



Vol. 03 No. 02 Tahun 2021

Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)
<http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical>

Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Bola Plastik Dan Kalung Berwarna

Alphius
SMA Negeri 3 Merauke
 e-mail: alphius@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima: April 2021
 Disetujui: April 2021
 Dipublikasikan: April 2021

Keywords:

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar tolak peluru dengan menggunakan bola plastik yang dikombinasikan dengan kalung berwarna pada siswa SMA Negeri 3 Merauke. Metode yang digunakan adalah penerapan bola plastik yang dikombinasikan dengan kalung berwarna dengan harapan menjadi tolak ukur dari penelitian yang penulis akan lakukan sehingga motivasi siswa untuk menguasai teknik tolak peluru yang baik dapat tercapai. Penggunaan kalung berwarna merah dan biru yang dibuat menyerupai medali (terbuat dari karton manila yang diikatkan pada tali raffia). Siswa yang menggunakan kalung berwarna merah masuk pada kelompok belum menguasai teknik tolak peluru (kurang), untuk kalung berwarna biru pada kelompok (cukup) dan tidak menggunakan kalung adalah kelompok yang (baik) (sudah menguasai dasar-dasar teknik tolak peluru). Hasil analisis data dengan membandingkan hasil rata-rata, menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan hasil menolak yang dicapai adalah 76,60 lebih baik daripada sebelumnya yaitu 65,91. Hasil Penelitian ini adalah untuk rata-rata hasil motivasi tolak peluru yang dicapai Kelas X.4 adalah 2,54 menjadi 2,43 menjadi 2,62. Rata-rata hasil kemampuan tolak peluru yang dicapai Kelas X.4 adalah 76,60 lebih baik daripada sebelumnya yaitu 65,91. Dengan demikian metode peningkatan kemampuan hasil belajar tolak peluru dapat berhasil melalui modifikasi media bola plastic dan kalung berwarna.

Abstract

The purpose of this study was to determine the results of learning to put a bullet using a plastic ball combined with a colored necklace in students of SMA Negeri 3 Merauke. The method used is the application of plastic balls combined with colored necklaces in the hope of becoming a benchmark for the research that the author will do so that students' motivation to master good shot-put techniques can be achieved. The use of red and blue necklaces made to resemble medals (made of manila cardboard tied to raffia rope). Students who use red necklaces in the group have not mastered the shot-put technique (less), for blue necklaces in the group (enough) and do not use necklaces are the (good) group (already mastered the basics of shot-put technique). The results of data analysis by comparing the average results, showed an increase in the average ability to reject the results achieved, which was 76.60, better than the previous 65.91. The results of this study are the average results of shot-put motivation achieved by Class X.4 are 2.54 to 2.43 to 2.62. The average shot-put ability achieved by Class X.4 is 76.60, which is better than the previous 65.91. Thus, the method of increasing the ability to learn shot put can be successful through modification of the media of plastic balls and colored necklaces.

© 2021 Universitas Musamus Merauke

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, semakin cepat sehingga pendidikan olahraga dituntut untuk mampu mengimbangi pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut (Nana, 1995). Selain perlunya peningkatan kualitas pengetahuan dan keterampilan pendidik dan sarana prasarana penunjang kelancaran proses pembelajaran, juga perlu kecermatan dari pendidik dalam menentukan dan menerapkan teknik pembelajaran yang inovatif murah dan mudah dibuat oleh peserta didik dan pendidik yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan bahan pelajaran yang akan diajarkan sehingga tercipta proses pembelajaran yang efektif. Urgensi penelitian ini menitik beratkan kepada modifikasi media pembelajaran sebagai upaya peningkatan pemahaman terhadap materi yang di berikan.

Persoalan dalam menentukan dan menerapkan teknik pembelajaran yang inovatif murah dan mudah dibuat oleh peserta didik dan pendidik merupakan penghubung, penyalur dan pengarah yang bersifat timbal balik antara pendidik dan peserta didik (Pasau, 1992). Dalam hal ini peserta didik sebagai umpan balik dari hasil pendidikan yaitu pendidik mengobservasi peserta didik secara individu dan menilai bagaimana peserta didik melakukan aktivitas serta apa yang harus dilakukan pendidik untuk meningkatkan kemampuan peserta didik. Teori pembelajaran mengatakan bahwa dalam proses pembelajaran, hasil belajar tidak selalu sesuai dengan pembelajaran suasana. Hal tersebut dipengaruhi oleh metode, media dan pembelajaran suasana. Sedangkan teori gerak belajar mencapai perubahan kualitas keterampilan permanen tersebut dipengaruhi oleh faktor alam dan lingkungan. Ini adalah dijelaskan dalam teori motorik manusia yang didasarkan pada menguasai kualitas gerak manipulatif, yaitu otomatisasi harus dipelajari dari gerakan dasar berurutan (Sumarsono et al., 2018).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari – hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal – hal darurat yang tak terduga sebelumnya (Syamsudin & Ohoilulin, 2018). Kesulitan belajar dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada umumnya terletak dalam karakteristik gerakan yang dipelajari. makin kompleks suatu gerakan, makin sukar untuk dipelajari dan makin banyak peserta didik tidak menguasainya, makin sukar gerakan atau keterampilan gerak yang dipelajari, sehingga

Vol. 03 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) 2021

diperlukan teknik belajar yang cukup efektif (Kebudayaan, 1993). Ada anggapan bahwa gerakan yang kompleks membutuhkan strategi atau metode pembelajaran yang sederhana sehingga mengurangi beban belajar peserta didik.

Penggunaan metode pembelajaran yang efektif akan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran dalam proses pembelajaran memiliki hubungan yang erat dengan tujuan proses tersebut (Kusyanto, 1995). Pendidik sebagai pengajar memiliki peranan penting dalam mengorganisasi dan mengatur lingkungan belajar peserta didik sebaik-baiknya sehingga tercipta kegiatan belajar yang ideal. Kecerdasan emosional dianggap sebagai suatu sifat atau kemampuan. Berdasarkan pemahaman kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi sendiri, orang lain di sekitar, mengelola diri sendiri, menilai diri sendiri, menerima. Informasi terkait untuk suatu hubungan bisa merujuk pada perasaan emosi mereka sendiri (Riyanto & Sanjaya, 2020).

Salah satu kegiatan pendidik dalam proses pembelajaran adalah memilih dan menetapkan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik bahan pelajaran, tujuan yang akan dicapai, dan karakteristik peserta didik yang belajar (Sadirman, 1992). oleh karena itu, kemampuan pendidik dalam memilih dan menetapkan metode pembelajaran akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran itu sendiri.

Untuk membentuk badan sehat jasmani dan rohani yaitu badan wajib terus dibiasakan untuk selalu menjalani kegiatan, pada hal ini dengan kegiatan yang lebih aktif dan bersemangat yang baik. Berolahraga pula memiliki fungsi yang lebih spesifik ialah secara karakter kinerja dilingkungan kerja dan lingkungan sekitar maupun nasional, dengan demikian olahraga dalam kehidupan sehari-hari sangat penting (Allo et al., 2020) .Seorang pendidik dapat menggunakan berbagai macam metode pembelajaran dalam proses pembelajaran, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapinya. Untuk menentukan apakah tujuan telah tercapai atau tidak, perlu diadakan evaluasi atau penilaian. Dengan kata lain evaluasi berperan sebagai metode pembelajaran barometer untuk mengukur tercapainya tujuan.

Pada dasarnya proses pembelajaran merupakan proses mengkoordinasikan tujuan, metode atau strategi, model, alat dan evaluasi sehingga satu sama lain saling berhubungan dan mempengaruhi. Dalam memilih suatu strategi atau metode pembelajaran, (Nasution, 2000) menyatakan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut: Metode pembelajaran harus dapat mengarahkan perhatian siswa; memotivasi untuk belajar; meningkatkan minat; memberikan

umpan balik dengan segera; memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuannya sendiri; menghindarkan dari frustrasi dan kegagalan; meningkatkan “transfer of learning” pada situasi-situasi di luar kelas; mengembangkan dan membina sikap positif.

Dengan adanya model pembelajaran yang penulis lakukan diharapkan materi pembelajaran lempar dan tolak akan lebih cepat dimengerti oleh siswa. Seringkali siswa melakukan teknik gerakan dasar tolak peluru terkadang melakukan gerakan yang tidak sesuai. Tolak peluru berawal dari upaya manusia mengisi waktu senggang dengan melempar batu, kayu atau apapun yang biasa dilemparkan, maka lahirlah permainan tolak peluru (Wijayanti, 2014). Tolak peluru merupakan cabang pembelajaran atletik yang pada umumnya pembelajaran olahraga siswa. Terlihat dari kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru. Kurangnya antusias disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah penggunaan peluru yang berat dan terbuat dari besi yang menimbulkan rasa waswas dan takut ketika mahasiswa melakukannya (Ambarwati et al., 2017). Penyajian materi juga terkadang tidak variatif yang menyebabkan siswa tidak termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.

Selain itu, guru dan penulis sendiri melakukan pengamatan awal banyak siswa yang keliru dalam melakukan teknik-teknik dasar tolak peluru. Sehingga menyebabkan hasil tolakkan yang kurang maksimal (Hernado et al., 2017). Dalam pembelajaran tolak peluru diperlukan modifikasi. Pengembangan modifikasi peralatan olahraga dasar yang dilakukan untuk memberikan kemudahan pada guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran (Usman, 2019).

Diharapkan guru dapat memantau kemampuan anak didiknya berdasarkan pemberian kode berupa kalung berwarna dengan inovasi dalam pembelajaran. Guru harus memberikan materi yang jelas pada peserta didik, dengan cara menyampaikan pembelajaran yang kreatif dan inovatif agar lebih mudah dipahami oleh peserta didik (Kurniawan, 2015). Terbukti hasil penelitian dalam pembelajaran pendidikan jasmani menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan melalui modifikasi permainan pada siswa. Serta meningkatkan minat siswa terhadap pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Model pembelajaran yang penulis gunakan ini tidak mencederai siswa karena penulis menggunakan karton yang diberi tali rafia sebagai alat bantu untuk meningkatkan motivasi peserta didik yang selalu diikatkan dileher siswa sedangkan alat bantu lainnya berupa bola plastik yang menyerupai peluru tanpa diisi semen, namun dapat menumbuhkan semangat untuk melakukan

gerakan yang lebih baik. Diharapkan penelitian ini menjadi sebuah kontribusi dari masalah pembelajaran serupa, namun peneliti selanjutnya akan lebih mencari inovasi pembelajaran lain yang lebih kreatif.

METODE

Bentuk penelitian yang penulis lakukan adalah melalui pengamatan terhadap perkembangan kemajuan siswa (sample) saat melakukan teknik tolak peluru melalui pengalaman belajar yang dilakukan dengan berulang-ulang yang kemudian diuji. Setelah diuji melalui 3 siklus hasil yang diperoleh dimasukkan dalam grafik bergaris dan dirata-ratakan berapa banyak siswa yang menggunakan kalung berwarna merah, berapa yang menggunakan kalung berwarna biru dan berapa siswa yang tidak menggunakan kalung. Pada siklus 1 pendidik mendemonstrasikan teknik menolak dan dilanjutkan dengan tes awal, siklus 2 pendidik tinggal mengarahkan siswa untuk melakukan pengalaman belajar sebanyak 3 kali namun tetap terdapat penilaian terhadap peserta didik yang menggunakan kalung, siklus 3 pendidik kembali mendemonstrasikan dan dilanjutkan dengan tes akhir dan dilanjutkan dengan remedial.

Penulis menganalisis dengan menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif dan kemudian dianalisis berdasarkan hasil perkembangan dan kemajuan siswa dalam memahami teknik tolak peluru persiswa didalam tabel kemudian dimasukkan kedalam kurva bergaris. Dasar penilaian dijelaskan pada siklus pertama kepada masing-masing siswa setelah diberikan pengalaman belajar secara berulang sehingga diharapkan pada siklus yang kedua ini tidak ada lagi siswa yang belum paham. Pada Siklus yang kedua siswa melakukan teknik dasar tolak peluru satu persatu kemudian dinilai oleh guru dan dibantu oleh beberapa siswa yang tidak melakukan tolakan sehingga memperkuat hasil pengamatan penulis dalam pengambilan nilai, Siklus yang ketiga siswa melakukan tes akhir dan dilanjutkan dengan remedial.

Dasar penilaian penulis terhadap pemberian kalung berwarna adalah sebagai berikut :

1. Kalung berwarna merah diberikan nilai 30 – 50 jika siswa tersebut mempunyai : sikap awalan yang tidak baik dan peluru yang dilepaskan dari tangan nampak seperti melempar. (kurang).
2. Kalung berwarna biru diberikan nilai 51 – 65 jika siswa tersebut mempunyai: sikap awalan yang baik dan peluru yang dilepaskan dari tangan nampak seperti melempar. (cukup)
3. Tidak menggunakan kalung berwarna diberikan nilai 66 - 100 jika siswa tersebut mempunyai: sikap awalan yang baik, peluru yang dilepaskan nilai baik (ditolak).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Data yang diperoleh dari hasil pengetesan (Uji kompetensi tolak peluru) peserta didik selanjutnya diolah sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Uji kompetensi yang penulis lakukan sesuai dengan standar penilaian berdasarkan Kurikulum Satuan Tingkat Pendidikan (KTSP), yaitu: (1) Uji aspek Psikomotor (Uji keterampilan), (2) Uji aspek Kognitif (Uji pengetahuan) dan (3) Uji aspek Afektif (Uji sikap).

Hasil pengolahan data yang diperoleh dari hasil pengetesan peserta didik, secara rinci akan penulis uraikan satu-persatu sebagai berikut:

Tabel 1. Motivasi Kelas X. 4 menggunakan Kalung Berwarna

No	Nama siswa	Siklus 1	Siklus 2			Siklus 3
			Test 1	Test 2	Test 3	
1	Agus irjayanto	O	O	O	O	O
2	Aldrian m. Marentek	M	B	B	O	O
3	Antomina blandino d	O	O	O	O	O
4	Ani apriani	O	O	O	O	O
5	Bertha y. Rumabatu	M	B	O	O	O
6	Bekelira jingga	M	M	M	B	O
7	Darmiyanti	M	M	M	M	B
8	Eva denik setyawati	M	B	B	M	O
9	Eko abrianto	O	O	O	O	O
10	Gagak edhy p. Setiawan	O	O	O	O	O
11	Gunawansa	O	O	O	O	O
12	Hendi kurniawan	O	O	O	O	O
13	Hernita	B	B	O	B	B
14	Jemmy	O	O	O	O	O
15	Jana malisa b. Unmahopa	O	O	O	O	O
16	Juniarti areung	O	O	O	O	O
17	Khom satus salimah	M	B	M	M	O
18	Khumaeroh dwi nur.a	O	O	B	O	O
19	Marlia rizki amanah	M	M	M	M	O
20	Mery limbong tonapa	M	B	B	O	O
21	Muflihatus sururiyah	O	O	O	O	O
22	Manis kogoya	O	O	B	O	O
23	Naning dwi anggraeni	M	M	M	M	M
24	Ribka yuliana kassi	O	O	O	O	O
25	Riyadi	M	M	M	O	O

No	Nama siswa	Siklus 1	Siklus 2			Siklus 3
			Test 1	Test 2	Test 3	
26	Saenal arifuddin	O	O	B	O	O
27	Shinta purnama hardy	O	O	O	O	O
28	Siti fatimah salam	O	O	O	O	O
29	Tarsijah yanti	B	O	B	O	O
30	Viki biantoro	B	O	B	O	O
31	Webi yikwa	M	B	B	B	O
32	Yanti garanta	B	B	O	O	O
33	Yoga Pamungkas	O	O	O	B	O
34	Yustina Dorkas Ndiken	O	O	O	O	O
35	Yusuf Maurits Tunay	O	O	O	O	O
36	Yakoba k. Rahangningmas	O	O	O	O	O
37	Yulianah	O	O	O	O	O
Kalung merah		5 siswa	5 siswa	6 siswa	4 siswa	2 siswa
Kalung biru		10 siswa	8 siswa	9 siswa	5 siswa	2 siswa
Tidak pakai		22 siswa	24 siswa	22 siswa	28 siswa	33 siswa
Jumlah		37 siswa	37 siswa	37 siswa	37 siswa	37 siswa

Kode : M = Kalung berwarna merah
B = Kalung berwarna Biru
O = Tidak Memakai Kalung

Tabel 2. Hasil Rekap Nilai Motivasi Siswa Berdasarkan dengan Kalung Berwarna Yang Merupakan Nilai Kemampuan Dasar Menolak Kelas X. 4

No	Nama siswa	Mv.1	Mv.2	Mv.3	Jmlh	Ket
1	Agus irjayanto	3	3	3	9	Baik
2	Aldrian m. Marentek	2	2	3	7	Cukup
3	Antomina Blandino D	3	3	3	9	Baik
4	Ani apriani	3	3	3	9	Baik
5	Bertha y. Rumabatu	2	3	3	8	Baik
6	Bekelira jingga	1	1	2	4	Kurang
7	Darmiyanti	1	1	1	3	Kurang
8	Eva denik setyawati	2	2	1	5	Cukup
9	Eko abrianto	3	3	2	8	Baik
10	Gagak edhy P. Setiawan	3	3	3	9	Baik
11	Gunawansa	3	3	3	9	Baik
12	Hendi kurniawan	3	3	3	9	Baik
13	Hernita	2	3	3	8	Baik
14	Jemmy	3	3	3	9	Baik
15	Jana malisa b. Unmahopa	3	3	3	9	Baik
16	Juniarti areung	3	3	3	9	Baik

No	Nama siswa	Mv.1	Mv.2	Mv.3	Jmlh	Ket
17	Khom satus salimah	2	1	1	4	Kurang
18	Khumaeroh dwi nur.a	3	2	3	8	Baik
19	Marlia rizki amanah	1	1	1	3	Kurang
20	Mery limbong tonapa	2	2	3	7	Cukup
21	Muflihatus sururiyah	3	3	3	9	Baik
22	Manis kogoya	3	2	3	8	Baik
23	Naning dwi anggraeni	1	1	1	3	Kurang
24	Ribka yuliana kassi	3	3	3	9	Baik
25	Riyadi	1	1	3	5	Cukup
26	Saenal arifuddin	3	2	3	8	Baik
27	Shinta purnama hardy	3	3	3	9	Baik
28	Siti fatimah salam	3	3	3	9	Baik
29	Tarsijah yanti	3	2	3	8	Baik
30	Viki biantoro	3	2	3	8	Baik
31	Webi yikwa	2	2	2	6	Cukup
32	Yanti garanta	2	3	3	8	Baik
33	Yoga pamungkas	3	3	2	8	Baik
34	Yustina dorkas ndiken	3	3	3	9	Baik
35	Yusuf maurits tunay	3	3	3	9	Baik
36	Yakoba k.. Rahangningmas	3	3	3	9	Baik
37	Yulianah	3	3	3	9	Baik
Jumlah		93	90	97		
Rata-rata		2,50	2,43	2,62		
Jumlah siswa yang mendapatkan nilai baik					27 siswa	
Jumlah siswa yang mendapatkan nilai cukup					5 siswa	
Jumlah siswa yang mendapatkan nilai kurang					5 siswa	

Keterangan :
 Baik nilai 8 – 9
 Cukup nilai 5 – 7
 Kurang nilai 3 – 4
 Kalung warna merah nilai 1
 Kalung warna biru nilai 2
 Tidak Memakai Kalung nilai 3

Tabel 3. Rekap Jumlah Siswa Yang Menggunakan Kalung

No	Status siswa	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	Tidak pakai kalung	24 siswa	22 siswa	33 siswa
2	Yang memakai Kalung warna biru	8 siswa	9 siswa	2 siswa
3	Yang memakai Kalung warna merah	5 siswa	6 siswa	2 siswa
Jumlah		37 siswa	37 siswa	37 siswa

Tabel 4. Rekap Jumlah Siswa Yang Menggunakan Kalung Dalam Presentase

No	Status Siswa	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	Tidak pakai kalung	65 %	60 %	89,2 %
2	Kalung warna biru	22 %	24 %	5,4 %

3	Kalung warna merah	13 %	16 %	5,4 %
	JUMLAH	100 %	100 %	100 %

Tabel 5. Hasil Rata-Rata Peningkatan Penilaian Motivasi Siswa

No	Kelas	Jumlah siswa	Motivasi 1	Motivasi 2	Motivasi 3	Jumlah	Rata-rata	Kriteria
1	X.4	37 SISWA	2,50 (B)	2,43 (B)	2,62 (A)	7,55	2,52	A

Keterangan:

- Mendapat nilai Tinggi, jika skor antara 2,51 – 3,00 (A)
- Mendapat nilai Sedang, jika skor antara 2,00 – 2,50 (B)
- Mendapat nilai Rendah, jika skor 1,00 – 1,99 (C)

Berikut ini paparan hasil yang telah dilakukan melalui pengamatan dan penilaian proses pembelajaran dan hasil pengalaman belajar siswa terhadap kemampuan hasil belajar peserta didik yang diteliti:

Tabel 6. Hasil Tes Awal Kelas X.4 Kemampuan Menolak

No.	Nama Siswa	Psikomotor	Afektif	Kognitif	Jmlh	Rata-rata	Kriteria
1	Agus Irjayanto	77.5	-	75	152.5	76.25	A
2	Aldrian Marentek	66	-	75	141	70.5	B
3	Antomina Blandina	70	-	50	120	60	B
4	Ani Apriani	66	-	75	141	70.5	A
5	Bertha Y Rumabatu	65.5	-	75	140.5	70.25	B
6	Bekelira Jingga	66.5	-	50	116.5	58.25	B
7	Darmiyanti	61.5	-	50	111.5	55.75	B
8	Eva Denik Setyawati	62.5	-	50	112.5	56.25	B
9	Eko Abrianto	74.5	-	75	149.5	74.75	A
10	Gaguk Edhy P S	74.5	-	50	124.5	62.25	B
11	Gunawansa	77.5	-	75	152.5	76.25	A
12	Hendi Kurniawan	74	-	75	149	74.5	A
13	Hernita	63.5	-	50	113.5	56.75	B
14	Jemmy	75	-	75	150	75	A
15	Jana malisa B U	77.5	-	75	152.5	76.25	A
16	Juniarti Areung	68.5	-	50	118.5	59.25	B
17	Khomsatus Salimah	62.5	-	50	112.5	56.25	B
18	Khumaeroh Dwi Nur	74	-	75	149	74.5	A
19	Marlia Rizky A	57.5	-	50	107.5	53.75	B
20	Mary Limbong T	62	-	75	137	68.5	B
21	Muflihatus S	62.5	-	75	137.5	68.75	B
22	Manis Kogoya	73.5	-	50	123.5	61.75	B
23	Naning Dwi A	61.5	-	50	111.5	55.75	B
24	Ribka Yuliana Kassi	71	-	75	146	73	A
25	Riyadi	65.5	-	50	115.5	57.75	B
26	Saenal Arifuddin	70.5	-	75	145.5	72.75	A
27	Shinta Purnama H	70	-	75	145	72.5	A
28	Siti Fatimah S	70	-	50	120	60	B
29	Tarsijayanti	65.5	-	50	115.5	57.75	B
30	Viki Biantoro	66	-	50	116	58	B
31	Webi Yikwa	71	-	75	146	73	A
32	Yanti Garanta	65.5	-	75	140.5	70.25	B
33	Yoga Pamungkas	74.5	-	75	149.5	74.75	A
34	Yustina Dorkas N	77.5	-	50	127.5	63.75	B
35	Yusuf M Tunay	70.5	-	50	120.5	60.25	B
36	Yakoba K R	71	-	50	121	60.5	B

No.	Nama Siswa	Psikomotor	Afektif	Kognitif	Jmlh	Rata-rata	Kriteria
37	Yulianah	70	-	75	145	72.5	A
Jumlah		2553	-	2325	4877,5	2431	
Rata-rata		68,99	-	62,84	131,82	65,91	

Keterangan :

- Mendapat nilai Tinggi, jika skor antara 71 – 100 (A)
- Mendapat nilai Sedang, jika skor antara 31 – 70,90 (B)
- Mendapat nilai Rendah, jika skor 0 – 30 (C)

Tabel 7. Hasil Pengamatan Penilaian Pembelajaran Berdasarkan Jumlah Siswa Yang Mendapatkan Kriteria A B dan C (Awal)

No	Kelas	Kriteria A	Kriteria B	Kriteria C	Jumlah
1	X. 4	14 siswa	23 siswa	-	37 siswa

Tabel 8. Hasil Pengamatan Penilaian Pembelajaran Sesuai Kemampuan Siswa Dalam Presentase (Awal)

No	Kelas	Kriteria A	Kriteria B	Kriteria C	Jumlah
1	X. 4	37,84 %	62,16 %	0 %	100 %

Tabel 9. Hasil tes akhir kelas X.4 kemampuan menolak

No.	Nama Siswa	Psikomotor	Afektif	Kognitif	Jumlah	Rata-rata	Kriteria
1	Agus Irijayanto	81.5	92	75	154	77	A
2	Aldrian Marentek	80.5	83	83	163	81.5	A
3	Antomina Blandina	80	92	75	154	77	A
4	Ani Apriani	74	75	83	157	78.5	A
5	Bertha Y Rumabatu	74.5	83	83	157.5	78.75	A
6	Bekelira Jingga	77.5	67	67	144.5	72.25	A
7	Darmiyanti	71	67	67	138.5	69.25	B
8	Eva Denik Setyawati	72.5	67	75	147	73.5	A
9	Eko Abrianto	81	83	75	155	77.5	A
10	Gaguk Edhy P S	81.5	83	75	156.5	78.25	A
11	Gunawansa	77	92	83	159	79.5	A
12	Hendi Kurniawan	75	75	83	158	79	A
13	Hernita	69	67	58	128	64	B
14	Jemmy	81.5	83	83	164.5	82.25	A
15	Jana malisa B U	81.5	92	83	163	81.5	A
16	Juniarti Areung	68.5	67	75	147	73.5	A
17	Khomsatus Salimah	77	83	67	144	72	A
18	Khumaeroh Dwi Nur	76	83	83	159	79.5	A
19	Marlia Rizky A	63.5	67	67	130.5	65.25	B
20	Mary Limbong T	79	92	83	162.5	81.25	A
21	Muflihatus S	80	92	75	155	77.5	A
22	Manis Kogoya	77.5	67	67	144.5	72.25	A
23	Naning Dwi A	67.5	67	75	142.5	71.25	A
24	Ribka Yuliana Kassi	76.5	83	83	159	79.5	A
25	Riyadi	74	75	67	141	70.5	B
26	Saenal Arifuddin	80.5	83	83	163	81.5	A
27	Shinta Purnama H	76.5	83	83	160	80	A

No.	Nama Siswa	Psikomotor	Afektif	Kognitif	Jumlah	Rata-rata	Kriteria
28	Siti Fatimah S	79	75	75	154	77	A
29	Tarsijayanti	80	75	75	155	77.5	A
30	Viki Biantoro	80	92	75	156	78	A
31	Webi Yikwa	76.5	75	83	160.5	80.25	A
32	Yanti Garanta	76	75	83	160.5	80.25	A
33	Yoga Pamungkas	80	75	83	164	82	A
34	Yustina Dorkas N	81.5	83	75	156.5	78.25	A
35	Yusuf M Tunay	74.5	75	75	149.5	74.75	A
36	Yakoba K R	80	83	75	155	77.5	A
37	Yulianah	75	75	75	150	75	A
Jumlah		2838,5	2926	2830	5668,5	2834,25	
Rata-rata		76,72	79,08	76,49	153,20	76,60	

Keterangan:

- Mendapat nilai Tinggi, jika skor antara 71 – 100 (A)
- Mendapat nilai Sedang, jika skor antara 31 – 70 (B)
- Mendapat nilai Rendah, jika skor 0 – 30 (C)

Tabel 10. Hasil Pengamatan Penilaian Pembelajaran Berdasarkan Jumlah Siswa Yang Mendapatkan Kriteria A B dan C (Akhir)

No	Kelas	Kriteria A	Kriteria B	Kriteria C	Jumlah
1	X.4	33 siswa	4 siswa	-	37 siswa

Tabel 11. Hasil Pengamatan Penilaian Pembelajaran Sesuai Kemampuan Siswa Dalam Prosentase (Akhir)

No	Kelas	Kriteria A	Kriteria B	Kriteria C	Jumlah
1	X.4	89,19 %	10,81 %	0 %	100 %

Tabel 12. Hasil Kemampuan *Pre Test* Dan *Post Test* Tolak Peluru kelas X.4

No	Kelas	Jumlah siswa	Pre test	Post test
1	X.4	37 siswa	65,91	76,60

B. Pembahasan

Setelah melakukan sebuah inovasi pembelajaran yaitu dengan mengkreasikan media pembelajaran menunjukkan hasil yang baik. Sebelum penggunaan media bola plastik dan kalung hasil pembelajaran nilai rata-rata siswa hanya berapa di angka 65,91 sehingga belum mencapai nilai KKM sekolah yakni 70. Setelah melakukan inovasi berupa mengganti media bola plastik kemudian kalung sebagai *reward* semangat siswa dalam belajar meningkat, rasa ingin tahu, rasa ingin mencoba serta semangat juang agar mendapat hadiah menjadi faktor penentu meningkatnya hasil belajar. Sehingga nilai setelah melakukan pembelajaran menggunakan media inovatif menjadi 76,60 dan semua siswa dinyatakan lulus mencapai KKM.

Hasil penelitian ini menjawab permasalahan yaitu hasil belajar tolak peluru yang belum maksimal. Selaras dengan paham penggunaan metode pembelajaran yang efektif akan sangat membantu dalam proses pembelajaran maka peneliti mencoba menerapkan media yang inovatif yang sesuai dengan capaian pembelajaran sehingga metode pembelajaran dalam proses pembelajaran memiliki hubungan yang erat dengan tujuan proses tersebut. Analisis tentang rangkaian gerak berdasarkan teori pembelajaran olahraga yang mengatakan bahwa dalam proses pembelajaran, hasil belajar tidak selalu sesuai dengan pembelajaran suasana. Hal tersebut dipengaruhi oleh metode, media dan pembelajaran suasana.

Dalam proses penelitianpun diketahui factor-faktor yang membuat hasil belajar siswa tidak maksimal dalam materi tolak peluru. Factor-faktor tersebut sama dengan penelitian terdahulu yakni Kurangnya antusias yang disebabkan oleh penggunaan peluru yang berat dan terbuat dari besi yang menimbulkan rasa waswas dan takut ketika mahasiswa melakukannya, kepercayaan diri siswa kurang karena rasa takut menciderai diri sendiri ataupun teman, yang mana kedua alasan tersebut berkaitan dengan kecerdasan emosional. Merujuk pada teori pemahaman kecerdasan emosional yang dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi sendiri, orang lain di sekitar, mengelola diri sendiri, serta menilai diri sendiri maka media yang dibuat secara khusus didesain untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu dari sisi berat media ini cukup aman jikalau nantinya terjadi kesalahan menolak sehingga siswa mampu jauh mengeksplorasi kemampuannya dalam menolak, kemudian warna yang diberikan merupakan bentuk kesiapan dirinya untuk menilai diri sendiri sebagai upaya peningkatan kecerdasan emosional siswa. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi penguat beberapa teori tentang inovasi media pembelajaran yang bertujuan memberikan pengalaman dan peningkatan emosional siswa dalam proses belajar mengajar khususnya materi tolak peluru, sehingga peneliti selanjutnya bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi terkait pengembangan media yang inovatif dalam pembelajaran.

PENUTUP

Penggunaan bola plastik dan pemakaian kalung berwarna (merah dan biru) yang diikatkan dengan tali dan diberikan kepada peserta didik yang berhak untuk mendapatkannya sebagai status dan tingkat keberadaannya dalam menguasai teknik tolak peluru merupakan alat ajar dan alat bantu didalam Proses Belajar Mengajar bagi siswa dan guru utamanya mata pelajaran Penjaskes

sangat baik. Secara umum hasil kemampuan yang dicapai peserta didik dengan menggunakan metode bola plastik yang dikombinasikan dengan kalung berwarna menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan yaitu: Pada kelas X.4, rata-rata kemampuan hasil menolak yang dicapai adalah 76,60 lebih baik daripada sebelumnya yaitu 65,91. Ternyata penggunaan kalung berwarna dapat memotivasi siswa untuk berusaha melakukan teknik menolak yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, M. R., Sumarsono, A., & Syamsudin, S. (2020). Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lempar Lembing Dengan Menggunakan Media Turbo. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(01), 1–13.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207–215.
- Hernado, F., Soekardi, S., & Lestari, W. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 22–28.
- Kebudayaan, D. P. dan. (1993). *GBPP Penjaskes SMU Kurikulum 1994*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kurniawan, D. (2015). Pengaruh Modifikasi Permainan Bolavoli Terhadap Kerjasama Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas X Boga 1 SMKN 3 Probolinggo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Kusyanto, Y. (1995). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan X*. Ganeca Exacta.
- Nana, S. (1995). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo.
- Nasution. (2000). *Penelitian Tindakan Kelas*. Depdiknas.
- Pasau, A. (1992). *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. FPOK.
- Riyanto, P., & Sanjaya, P. M. D. (2020). Youth Sports Activities on Emotional Intelligence. *3rd International Conference on Social Sciences (ICSS 2020)*, 409–412.
- Sadirman. (1992). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali Pers.
- Sumarsono, A., Wasa, C., Syamsudin, M., Hidayat, A. K., Hiskya, H. J., Lewar, E., & Kalalo, C. N. (2018). The four-net game to improve students' psychomotor skill. *1st International Conference on Social Sciences (ICSS 2018)*, 1367–1370.
- Syamsudin, S., & Ohoilulin, E. A. (2018). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SUKU MARIND, ASMAT DAN MUYU PADA SISWA SMA KOLESE PENDIDIKAN GURU TAHUN AJARAN 2017/2018. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 1(1), 12–19.
- Usman, K. (2019). Peralatan Modifikasi Olahraga Dasar Pendidikan Jasmani Tingkat Sekolah Dasar. *SEMINAR NASIONAL PGSD UNIMED*, 2(1), 175–181.
- Wijayanti, N. P. N. (2014). Kontribusi Power Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Hasil Tolak Peluru Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fkip Universitas Riau. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2), 97–105.