



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>  
 Volume 8 Nomor 2, 2025  
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/03/2025  
 Reviewed : 02/04/2025  
 Accepted : 05/04/2025  
 Published : 21/04/2025

Suriah Hanafi<sup>1</sup>

## EFEKTIVITAS MEDIA BOLA SEMEN TERHADAP PEMBELAJARAN TOLAK PELURU PADA MAHASISWA PJKR KE SD AN FIKK UNM

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan Media Bola Semen Terhadap Pembelajaran Tolak Peluru Pada Mahasiswa PJKR KE SD AN FIKK UNM. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode quasi eksperimen. menggunakan rancangan Pretest Posttest One Group. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Media Bola Semen Terhadap Pembelajaran Tolak Peluru Pada Mahasiswa PJKR KE SD AN FIKK UNM memberikan pengaruh yang signifikan dengan hasil rata rata pretset 16,27 dan hasil rata rata posttest 21,33 dengan peningkatan rata-rata dari dari pretest dan posttest 5,067.

**Kata Kunci:** Media Bola Semen, Tolak Peluru.

### Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the use of Cement Ball Media on Shot Put Learning for PJKR KE Students of SD AN FIKK UNM. The sample used in this study was 30 people. The type of research that the researcher used in this study was quantitative. The method used in this study was a quasi-experimental method. using the Pretest Posttest One Group design. The results of this study indicate that Cement Ball Media on Shot Put Learning for PJKR KE Students of SD AN FIKK UNM has a significant effect with an average pretest result of 16.27 and an average posttest result of 21.33 with an average increase from the pretest and posttest of 5.067.

**Keywords:** Cement Ball Media, Shot Put.

### PENDAHULUAN

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan atau pertandingan sedangkan orang yang melakukannya disebut *Athleta* (Atlet). Di Amerika dan di sebagian Eropa serta Asia sering memakai istilah / kata atletik dengan *Track and Field*, sedangkan negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan di negara Belanda memakai istilah *Athletiek*.

Aktivitas jasmani dalam atletik menjadi unsur dasar untuk cabang olahraga yang lain sehingga atletik lazim disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari semua cabang olahraga. Di sekolah dewasa ini, atletik menjadi kegiatan yang wajib diajarkan kepada mahasiswa. Atletik dikenal sebagai kegiatan yang murah, mudah dan massal. Keadaan kondisi apapun, dapat menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok bahasan atletik. Perlombaan atletik dibagi menjadi beberapa nomor yaitu jalan dan lari, nomor lompat dan nomor lempar. Salah satu bagian dari nomor lempar adalah Tolak Peluru, nomor ini mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan akan tetapi ditolakan atau didorong dengan satu tangan. Untuk memperoleh hasil tolak peluru yang baik diantaranya ditentukan oleh

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar  
 email: suriah.hanafi@unm.ac.id

teknik yang benar. Tamsir Riyadi (1985: 122) menyatakan bagaimana cara menolak peluru yang betul, perlu meninjau beberapa segi yang menyangkut masalah teknik menolak peluru secara keseluruhan, yaitu: cara memegang peluru, cara meletakan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak. Hasil tolak peluru ditentukan oleh beberapa unsur penting, berkaitan dengan hal ini Yudha M. Saputra (2001: 73) mengemukakan, pencapaian hasil tolak peluru membutuhkan koordinasi ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan, melempar, di samping kekuatan.

Adapun Engkos Kosasih (1993: 54) mengatakan, nomor tolak peluru memerlukan unsur fisik yang pokok yaitu otot-otot tungkai dan otot-otot lengan harus kuat, lentuk dan mempunyai daya tahan. Sejalan dengan itu Tamsir Riyadi (1985: 21) mengatakan bahwa kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketangkasan, koordinasi, rileksi dan keseimbangan memberikan pengaruh terhadap hasil tolak peluru. Kesatuan antara kekuatan dan teknik pada nomor tolak peluru sangat penting. Bila kekuatan dan kecepatan tidak ada maka tubuh tidak akan mampu mengatasi tahanan beban dengan cepat. Dalam jenis olahraga yang harus mengatasi tekanan benda berat seperti tolak peluru, maka tenaga maksimal memegang peranan penting dalam menentukan prestasi. Tenaga maksimal diantaranya dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai daya ledak lengan dan kelentukan togok seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik dapat melakukan tolakan dengan segenap kemampuan maksimal. Pembelajaran tolak peluru di Sekolah khususnya mahasiswa PJKR Ke SD-an belum sesuai harapan. bahwa mahasiswa mendapatkan kesenangan dari menolak peluru atau benda yang berbentuk seperti peluru. Tetapi hanya sedikit saja yang akan mendapatkan kesenangan jika gerakannya sulit dan benda yang harus dilempar terlalu berat.

Penulis sudah berupaya untuk meningkatkan proses pembelajaran tolak peluru. Upaya tersebut diantaranya melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan berbagai bentuk metode yang cocok. Kesalahan-kesalahan di bidang teknik seperti kesalahan memegang peluru, cara meletakan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak sudah diperbaiki, tetapi jauhnya tolakan masih belum sesuai harapan. Hal ini dimungkinkan karena kurang diperhatikannya unsur-unsur fisik yang pokok yang berpengaruh dalam gerakan tolak peluru.

Pendapat di atas perlu dikaji lebih lanjut agar diketahui secara pasti seberapa besar efektivitas dengan menggunakan media bola semen pada tolak peluru. Berkaitan dengan hal tersebut maka penulis berkepentingan untuk mengadakan penelitian mengenai bola semen tersebut terhadap kemampuan tolak peluru dengan harapan akan dapat membantu meningkatkan prestasi khususnya pada cabang tolak peluru.

Dari kenyataan yang terdapat di lapangan ada beberapa hal masalah yang perlu dikaji antara lain 1) masih banyak mahasiswa dalam melakukan tolak peluru masih kurang mampu melakukan tolakan, 2) pada saat materi tolak peluru dalam proses pembelajaran berlangsung mahasiswa masih kurang dalam hal melakukan tolakan, dan lain – lain yang perlu dikaji lebih lanjut. olahraga ini mudah dilakukan, namun dilihat dari proses pembelajaran sangat minim, terbukti dari pengalaman dan pengamatan yang di jumpai memperlihatkan bahwa olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru kurang memperlihatkan prestasi yang menggembirakan jika dibanding dengan prestasi cabang olahraga lainnya yang telah menampakkan prestasi yang maksimal.

Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya maka perlu tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong, yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerak merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar didapat jarak tolakan yang maksimal.

Teknik tolak peluru adalah semata-mata satu metode penolakan dengan satu tangan. Ketika menolak dengan mengambil sikap berdiri dengan didalam lingkaran yang berdiameter 2,135 meter untuk memulai tolakan, peluru harus didekat bahu atau dagu. Selama menolak peluru tidak boleh diletakkan di belakang bahu. Transisi dari luncuran tolakan yang sebenarnya dapat disempurnakan dengan gaya gerak. Modifikasi alat merupakan terobosan atau langkah tepat yang dilakukan guru dalam proses belajar mengajar olahraga apabila sarana prasarana dirasa kurang mencukupi untuk dijadikan media belajar mengajar. modifikasi yang baik didalam

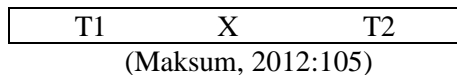
tolak peluru yaitu: modifikasi alat, dengan cara mengganti peluru dengan menggunakan bola semen, pembelajaran dalam menggunakan modifikasi alat disini pasti merupakan bentuk pembelajaran yang mana peluru diganti dengan bola semen sehingga bobotnya pun lebih ringan dari alat sebenarnya. Dengan menggunakan modifikasi alat disini tentu saat pembelajaran mahasiswa tidak mengalami ketakutan atau kesulitan dalam mempraktekkan keterampilan tolak peluru karena ringan dan wujudnya pun tidaklah berbeda jauh dengan tolak peluru sebenarnya. Dengan hal ini tentu mahasiswa akan terdorong untuk melakukan keterampilan gerak dasar menolak.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis membahas penelitian lebih lanjut mengenai tolak peluru, dengan judul “Efektivitas Media Bola Semen Terhadap Pembelajaran Tolak Peluru Pada Mahasiswa PJKR KE SD AN FIKK UNM”

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimen. menggunakan rancangan Pretest Posttest One Group. Adapun desain penelitian One Group pre-test-post-test

Design, dalam penelitian ini sebagai berikut:



Keterangan:

T1 : Pre- test (melakukan tolak peluru untuk mengetahui data awal)

X : Perlakuan (melakukan pembelajaran tolak peluru menggunakan media pembelajaran modifikasi berupa bahan bola semen.

T2: Post-test (melakukan tolak peluru untuk mengetahui data terakhir)

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, Teknik Analisis Data Data yang diperoleh di lapangan kemudian dianalisis menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum dan rata-rata untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan ujinhomogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t sebagai berikut ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Data deskriptif Media Bola Semen Terhadap Pembelajaran Tolak Peluru Mahasiswa PJKR KE SD AN FIKK UNM

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Defiasi
Pre-test	30	170	250	420	343.70	50.390
Post test	30	167	265	432	356.03	50.032

Hasil uji prasyarat selengkapnya dapat dilihat pada lampiran, dan berikut akan disajikan rangkuman hasil uji prasyarat yang diperoleh. Uji Normalitas Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti distribusi normal atau tidak.

Dari hasil analisis deskriptif dapat disimpulkan dimana:

- a. Pre-test memiliki N (sampel) sebesar 30, Range (nilai pertengahan) sebesar 170, Minimum (nilai terkecil) sebesar 250, Maximum (nilai terbesar) sebesar 420, Maen (nilai rata-rata) sebesar 343.70, dan Standard Deviatin (simpangan baku) sebesar 50.390.

- b. Posttest memiliki N (sampel) sebesar 30, Range (nilai pertengahan) sebesar 167, Minimum (nilai terkecil) sebesar 265, Maximum (nilai terbesar) sebesar 432, Maen (nilai rata-rata) sebesar 356.03, dan Standard Deviasi (simpangan baku) sebesar 50.032.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Analisis data Media Bola Semen Terhadap Pembelajaran Tolak Peluru Mahasiswa PJKR KE SD AN FIKK UNM

NO	Variabel	N	KS-Z	Sig	$\alpha$	Ket
1	Pre-test	30	0,099	200*	0,05	Normal
2	Posttest	30	0,144	117	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas yang merupakan hasil uji normalitas data pre-test dan posttest dari variabel penelitian yaitu kelompok, dijelaskan pada uraian dibawah ini: Hasil uji normalitas data pre-test kelompok. Perlakuan terhadap pembelajaran tolak peluru dengan jumlah sampel 30 orang diperoleh nilai kolmogrov-smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,099 dengan nilai Sig 0.200\* lebih besar dari pada  $\alpha$  0,05. sedangkan data posttest kelompok. Perlakuan terhadap pembelajaran tolak peluru dengan jumlah sampel 30 orang diperoleh nilai kolmogrov-smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,144 dengan niali Sig 0.144 lebih besar dari pada  $\alpha$  0,05. terlihat bahwa kedua kelompok memiliki nilai signifikan yaitu 0,200 dan 0,117 nilai ini lebih besar dari 0,05. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat di tarik yaitu data pre-test dan posttest berdistribusi normal.

Selanjutnya data penelitian ini Pengujian Hipotesis Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh media bola semen pada pembelajaran tolak peluru terhadap keterampilan tendangan atlet pencaksilat Sulawesi selatan. Uji hipotesis menggunakan uji T dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji t Berpasangan Analisis data kemampuan tolak peluru dengan menggunakan media bola semen

Variabel	T- hitung	df	Sig (2 tailed)	$\alpha$
Pretest dan posttest	15.837	29	0,000	0,05

Berdasarkan tabel diatas nilai thitung sebesar 15.837 nilai tersebut lebih besar dari ttabel 2,064 atau thitung 11.5837 > ttabel 2,064 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 < 0,05. 22 Menurut Singgi Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikan si (Sig) hasil ouput SPSS 26, adalah sebagai berikut:

- Jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima.
- Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05, maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak.

Dari pembelajaran tolak peluru dapat kita lihat bahwa sig. (2-tailed) < 0,05 dan thitung 11,894 > ttabel 2,064 yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan media bola semen pada kemampuan tolak peluru pada Mahasiswa PJKR KE SD AN FIKK UNM.

### Pembahasan

Hasil Penelitian Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui berdistribusi normal dan homogen memiliki pengaruh yang signifikan pada peningkatan pembelajaran tolak peluru, kesimpulan diambil dari hasil uji t. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan. (1) diadakan pre-test dengan tujuan supaya untuk mengetahui kemampuan pembelajaran tolak peluru (2) pemberian treatment latihan menggunakan media ban karet sebanyak 16 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest, (3) kemudian yang terakhir diadakan posttest yang bertujuan mengetahui ada atau tidak ada pengaruh pada saat diberikan treatment latihan menggunakan media ban karet terhadap kemampuan tolak peluru.

Penyampaian pembelajaran tolak peluru dengan megggunakan media bola semen dapat memberikan pengalaman, pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa. Sebab selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi tolak peluru disampaikan kepada

siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik dasar tolak peluru tanpa memperhatikan karakteristik mahasiswa. Oleh karena itu, pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola semen dapat meningkatkan proses pembelajaran pada Mahasiswa PJKR KE SD AN FIKK UNM. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono (2010: 19) yaitu: “Tujuan bermain adalah membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya”. Dengan demikian kreativitas seorang dosen benar-benar dibutuhkan untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru melalui media bola karet ternyata membuat siswa merasa senang dan tidak merasa jenuh. Siswa tidak ada lagi yang bosan, semua siswa antusias dan senang mengikuti pembelajaran dan merasa jam pelajaran pendidikan jasmani terlalu sebentar. Hal ini tidak seperti biasanya, terutama apabila akan mengikuti pembelajaran atletik khususnya materi tolak peluru, siswa kurang merespon positif. Jika memperhatikan hasil pengamatan pembelajaran, alat dan fasilitas, dan perkembangan gerak tolak peluru yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar tolak peluru melalui media bola karet dapat meningkatkan gerak dasar dalam pembelajaran tolak peluru.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, terutama kepada dosen serta mahasiswa di FIKK UNM.

### SIMPULAN

Adapun kesimpulan pada penelitian ini bahwa Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan ditemukan bahwa Media Bola Semen Terhadap Pembelajaran Tolak Peluru Pada Mahasiswa PJKR KE SD AN FIKK UNM memberikan pengaruh yang signifikan dengan hasil rata rata prettest 16,27 dan hasil rata rata posttest 21,33 dengan peningkatan rata-rata dari dari pretest dan posttest 5,067.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unes University Press.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Wahidin. 2018. Penerapan Modifikasi Peluru Menggunakan Bola Kasti Untuk Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru Siswa Kelas IV SD Negeri 137698 Tanjungbalai. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 2 (2) 71-79.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian. Bahan Perkuliahan Mahasiswa FIK*. Surabaya: Unesa.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga. Bahan Perkuliahan Mahasiswa FIK*. Surabaya: Unesa.
- Miarso, Yusufhadi. 2004. *Menyamai Benih Teknologi Pendidikan Edisi 1 Cetakan 3*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Muller, Herald dan Ritzdorf, Wolfgang. 2000. *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level-I*. Terjemahan Suyono Danusyugo. Jakarta. IAAF – RDC, Jakarta.
- Mulyasa. 2007. *Manajemen Berbasis Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Konsep, Karakteristik, dan Inovasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Muslich, Masnur. 2007. KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) Dasar Pemahaman dan Pengembangan. Bandung: PT Rosda Karya.
- Pangabea, Daniel. 2016. "Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Plastik yang Dimodifikasi pada Siswa Kelas VII SMP Yayasan Perguruan HKBK Sei Mati". Online, [digilib.unimed.ac.id/8197/](http://digilib.unimed.ac.id/8197/). (Diakses pada tanggal 06 November 2016).