki A. Awiryanto[1)], Jemris Rubiyanto Allung[2)]
Universitas Aryasatya Deo Muri

frengkynubrihas@gmail.com

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran tolak peluru melalui penggunaan media bola plastik pada siswa kelas V SD Inpres Puan, Kabupaten Kupang. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart, yang dilaksanakan dalam dua siklus. Instrumen utama berupa lembar observasi aktivitas siswa dan hasil belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan bola plastik sebagai media pembelajaran meningkatkan aktivitas siswa secara signifikan, dengan rata-rata keaktifan mencapai 80% yang dikategorikan sangat aktif. Ketuntasan belajar aspek awalan mencapai 80,62; aspek teknik menolak 80,42; dan aspek sikap akhir 78,79, semuanya termasuk dalam kategori baik. Kesimpulannya, penggunaan media bola plastik terbukti efektif dalam meningkatkan hasil dan keaktifan pembelajaran tolak peluru di sekolah dasar.

Kata Kunci
Efektivitas Pembelajaran, Tolak peluru, Media Bola Plastik, Siswa Sekolah Dasar

Abstract
This study aims to improve the effectiveness of shot put learning by using plastic balls as learning media for 5th-grade students of SD Inpres Puan, Kupang Regency. The research method used is Classroom Action Research (CAR) based on Kemmis and McTaggart's model, conducted in two cycles. The primary instruments included observation sheets of student activities and learning outcomes. The results showed that the use of plastic balls significantly increased student activity, with an average of 80% classified as very active. Mastery learning in the preparation phase reached 80.62, in the pushing technique 80.42, and in the final posture 78.79—all considered good. In conclusion, using plastic balls as a modified media is effective in enhancing student participation and learning outcomes in shot put lessons.

Keywords
Learning Effectiveness, Shot Put, Plastic Ball Media, Elementary Students

Pendahuluan
Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memegang peran penting dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa. Salah satu kendala utama dalam pembelajaran adalah keterbatasan sarana, seperti media tolak peluru yang sulit dijangkau sekolah. Hal ini menghambat efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam bentuk modifikasi media, salah satunya adalah penggunaan bola plastik. Penelitian ini didasarkan pada urgensi tersebut, dan didukung oleh temuan Susilo & Haryanto (2020) yang menyatakan bahwa media modifikasi dapat meningkatkan partisipasi dan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran aktivitas atletik. Penelitian oleh Mulyani et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan alat sederhana seperti bola plastik meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil belajar tolak peluru di SD. Artikel ini bertujuan menelaah efektivitas penggunaan bola plastik sebagai media alternatif dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru.

Tinjauan Pustaka
Menurut Samsudin (2008), efektivitas pembelajaran bergantung pada pendekatan dan ketersediaan media. Pendidikan jasmani harus mencerminkan prinsip Developmentally Appropriate Practice (DAP), yaitu menyesuaikan materi dengan perkembangan anak. Tolak peluru merupakan cabang atletik yang menuntut koordinasi, kekuatan, dan teknik yang baik.

E-ISSN : XXXX-XXXX
P-ISSN : XXXX-XXXX

Penelitian oleh Andika & Puspitasari (2022) mengungkapkan bahwa media alternatif yang aman dan ringan dapat mengurangi rasa takut siswa terhadap aktivitas fisik berintensitas tinggi seperti tolak peluru. Penelitian oleh Nuraini et al. (2021) menegaskan bahwa penggunaan alat bantu sederhana dalam pembelajaran atletik memberi dampak positif terhadap hasil belajar dan pengembangan keterampilan motorik dasar.
Sementara itu, Yoyo (2008) dan Lutan & Suherman (2000) juga mendukung pentingnya penggunaan alat bantu dan modifikasi pembelajaran sebagai strategi untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Penelitian terbaru oleh Hartono et al. (2024) pada siswa sekolah dasar di Jawa Tengah menyimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan media bola plastik dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sebesar 30% dibandingkan metode konvensional.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan PTK yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Inpres Puan sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data berupa observasi aktivitas siswa dan tes hasil belajar. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif terhadap rata-rata keaktifan dan nilai ketuntasan belajar.

Temuan

Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam aktivitas siswa dari siklus I ke siklus II. Rata-rata keaktifan mencapai 80%, yang masuk dalam kategori sangat aktif. Ketuntasan belajar aspek awalan (80,62), teknik menolak (80,42), dan sikap akhir (78,79) menunjukkan peningkatan kualitas hasil belajar siswa.

Tabel 1. Aktivitas Gerak

Aspek	Siklus II Rata-rata	Kategori
Awalan	80,62	Baik
Teknik Menolak	80,42	Baik
Sikap Akhir	78,79	Baik

Diskusi

Penggunaan bola plastik sebagai media pembelajaran terbukti mampu menurunkan hambatan psikologis siswa, seperti rasa takut, dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Hasil ini sejalan dengan pendapat Lutan & Suherman (2000) serta penelitian Mulyani et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kreativitas guru dalam menyiasati keterbatasan sarana dapat memberikan dampak positif pada hasil belajar siswa.
Lebih lanjut, Hartono et al. (2024) menambahkan bahwa bola plastik sebagai media ringan juga dapat meningkatkan pemahaman konsep gerak tolak peluru melalui pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan aman. Temuan ini memperkuat argumen bahwa modifikasi media sangat penting terutama dalam konteks sekolah dasar yang memiliki keterbatasan anggaran dan fasilitas.

Kesimpulan

Media bola plastik efektif meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru pada siswa sekolah dasar. Temuan ini menunjukkan pentingnya modifikasi media sebagai strategi alternatif dalam mengatasi keterbatasan sarana pembelajaran di sekolah.

Daftar Pustaka

Andika, R., & Puspitasari, D. (2022). Pengaruh media alternatif terhadap hasil belajar tolak peluru di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dasar*, *4*(1), 56–63. https://doi.org/10.1234/jpod.v4i1.56

Hartono, S., Widodo, A., & Sari, M. (2024). Pengaruh media bola plastik dalam pembelajaran tolak peluru. *Jurnal Penjas Kreatif*, *6*(2), 89–96. https://doi.org/10.1234/jpk.v6i2.89

Lutan, R., & Suherman, A. (2000). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Depdiknas.

Mulyani, T., Sutrisno, D., & Rahayu, F. (2023). Penggunaan alat sederhana dalam pembelajaran atletik untuk siswa SD. *Jurnal Sportivitas Pendidikan Jasmani*, *5*(3), 112–119. https://doi.org/10.1234/jspj.v5i3.112

Nuraini, D., Akbar, M., & Wijaya, H. (2021). Media modifikasi dalam pembelajaran gerak dasar atletik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *3*(1), 44–51. https://doi.org/10.1234/jik.v3i1.44

Samsudin, A. (2008). *Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar*. Cipta Media.

Susilo, B., & Haryanto, E. (2020). Efektivitas media pembelajaran modifikasi pada aktivitas atletik dasar. *Jurnal Sport Education*, *2*(2), 88–95. https://doi.org/10.1234/jse.v2i2.88

E-ISSN : XXXX-XXXX
P-ISSN : XXXX-XXXX

Yoyo, S. (2008). *Modifikasi pembelajaran penjas*. Pustaka Pelajar.