



MODIFIKASI PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MENGGUNAKAN BOLA TENIS DI SMK MUHAMMADIYAH 4 KALISAT

Rafli Jaya Danuarta^{1,*}), Ahmad Sulaiman¹, dan Anang Riyadi²

¹⁾ Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata No.49 Gumuk Kerang, Karangrejo, Kec. Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68124

²⁾ SMK Muhammadiyah 4 Kalisat

Jl. Semeru No.12, Krajan II, Kalisat, Kec. Kalisat, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68193

*E-mail korespondensi: raflirafli1234@gmail.com

Info Artikel: Abstract

Dikirim:

19 April 2025

Revisi:

27 Oktober 2025

Diterima:

28 Oktober 2025

Kata Kunci:

Bola, Tenis, Fasilitas, Modifikasi, Tolak Peluru,

The purpose of this service is to make it easier for students at SMK Muhammadiyah 4 Kalisat to practice bullet shot skills properly and correctly through the modification of using a tennis ball as a tool. This service was carried out at SMK Muhammadiyah 4 Kalisat with the subject of 11th grade students of all majors while taking physical education, sports and health subjects. The problems experienced include the lack of adequate sports facilities, and the lack of teacher creativity. The implementation method is divided into three stages including preparation, implementation, and assessment and evaluation. The results of this service can improve students' skills in practicing bullet throwing and through a fun approach and the use of safer tools, students can understand the basic techniques of bullet throwing better.

Abstrak

Tujuan pengabdian ini untuk memudahkan siswa-siswi di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat dalam melakukan praktik gerakan keterampilan tolak peluru dengan baik dan benar melalui modifikasi penggunaan bola tenis sebagai alat bantu. Pengabdian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat dengan subjek siswa kelas 11 semua jurusan saat mengikuti mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Permasalahan yang dialami diantaranya kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, dan kurangnya kreativitas guru. Metode pelaksanaan terbagi menjadi tiga tahapan antara lain persiapan, pelaksanaan, serta penilaian dan evaluasi. Hasil pengabdian ini dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan praktik tolak peluru serta melalui pendekatan yang menyenangkan dan penggunaan alat yang lebih aman, siswa dapat memahami teknik dasar tolak peluru dengan lebih baik.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang menekankan pada aktivitas fisik dan memiliki peranan yang signifikan dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan [1]. Melalui pendidikan jasmani, beberapa aspek penting dikembangkan, termasuk aspek fisik, psikomotor, afektif, dan kognitif [2]. Mengingat pentingnya pendidikan jasmani bagi perkembangan siswa, pengajarannya harus dilakukan dengan cara yang tepat dan efektif [3]. Untuk mengembangkan berbagai aspek siswa, kurikulum pendidikan jasmani telah menetapkan berbagai cabang olahraga yang harus diajarkan sesuai dengan tingkat pendidikan mereka. Dengan kata lain, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berfungsi sebagai sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik [4], perkembangan mental, keterampilan motorik, pengetahuan, serta pemahaman nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta membiasakan pola hidup sehat, yang pada akhirnya dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental yang seimbang[5].

Atletik merupakan salah satu diantara cabang olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, sebagai bahan ajar untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam suatu permainan olahraga. Atletik mencakup beberapa nomor, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Dalam kategori lempar, terdapat beberapa jenis, termasuk lempar cakram, lempar martil, lempar lembing, dan tolak peluru. Pengabdian ini akan fokus pada analisis tolak peluru dengan gaya ortodok.

Salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi kompetensi dasar pendidikan jasmani untuk SMA/SMK adalah Tolak Peluru. Tolak peluru merupakan suatu gerakan yang melibatkan penolakan atau dorongan terhadap sebuah alat bulat yang memiliki berat tertentu dan terbuat dari logam. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan bahu dan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh mungkin [3]. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh- jauhnya. Dalam melakukan tolakan, dapat digunakan gaya menyamping atau membelakangi area lapangan. Namun, umumnya para atlet lebih sering menerapkan teknik tolak peluru dengan gaya menyamping. Untuk menguasai teknik ini, penting untuk melakukan banyak latihan dan memahami setiap langkah yang terlibat dalam teknik tolak peluru gaya menyamping [6]. Oleh karena itu, seorang guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki kemampuan untuk menguasai berbagai model atau pendekatan dalam pembelajaran praktik, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan berkualitas [7]. Sebagai guru di tingkat sekolah menengah atas, kita perlu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani, terutama dalam bentuk aktivitas keterampilan.

SMK Muhammadiyah 4 Kalisat merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah kejuruan yang terletak di Kalisat, Jember, Jawa Timur. Sekolah ini didirikan dengan tujuan membekali siswa dengan keterampilan praktis dan keahlian sesuai dengan bidang kejuruan yang diminati, sehingga siap bersaing di dunia kerja atau melanjutkan kejenjang pendidikan yang lebih tinggi. Dalam upaya mencapai tujuan tersebut, sekolah ini menyediakan berbagai program keahlian yang relevan dengan kebutuhan industri, serta mengintegrasikan pendidikan jasmani sebagai bagian penting dari kurikulum. Pendidikan jasmani di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan motorik, kerja sama, dan disiplin.

Adapun permasalahan yang dihadapi ketika kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sering kali terhambat oleh keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia [8]. Jika fasilitas yang ada di sekolah tidak memadai, guru cenderung enggan untuk melakukan modifikasi dalam pembelajaran. Mereka lebih memilih untuk mengajarkan materi sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada, sehingga jika fasilitas tersebut tidak memadai, guru hanya akan menyampaikan teori tanpa memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara langsung [6]. Akibatnya, siswa tidak dapat melakukan praktik dengan teknik yang baik dan benar. Permasalahan ini juga dialami oleh siswa di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat dalam pembelajaran atletik, khususnya pada nomor tolak peluru. Di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat, jumlah peluru yang tersedia tidak mencukupi untuk melaksanakan pembelajaran secara ideal. Hal ini terlihat hanya memiliki 6 buah peluru, terdiri dari 3 peluru untuk kategori putra dan 3 peluru untuk kategori putri.

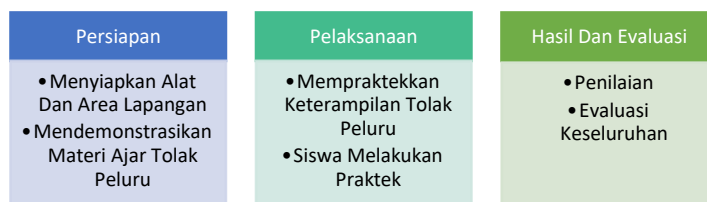
Dari permasalahan tersebut, Mahasiswa berusaha menerapkan pentingnya penggunaan media yang tepat untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran tolak peluru di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat. Untuk melatih teknik menolak peluru, Mahasiswa menggunakan media bola tenis sebagai alat bantu keterampilan dalam melakukan teknik tolakan, karena bola yang digunakan lebih ringan dan tidak memiliki risiko dan menggunkan kun sebagai modifikasi lapangan atau area tolak peluru.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan pengabdian ini adalah untuk memudahkan siswa-siswi di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat dalam melakukan praktik gerakan keterampilan tolak peluru dengan baik dan benar melalui modifikasi penggunaan bola tenis sebagai alat bantu.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian ini menggunakan tiga tahapan seperti ditunjukkan pada Gambar 1. Tahap pertama adalah tahap persiapan, di mana langkah ini menjadi dasar untuk merencanakan secara rinci semua aspek modifikasi pembelajaran tolak peluru menggunakan bola tenis. Pada tahap ini, ditentukan tujuan pembelajaran, metode pengajaran, serta alat dan bahan yang

diperlukan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat, dengan melibatkan siswa-siswi kelas 11 semua jurusan. Dalam pelaksanaannya siswa diperkenalkan dengan teknik dasar tolak peluru, termasuk posisi tubuh, cara memegang bola tenis, dan langkah-langkah pelemparan yang benar. Setelah pemahaman dasar, siswa dibagi menjadi kelompok kecil untuk memfasilitasi bimbingan yang lebih intensif. Setiap kelompok melakukan praktik menggunakan bola tenis sebagai pengganti peluru, dengan sesi latihan berlangsung selama 30 menit. Dalam setiap sesi, siswa diberikan kesempatan untuk berlatih secara bergantian, di mana mahasiswa sebagai fasilitator memberikan umpan balik langsung untuk memperbaiki teknik mereka. Tahap terakhir Penilaian dilakukan melalui observasi dan pengukuran jarak lemparan, serta evaluasi keterampilan teknik yang diperoleh siswa selama proses pembelajaran. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami dan menguasai keterampilan tolak peluru dengan cara yang menyenangkan dan efektif.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan modifikasi pembelajaran tolak peluru menggunakan bola tenis di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan siswa. Pada tahap persiapan, tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan berhasil disampaikan kepada siswa, sehingga mereka memiliki pemahaman yang jelas mengenai teknik dasar tolak peluru. Siswa diperkenalkan dengan posisi tubuh yang benar, cara memegang bola peluru (modifikasi bola tenis), serta langkah-langkah pelemparan yang tepat [3].

Selama sesi latihan seperti ditunjukkan pada Gambar 2, siswa dibagi menjadi kelompok kecil, yang memungkinkan mereka untuk mendapatkan bimbingan lebih intensif dari fasilitator. Dengan menggunakan bola tenis sebagai pengganti peluru, siswa merasa lebih nyaman dan aman saat berlatih, yang berdampak positif pada motivasi mereka untuk berlatih [9]. Setiap kelompok melakukan praktik selama 30 menit, di mana mereka dapat berlatih secara bergantian. Fasilitator memberikan umpan balik langsung, yang membantu siswa memperbaiki teknik mereka secara *real-time*.



Gambar 2. Mendemonstrasikan Modifikasi Alat Pembelajaran Tolak Peluru

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa menunjukkan peningkatan keterampilan teknik tolak peluru setelah menggunakan alat modifikasi. Pengukuran jarak lemparan yang dilakukan pada akhir sesi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu melempar bola tenis dengan jarak yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan Peluru. Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi alat (Gambar 3) yang digunakan tidak hanya membuat pembelajaran lebih menyenangkan, tetapi juga efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa.



Gambar 2. Alat Modifikasi Pembelajaran Tolak Peluru

KESIMPULAN

Modifikasi pembelajaran tolak peluru menggunakan bola tenis di SMK Muhammadiyah 4 Kalisat telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan penggunaan alat yang lebih aman, siswa dapat memahami teknik dasar tolak peluru dengan lebih baik. Pembagian kelompok kecil memungkinkan bimbingan yang lebih intensif, sehingga siswa mendapatkan umpan balik langsung yang membantu mereka memperbaiki teknik.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan melempar, serta peningkatan rasa percaya diri siswa dalam melakukan teknik tolak peluru. Program ini tidak hanya berhasil mencapai tujuan pembelajaran, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang interaktif dan kolaboratif. Dengan demikian, modifikasi pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai model untuk pengembangan program pembelajaran olahraga lainnya di masa depan, dengan tetap mempertimbangkan umpan balik dari siswa dan fasilitator untuk perbaikan yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah berperan sebagai pengelola program magang kependidikan.
2. SMK Muhammadiyah 4 Kalisat, yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa magang kependidikan untuk mengajar siswa-siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. H. Ali, "Modifikasi Alat Pada Pembelajaran Tolak Peluru Di Sekolah Perbatasan," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, pp. 176–185, 2023.
- [2] D. Wahyudin, A. Chaerul, and E. T. Rahayu, "Pengaruh Modifikasi Alat Bola Tenis Terhadap Kemampuan dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siswa Sekolah Menengah Pertama," vol. 7, no. 5, 2021, doi: 10.5281/zenodo.5494303.
- [3] A. T. Candra and W. Setiawan, "Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti," *J. Pendidik. Kesehat. Rekreasi*, pp. 25–30, 2020.
- [4] A. Sulaiman, A. P. Utomo, R. Apriliyanto, and J. Iskandar, "Sosialisasi Pentingnya Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet bagi Pelatih Sepak Bola," vol. 2, no. 2, pp. 144–151, 2022.
- [5] A. Lamusu, "Modifikasi bola tenis pada tolak peluru," *Jambura J. Sport. Coach.*, vol. 2, no. 1, pp. 26–34, 2020.
- [6] Jud, Muhammad Rusli, Sariul, Marsuna, and J. M. Siahaan, "Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Metode Bermain," vol. 6, pp. 73–80, 2023.
- [7] H. Mamdudah, R. Apriliyanto, and T. Yono, "Modification Of Bola Kasti as a Learning Media Sideway Bullet Removal at MTs Yasinat Students," vol. 5, no. 1, pp. 23–30, 2024.

- [8] D. Gunadi, "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Punggung, dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'brien pada anak putra remaja Desa Wirogunan Tahun 2020," vol. 21, no. 1, pp. 27–39, 2021.
- [9] H. Suharyan, Widiastuti, and Samsudin, "Modifikasi Alat Dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru," *J. Penjaskesrek*, vol. 6, no. 1, pp. 47–56, 2019.