

## ***ENRICHING SPORTS TRADITIONS AT SMAN PAKUSARI JEMBER: REVIVING THE SPIRIT OF PLAYING BULLET REJECTION WITH A TOUCH OF KASTI BALL***

## **MEMPERKAYA TRADISI OLAHRAGA DI SMAN PAKUSARI JEMBER: MENGHIDUPKAN KEMBALI SEMANGAT BERMAIN TOLAK PELURU DENGAN SENTUHAN BOLA KASTI**

Arik Sabianto<sup>1\*</sup>, Vahriel Umam M. Idrisi<sup>2</sup>, Raya Rayhan Ramadhan<sup>3</sup>, Ramadhan Rizky Wahyu Putra<sup>4</sup>, Topo Yono<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Department of Sports Education, University of Muhammadiyah Jember, Indonesia

Email: [ariksabianto187@gmail.com](mailto:ariksabianto187@gmail.com) , [vahrielidrisi5@gmail.com](mailto:vahrielidrisi5@gmail.com), [rayarayhanramadhan@gmail.com](mailto:rayarayhanramadhan@gmail.com) ,  
[ramdhanrizky6991@gmail.com](mailto:ramdhanrizky6991@gmail.com) , [topoyono@unmuhjember.ac.id](mailto:topoyono@unmuhjember.ac.id)

\*Penulis koresponden

NO WhatsApp Aktiv Penulis (Wajib di isi): 089520834073

Recieve: 21 Februari 2024

Reviewed: 26 Februari 2024

Accepted: 27 March 2024

**Abstract:** *This study aims to improve bullet rejection learning at SMAN PAKUSARI JEMBER. Conducted for 4 weeks involving 36 grade 10 students. The observations show limited facilities and infrastructure, so that bullet rejection learning is not optimal. Innovation in learning is carried out with examples of movements from teachers and the use of baseballs as alternative equipment.*

**Keywords:** *Bullet Rejection Learning, SMAN Pakusari Jember, Learning Innovation, Limited Facilities*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru di SMAN PAKUSARI JEMBER. Dilakukan selama 4 minggu dengan melibatkan 36 siswa kelas 10. Hasil observasi menunjukkan keterbatasan sarana dan prasarana, sehingga pembelajaran tolak peluru tidak optimal. Inovasi dalam pembelajaran dilakukan dengan contoh gerakan dari guru dan penggunaan bola kasti sebagai alternatif peralatan.

**Kata kunci :** Pembelajaran Tolak Peluru, SMAN Pakusari Jember, Inovasi Pembelajaran, Keterbatasan Sarana

Copyright © 2024, Penulis (Arik Sabianto, Vahriel Umam M. Idrisi, Raya Rayhan Ramadhan, Ramadhan Rizky Wahyu Putra4, Topo Yono)

[doi:10.32528/jhce.v2i1.1728](https://doi.org/10.32528/jhce.v2i1.1728)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani bukan sekadar rutinitas, tetapi sebuah perjalanan pembelajaran yang membawa kita melampaui batas-batas fisik dan mental. Ini tentang mengasah potensi alami, meningkatkan keterampilan motorik, dan membentuk karakter yang kuat. Pendidikan jasmani bukan hanya tentang gerakan tubuh, tetapi juga tentang memahami diri kita sendiri secara lebih dalam. Melalui aktivitas jasmani, kita belajar untuk menghargai kerja keras, sportivitas, dan kerjasama. Nilai-nilai ini membentuk fondasi yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup (Alat et al., 2019).

Dalam setiap langkah yang diambil, ada kekuatan yang muncul dari kesatuan. Melalui pendidikan jasmani, kita belajar untuk saling mendukung dan membangun satu sama lain. Setiap gerakan, setiap tekad, membentuk ikatan yang tak terpisahkan di antara kita. Inilah keajaiban dari proses pembelajaran yang sesungguhnya (Juminingsih, 2015).

Di tengah jajaran materi kompetensi pendidikan jasmani, Tolak Peluru muncul sebagai cabang olahraga yang menantang dan memikat. Namun, untuk menguasainya, dibutuhkan lebih dari sekadar kekuatan fisik. Teknik yang baik dan benar menjadi kunci untuk meraih keberhasilan dalam melempar tolakan sejauh mungkin (Ii, 2000). Namun, tantangan muncul ketika sarana dan prasarana pembelajaran tidak mendukung. Di SMAN Pakusari Jember, keterbatasan fasilitas menjadi hambatan utama dalam mengoptimalkan pembelajaran Tolak Peluru. Lapangan futsal dan basket yang tersedia tidaklah mencukupi, meninggalkan sedikit ruang bagi latihan Tolak Peluru yang efektif. (Fitriyanto, 2017).

Untuk mengatasi keterbatasan ini, diperlukan inovasi dalam pendekatan pembelajaran. Salah satu solusinya adalah dengan mengadopsi media alternatif yang lebih terjangkau dan mudah diakses. Modifikasi peralatan pelatihan Tolak Peluru menjadi salah satu langkah praktis yang dapat dilakukan. Dengan memanfaatkan modifikasi alat pembelajaran, seperti penggunaan benda-benda sehari-hari yang dimodifikasi sebagai ganti peluru, guru dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Inilah langkah awal untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang inklusif dan mendukung.

Dalam menghadapi tantangan pembelajaran, kita tidak boleh menyerah pada keterbatasan. Sebaliknya, kita harus melihatnya sebagai kesempatan untuk berinovasi dan berkembang. Dengan semangat keberanian dan tekad yang kuat, kita dapat menciptakan pengalaman pembelajaran yang memikat dan bermakna bagi setiap siswa.

Mari bersama-sama mengubah tantangan menjadi peluang, dan menjadikan pendidikan jasmani sebagai wahana untuk menggali potensi terbaik dalam diri kita. Hanya dengan demikian, kita dapat menciptakan generasi yang tangguh dan berdaya saing tinggi, siap menghadapi dunia dengan percaya diri dan semangat yang membara. Dilihat dari permasalahan di atas, maka ada pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah dan mudah di dapat, munculnya modifikasi alat pembelajaran atletik khususnya tolak peluru di sebabkan oleh:

1. Siswa bisa termotivasi dengan keterbatasan lahan pembelajaran.
2. Siswa lebih berani melaksanakan pembelajaran.
3. Lahan yang tersedia di sekolah yang terbatas dengan memodifikasi peluru dengan kasti.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di lingkungan sekolah SMAN Pakusari Jember dengan target peserta adalah siswa dan guru di SMAN Pakusari Jember. Di tahap pertama persiapan untuk kegiatan pengabdian ini, mahasiswa bekerja sama dengan tim pengabdian dan mendapat dukungan penuh dari dosen pembimbing. Mereka berkoordinasi dengan teliti untuk memastikan segala persiapan terlaksana dengan baik. Semua langkah dipersiapkan dengan penuh dedikasi, karena mereka menyadari pentingnya memberikan pengalaman yang berharga kepada peserta.

Tahap kedua yaitu saat kegiatan dimulai, suasana penuh semangat dan antusiasme terasa di udara. Para peserta diajak untuk terlibat dalam presentasi dan diskusi tentang program pengabdian. Momen-momen berharga terjadi saat transfer pengetahuan tentang tolak peluru berlangsung, disertai dengan peragaan, pelatihan, dan pendampingan yang intens. Setiap momen diisi dengan kehangatan dan semangat untuk belajar dan berkembang.

Tahap ketiga, setelah kegiatan selesai, rasa bangga dan puas terpancar dari wajah para peserta. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan cermat untuk memastikan bahwa setiap langkah memberikan dampak yang signifikan. Dukungan dan pendampingan terus diberikan hingga tolak peluru berakhir, memastikan bahwa setiap peserta merasa didengar dan dihargai. Ini adalah bukti nyata bahwa kegiatan

pengabdian tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan semangat dan motivasi untuk terus berprestasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu, dimulai dari tanggal 15 Februari hingga 29 Februari 2024, di SMAN Pakusari Jember. Ini melibatkan siswa kelas 10 sebanyak 36 orang. Penjadwalan penelitian disesuaikan dengan jadwal mata pelajaran yang telah ditetapkan di sekolah. Waktu pelaksanaan adalah pada pagi hari dari pukul 07.45 hingga 09.15, dilaksanakan sekali dalam seminggu. Setelah setiap siklus pembelajaran, dilakukan tes akhir untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan (Yunitaningrum et al., 2014). Tes akhir menggunakan rubrik penilaian keterampilan tolak peluru gaya menyamping. Setiap siswa diberikan dua kali kesempatan untuk mengikuti tes. Hasil tes tertinggi diambil sebagai tolak ukur keberhasilan belajar. Siswa dianggap berhasil jika memenuhi kriteria ketuntasan minimal yang telah ditetapkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sarana dan prasarana untuk cabang olahraga atletik nomor tolak peluru di SMA Pakusari belum memadai. Lapangan tolak peluru belum tersedia, dan lapangan futsal menjadi pengganti sementara dengan alas plester semen. Hal ini menyebabkan pembelajaran tolak peluru jarang dilaksanakan menggunakan peralatan yang sesuai. Guru-guru penjasorkes di SMA Pakusari mengakui bahwa keterbatasan lapangan menjadi hambatan dalam memberikan pembelajaran yang optimal, sehingga pembelajaran tolak peluru tidak dapat dilaksanakan secara maksimal (Almeida et al., 2016).

Dalam upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memberikan contoh gerakan secara menyeluruh kepada siswa. Setelah itu, siswa diberi tugas untuk berlatih meniru gerakan tersebut dengan menggunakan dua buah peluru untuk setiap 38 siswa (Prabowo, 2018). Selain itu, ada inovasi dalam pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat, yaitu bola kasti (Juminingsih, 2015). Hal ini dilakukan karena keterbatasan lahan di SMAN PAKUSARI. Penggunaan bola kasti menjadi alternatif yang efektif dalam mensiasati keterbatasan fasilitas yang ada.

Pembelajaran tolak peluru memiliki manfaat yang signifikan bagi perkembangan fisik dan keterampilan motorik siswa. Selain itu, melalui pembelajaran ini, siswa juga dapat mengembangkan kerjasama tim, kedisiplinan, dan semangat sportivitas. Dengan adanya inovasi dalam pembelajaran tolak peluru, diharapkan dapat meningkatkan minat dan prestasi siswa dalam cabang olahraga ini.



## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Pembelajaran tolak peluru di SMAN PAKUSARI JEMBER menghadapi berbagai tantangan, terutama terkait dengan keterbatasan sarana dan prasarana. Namun, dengan adanya inovasi dan pendekatan yang tepat, pembelajaran ini dapat diimplementasikan secara efektif. Penting bagi sekolah untuk terus melakukan pembaruan dan peningkatan dalam hal fasilitas dan metode pembelajaran guna meningkatkan kualitas pendidikan olahraga bagi siswa

### **B. SARAN**

Dari hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran berkaitan penerapan pembelajaran dengan menggunakan cara sebagai berikut:

- 1) Pengembangan Sarana dan Prasarana: Pihak sekolah perlu memprioritaskan pengembangan sarana dan prasarana untuk cabang olahraga tolak peluru. Pembangunan lapangan tolak peluru yang sesuai standar menjadi hal yang penting untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- 2) Pelatihan dan Peningkatan Keterampilan Guru: Guru-guru yang mengajar cabang olahraga tolak peluru perlu mendapatkan pelatihan dan peningkatan keterampilan secara berkala. Hal ini akan membantu mereka dalam memberikan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan bagi siswa.
- 3) Kolaborasi dengan Pihak Eksternal: Sekolah dapat menjalin kerjasama dengan pihak eksternal, seperti klub olahraga atau lembaga pemerintah terkait, untuk mendukung pengembangan cabang olahraga tolak peluru. Kolaborasi ini dapat meliputi penyediaan pelatihan tambahan, pengadaan peralatan, atau penyediaan fasilitas yang memadai.
- 4) Peningkatan Minat Siswa: Sekolah perlu melakukan promosi dan sosialisasi yang lebih aktif terkait dengan cabang olahraga tolak peluru. Dengan meningkatkan minat siswa terhadap olahraga ini, diharapkan akan ada peningkatan partisipasi dan prestasi dalam pembelajaran tolak peluru.
- 5) Penggunaan Teknologi dalam Pembelajaran: Guru dapat memanfaatkan teknologi, seperti video pembelajaran atau aplikasi olahraga, untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran tolak peluru. Penggunaan teknologi dapat membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan interaktif bagi siswa..

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

terima kasih kepada SMAN PAKUSARI sebagai mitra dari Universitas Muhammadiyah Jember yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan dan penulisan manuskrip serta staf guru dan dosen pembimbing yang telah mensupport jalannya kegiatan magang kependidikan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alat, M., Pokok, P., Tolak, B., Untuk, P., Hasil, M., Jasmani, P., Kesehatan, D. A. N., Tinggi, S., Dan, K., Pendidikan, I., Getsempena, B. B., & Aceh, B. (2019). *Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*.
- Almeida, C. S. de, Miccoli, L. S., Andhini, N. F., Aranha, S., Oliveira, L. C. de, Artigo, C. E., Em, A. A. R., Em, A. A. R., Bachman, L., Chick, K., Curtis, D., Peirce, B. N., Askey, D., Rubin, J., Egnatoff, D. W. J., Uhl Chamot, A., El-Dinary, P. B., Scott, J.; Marshall, G., Prensky, M., ...
- Santa, U. F. De. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する分散構造分析 Title. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, 5(1), 1689–1699. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseysociety.com/downloads/reports/Educati>

- Fitriyanto, F. (2017). Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016. *Ilmiah SPIRIT*, 16(2), 25–35.
- Ii, B. A. B. (2000). *Deskripsi teoritik 2.1*. 10–45.
- Juminingsih. (2015). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. II*, 1–15.
- Prabowo, E. M. (2018). Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Permainan Modifikasi Pada Siswa Kelas Viii a Smp Negeri 1 Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. *Jurnal Pendidikan Kahuripan Volume, 1*(September), 2620–6285.
- Suharyan, H., Widiastuti, & Samsudin. (2019). Modifikasi Alat Dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 47–56.
- Yunitaningrum, W., Haetami, M., Kelas, P. T., & Belajar, M. M. (2014). *Upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan media belajar yang dimodifikasi. 2*.
- Hartini, B., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2015). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodok's Dengan Media Modifikasi Bola Kasti Di SDN. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 4(4).
- Prabowo, E. M. (2018). Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Permainan Modifikasi Pada Siswa Kelas Viii A Smp Negeri 1 Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. *Jurnal Koulutus*, 1(2), 140-163.
- HEMIANA, H., & Bangkit Seandi, T. (2020). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 67 PRABUMULIH* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).
- Sembiring, A. P. (2015). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI DENGAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 BERASTAGI KABUPATEN KARO TAHUN AJARAN 2014/2015* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Sari, R. (2017). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS MELALUI GAYA MENGAJAR LATIHAN DAN ALAT MODIFIKASI PADA SISWA KELAS XI-AP SMK-BM PAB 3 MEDAN ESTATE TAHUN AJARAN 2017/2018* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Virus, P. L. (2020). PENGGUNAAN BOLA TENIS SEBAGAI ALAT BANTU PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK PELURU UNTUK PENINGKATAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter*, 5(3).
- Widiastuti, W. (2019). Mengatasi Keterbatasan Sarana Prasarana Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani [Overcoming Facilities Limitations Affecting Physical Education Learning Activities]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 140-155.
- Ali, R. H. (2023). Modifikasi Alat Pada Pembelajaran Tolak Peluru Di Sekolah Perbatasan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 176-185.
- Elhaq, D. P. (2012). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas X Pemasaran II SMK N 1 Banyudono Boyolali Tahun Ajaran 2011/2012.
- Sihotang, M. (2013). *SURVEY TENTANG MODIFIKASI SARANA DAN PRASARANA DI SMP NEGERI SE-KOTAMADYA PEMATANG SIANTAR TAHUN AJARAN 2012/2013* (Doctoral dissertation, UNIMED).

- Afriadi, A. (2022). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Arrochim, M., & Azis, H. (2012). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru melalui Penggunaan Media Pembelajaran Modifikasi pada Siswa Kelas 5 SD Negeri 02 Samong Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012.