

## **STUDI SURVEI KEMAMPUAN TOLAKAN PELURU PADA SISWA JENJANG PENDIDIKAN SMP**

Nurul Falahah<sup>1</sup>, Heni Yuli Handayani<sup>2</sup>, Haryo Mukti Widodo<sup>3</sup>,  
Septyaningrum Putri Purwoto<sup>4</sup>

Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan<sup>1,2,3,4</sup>

Email Penulis: [nurulfalahah280@gmail.com](mailto:nurulfalahah280@gmail.com)<sup>1</sup>, [heni@stkip PGRI-bkl.ac.id](mailto:heni@stkip PGRI-bkl.ac.id)<sup>2</sup>  
[haryo@stkip PGRI-bkl.ac.id](mailto:haryo@stkip PGRI-bkl.ac.id)<sup>3</sup>, [septyaningrum@stkip PGRI-bkl.ac.id](mailto:septyaningrum@stkip PGRI-bkl.ac.id)<sup>4</sup>

### **ABSTRACT**

*This research started from the author's observation, namely that there was no data on the shot put ability of new class VII students, so this research wanted to find out about a survey study of the shot put ability of NU Arosbaya Middle School students. The type of research used in this research is survey research. The sample in this research was 20 class VII students at NU Arosbaya Middle School. The results of the research showed that there were 0 students who had repulsion abilities in the very good category with a percentage of 0%, the good category had 1 person with a percentage of 25%, the adequate category had 5 people with a percentage of 25%, the poor category had 14 people with a percentage of 70%, and the very poor category with a percentage of 0%. The conclusion of this research is that the shot put ability of NU Arosbaya Middle School students is in the poor category. Therefore, the recommendation given is that it is necessary to carry out classroom action research or experiments by providing training or learning methods to improve students' rejection abilities.*

*Keywords: Sport, Bullet Repulsion, Junior High School Student*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dimulai dari pengamatan penulis yang menunjukkan bahwa belum ada data mengenai kemampuan tolakan peluru pada siswa baru kelas VII. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan survei kemampuan tolakan peluru pada siswa SMP NU Arosbaya. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan sampel sebanyak 20 siswa kelas VII SMP NU Arosbaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang memiliki kemampuan tolakan dalam kategori sangat baik sekali (0%), 1 siswa (5%) berada dalam kategori baik, 5 siswa (25%) berada dalam kategori cukup, 14 siswa (70%) berada dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori sangat kurang (0%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kemampuan tolakan peluru siswa SMP NU Arosbaya berada dalam kategori kurang. Oleh karena itu, direkomendasikan untuk melakukan penelitian tindakan kelas atau eksperimen dengan metode latihan atau pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan tolakan siswa.

Kata Kunci: Olahraga, Tolakan Peluru, Siswa SMP

#### **A. Pendahuluan**

Olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik, melainkan sebuah pilar

esensial dalam kehidupan yang menggabungkan harmoni antara tubuh dan jiwa (Abi et al., 2022).

Melalui latihan fisik, seseorang tidak hanya mempertahankan kebugaran jasmani, tetapi juga merawat kebugaran mental dan spiritual (Pranata & Kumaat, 2022). Dengan keseimbangan ini, individu dapat mencapai performa optimal dalam segala aspek kehidupan mereka, memungkinkan mereka untuk menghadapi tugas-tugas sehari-hari dengan energi dan kejernihan pikiran yang lebih besar (Setiyawan, 2017). Peserta didik memegang peran penting dalam proses pembelajaran, menjadi fokus utama dalam upaya pencapaian cita-cita dan tujuan mereka (Burhaein, 2017). Dalam konteks psikologis, mereka dipandang sebagai individu yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun mental, sesuai dengan kodratnya. Oleh karena itu, sebagai individu yang sedang dalam fase pertumbuhan ini, peserta didik membutuhkan arahan dan bimbingan yang konsisten untuk mencapai potensi maksimal sesuai dengan kodratnya. Oleh karena itu olahraga itu sangat penting untuk siswa (Purwoto, et al., 2023). Kemampuan motorik merujuk pada keterampilan tubuh seseorang dalam melakukan

gerakan (Purwoto et al., 2022). Ini adalah kapasitas alami individu untuk mengekspresikan gerakan secara umum, yang menjadi fondasi untuk pengembangan keterampilan gerak yang lebih kompleks seiring waktu. Kemampuan motorik menjadi kunci keberhasilan dalam mempelajari dan menguasai berbagai keterampilan gerak, baik dalam konteks berbagai cabang olahraga maupun aktivitas fisik lainnya (Purwoto, et al., 2022). Olahraga atletik dianggap sebagai dasar dari banyak cabang olahraga, yang mana gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar menjadi elemen kunci yang diadopsi oleh banyak cabang olahraga lainnya. Di tingkat pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sekolah, atletik sering kali menjadi bagian penting dari kurikulum, menyediakan materi pembelajaran yang beragam dan penting bagi perkembangan fisik dan keterampilan siswa (Hafidz, 2021). Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menuntut teknik dan kekuatan yang khusus. Dalam tolak peluru, atlet melakukan gerakan menolak atau mendorong sebuah bola logam berat dengan satu tangan melalui bahu, dengan tujuan untuk

melemparkannya sejauh mungkin (Candra & Setiawan, 2020).

Pada beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan (Hafidz, Syafei, & Afrinaldi, 2021) Mayoritas siswa kelas XI di SMAN 1 Rengasdengklok memiliki pengetahuan atletik pada nomor lompat jauh yang dapat dikategorikan sebagai sedang. Penelitian oleh (Dea Aveanti, 2016) Dari siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, terdapat variasi kemampuan dasar gerak atletik. Dua siswa (8,33%) memiliki kemampuan dalam kategori 'baik sekali', empat siswa (16,67%) dalam kategori 'baik', sepuluh siswa (41,67%) dalam kategori 'sedang', tujuh siswa (29,17%) dalam kategori 'kurang', dan satu siswa (4,17%) dalam kategori 'kurang sekali'. Secara keseluruhan, mayoritas siswa belum mencapai tingkat kemampuan dasar gerak atletik yang optimal. Penelitian oleh (Putra Y. A., 2018) Dari hasil observasi yang dilakukan pada rentang tanggal 6 hingga 15 Maret 2024, ditemukan permasalahan terkait kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerak dasar tolak peluru, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, yang disebabkan oleh keterbatasan peluru yang tersedia. Selama proses

pembelajaran, banyak peserta didik yang hanya menunggu tanpa melakukan gerakan karena keterbatasan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan studi survei guna mengevaluasi kemampuan tolakan siswa sebagai langkah untuk memperbaiki kondisi ini. Selain itu, dari hasil observasi yang telah dilakukan, belum terdapat data mengenai kemampuan tolakan peluru pada siswa baru kelas VII. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi survei terhadap kemampuan tolakan peluru pada siswa di SMP NU Arosbaya, Bangkalan.

## **B. Metode Penelitian**

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif kuantitatif bertujuan untuk memberikan gambaran, menganalisis, dan menjelaskan fenomena yang diamati secara objektif, serta mengambil kesimpulan berdasarkan data angka yang diperoleh dari observasi (Sulistyawati, Wahyudi, & Trinuryono, 2022).

**Tabel 1 Norma Penilaian Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping (Meter)**  
(Putra, 2022)

No.	Meter	Norma
1.	≥9	Sangat Baik
2.	7-8	Baik
3.	5-6	Cukup
4.	2-4	Kurang
5.	≤1	Sangat Kurang

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 2 Deskriptif Hasil Kemampuan Tolakan Pada Peluru Pada Siswa SMP NU Arosbaya**

N	Min	Max	Sum	Mean	StDev	variance
20	2,50	7,40	88,40	4,4200	1,28046	1,640

Statistik deskriptif adalah jenis statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau merangkum data dalam bentuk tabel, serta mengukur tendensi sentral seperti rata-rata aritmatika dan harmonik, serta mengukur letak data seperti median, kuartil, dan desil (Prihatiningsih, 2022).

Tabel 2. Hasil Tolakan Peluru

Frekuensi	PRESENTASE	
0	0%	Sangat Baik
1	5%	Baik
5	25%	Cukup
14	70%	Kurang
0	0%	Sangat Kurang

Analisis frekuensi adalah metode yang digunakan untuk menghitung dan menggambarkan

frekuensi data pada satu variabel saja, yang dikenal sebagai variabel mandiri (Gunawan, 2020).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tolakan peluru di SMP NU Arosbaya, ditemukan bahwa nilai terendah adalah 2,50 dan nilai tertinggi adalah 7,40. Nilai mean (M) yang dihitung adalah 4,4200 dengan standar deviasi (SD) sebesar 1,28046.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan tolakan peluru pada siswa SMP NU Arosbaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan tolakan peluru peserta didik kelas VII berada pada kategori kurang. Berdasarkan data deskriptif dari 20 sampel, total nilai yang diperoleh adalah 88 dengan nilai maksimum 7,40 dan nilai minimum 2,50. Standar deviasi yang dihitung adalah 1,28046, dan nilai rata-rata adalah 4,4200.

Hasil ini menunjukkan kategori kurang, karena siswa kelas VII adalah siswa baru yang berasal dari sekolah dasar dan umumnya belum menguasai materi, terutama dalam cabang olahraga atletik nomor tolak peluru. Selain itu, survei mengenai pemahaman tolak peluru belum banyak dilakukan, sedangkan

penelitian yang ada lebih banyak fokus pada cabang atletik lainnya seperti lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 sampel siswa kelas VII SMP NU Arosbaya, diperoleh data kemampuan tolakan peluru dengan rincian sebagai berikut: tidak ada siswa yang mencapai kategori sangat baik sekali (0%), 1 siswa (5%) berada dalam kategori baik, 5 siswa (25%) berada dalam kategori cukup, 14 siswa (70%) berada dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori sangat kurang (0%). Hasil yang didapatkan pada penelitian kemungkinan dikarenakan kurang efisien pembelajaran yang dilakukan. Mungkin juga motivasi siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran karena model pembelajaran monoton dan motivasi intrinsik siswa rendah. Proses pembelajaran sangat menentukan hasil yang dicapai, tidak terkecuali dalam pembelajaran olahraga (Pradana, 2020). Metode mengajar yang digunakan, interaksi yang baik antara guru dan siswa mendukung suksesnya dalam pembelajaran (Tiana et al., 2021). Apalagi pada pembelajaran praktek seperti tolak peluru juga sangat membutuhkan interaksi yang baik antara guru dan siswa.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tes awal atau pretest, ditemukan bahwa kemampuan tolakan peluru siswa kelas VII SMP NU Arosbaya berada dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa kelas VII adalah siswa baru yang berasal dari sekolah dasar dan belum banyak menguasai materi, terutama dalam cabang olahraga atletik nomor tolak peluru. Survei tentang pemahaman tolak peluru belum banyak dilakukan, sementara penelitian yang ada lebih banyak berfokus pada cabang atletik lainnya seperti lompat jauh.

Hasil tolakan peluru dari 20 sampel siswa kelas VII SMP NU Arosbaya menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori sangat baik sekali (0%), 1 siswa (5%) berada dalam kategori baik, 5 siswa (25%) berada dalam kategori cukup, 14 siswa (70%) berada dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori sangat kurang (0%).

Melihat kemampuan siswa yang kurang dalam melakukan tolakan, diperlukan adanya latihan khusus untuk melatih kekuatan otot lengan, seperti push up dan pull up, untuk meningkatkan kemampuan

mereka dalam tolakan peluru. Rekomendasi yang diberikan adalah perlunya latihan rutin untuk meningkatkan tolakan siswa atau penelitian tindakan kelas (PTK) untuk meningkatkan kemampuan tolakan siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abi, P. D., Widyah, K. N., Nurhasan, Hari, S., Zainal, A. M., & Putri, P. S. (2022). Enhancing Strength, Leg Muscle Explosive Power, And Muscle Hypertrophy Using Hurdle-Box Jump Plyometric. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(1), 113–120. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2022.1.16>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>.
- Candra, A. T., & Setiawan, W. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 25-26.
- Datuela, Y. A. (2020). Latihan Heavy Bag Thrust Terhadap Tolak Peluru Heavy Bag Training Thrust Against Shot Put. *Jambura Health and Sport Journal*, 28.
- Dea Aveanti, M. S. (2016). Survei Kemampuan Dasar Gerak Atletik Siswa Kelas V Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Bulu Kabupaten Pemanggunng Tahun Ajar 2016/2017. 1-12.
- Gunawan, C. (2020). *Mahir Menggunakan Spss Panduan Praktis Mengolah data Penelitian*. Sleman: CV BUDI UTAMA.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.
- Halbatullah, K. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*, 141-142.
- Hernado, F. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical Education and Sports*, 22-25.
- Pradana, A. A. (2020). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja:

- Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Prihatiningsih, D. (2022). *Mudah Belajar Statistik Deskriptif*. Purwodadi-Grobogan: CV. Sarnu Untung.
- Purwoto, S. P., Himawan, A., Handayani, H. Y., Anwar, K., Widodo, H. M., & Utama, f. H. (2022). Sosialisasi Kemampuan Motorik Dasar Pasca Pembelajaran Daring. *Abdi Masyarakat*, 49-53.
- Purwoto, S. P., Pranoto, A., Anwar, K., Handayani, H. Y., Hidayatullah, F., Widodo, H. M., . . . Utama, T. S. (2023). Neuromuscular taping reduced pain intensity after the eccentric activity in senior high school students. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 1-9.
- Putra, F. R. (2022). Pengaruh Model Latihan Bermain Bermain Tolak Sasaran Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Smp Negeri 17 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 29.
- Putra, Y. A. (2018). Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP 2 Wonosari Gunung Kidul Tahun 2018. 1-9.
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan kelas*. Jombang: Erhaka Utama.
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 74-75.
- Sulistiyawati, W., Wahyudi, & Trinuryono, S. (2022). Analisis (Deskriptif Kuantitatif) Motivasi Belajar Siswa Dengan Model Blended Learning Di Masa Pandemi Covid 19. *Kadikma*, 69-73.
- Tiana, A., Damai, A., Krissandi, S., & Sarwi, M. (2021). Peningkatan Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Melalui Media Game Quizizz Pada Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(6).