

**TINGKAT KEMAMPUAN TOLAK PELURU PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 WONOSARI GUNUNGGKIDUL  
TAHUN 2018**

*E-JOURNAL*

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Yudan Ana Putra  
NIM. 11601244101

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Tingkat Kemampuan Tolak Peluru pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri II Wonosari Gunungkidul Tahun 2018“ yang disusun oleh Yudan Ana Putra, NIM. 11601244101 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

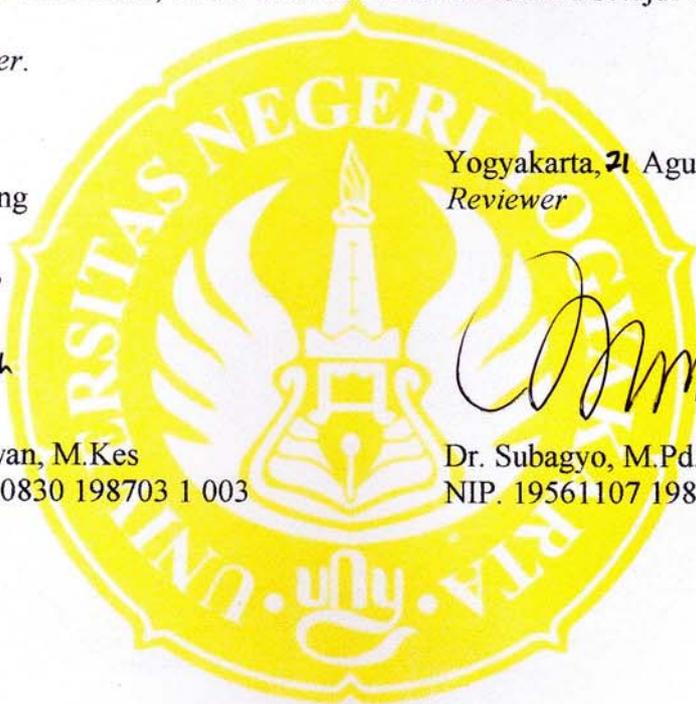


Drs. Sriawan, M.Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

Yogyakarta, 21 Agustus 2018  
*Reviewer*



Dr. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 19561107 198203 1 002



## TINGKAT KEMAMPUAN TOLAK PELURU PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 WONOSARI GUNUNGGKIDUL TAHUN 2018

### *LEVEL OF SHOT PUT ABILITY OF EIGHT GRADE STUDENTS IN SMP NEGERI II WONOSARI GUNUNGGKIDUL IN 2018*

Oleh : Yudan Ana Putra, PJKR, fik uny  
yudanana@yahoo.co.id

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan tolak peluru pada peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan tolak peluru. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 yang berjumlah 210 peserta didik, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan tolak peluru pada peserta didik putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,06% (4 peserta didik), “kurang” sebesar 34,18% (27 peserta didik), “cukup” sebesar 29,11% (23 peserta didik), “baik” sebesar 24,05% (19 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 7,59% (6 peserta didik). (2) Kemampuan tolak peluru pada peserta didik putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,24% (11 peserta didik), “kurang” sebesar 25,21% (30 peserta didik), “cukup” sebesar 28,57% (34 peserta didik), “baik” sebesar 35,29% (42 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 1,68% (2 peserta didik)

Kata kunci: tingkat kemampuan, tolak peluru, peserta didik Kelas VIII

#### **Abstract**

*The research aims to determine how good the level of shot put ability of Grade VIII students at SMP Negeri (State Junior High School) 2 Wonosari Gunungkidul in 2018. This research was descriptive research. The method used was by survey. Data collection technique used the shot put ability test. The population of the research was Grade VIII students in SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul in 2018, totalling 210 students, who were taken by using total sampling technique. Data analysis technique used descriptive quantitative analysis presented in the form of percentages. The research results of indicate that: (1) the shot put ability of Grade VIII students in SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul in 2018 is; in "very less" category 5.06 % (4 students), "less" category 34.18 % (27 students), "medium" category 29.11% (23 students), "good" category 24.05% (19 students), and "very good" category 7.59% (6 students). (2) Ability of shot put on female students of Grade VIII in SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul in 2018 is in the "very less" category 9.24% (11 students), "less" category 25.21% (30 students), "medium" category 28.57% (34 students), "good" category 35.29% (42 students), and "very good" category 1.68% (2 students).*

*Keywords: ability level, shot put, Grade VIII students*

#### **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani dalam kurikulum 2013 memiliki 12 kompetensi dasar. Salah satu kompetensinya adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. Tolak peluru adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan pada peserta didik kelas VIII.

Sedikit sekali peserta didik yang bersemangat untuk mengikuti materi ini. Dikarenakan ada beberapa masalah yang mengganggu proses pembelajaran tersebut.

Atletik sebagai ibu dari cabang olahraga sudah sangat merakyat di kalangan masyarakat Indonesia. Atletik dikenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, salah satunya di sekolah

menengah pertama. Atletik sebagai kegiatan pembelajaran di lapangan dapat meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran tubuh peserta didik, kegiatan pembelajaran atletik di sekolah menengah pertama selalu di dasari unsur kegembiraan dan semangat berlomba agar dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani salah satunya melalui cabang atletik yaitu tolak peluru. Untuk mengembangkan kemampuan tolak peluru menuju pencapaian hasil belajar yang optimal diperlukan usaha-usaha pelatihan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada peserta didik agar mampu menguasai teknik dengan baik.

Tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar, nomor yang mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan atau didorong dari bahu dengan satu tangan. Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya. Pada saat menolak, pergelangan tangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan siku. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran yang bergaris tengah 2,135 meter (Achmadi, 2015).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 6-15 Maret 2018 permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerak dasar tolak peluru, baik kualitas maupun kuantitasnya, dikarenakan terbatasnya peluru yang digunakan. Pada saat proses pembelajaran banyak peserta didik yang menunggu dan tidak melakukan gerakan. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru belum menggunakan variasi-variasi permainan,

sehingga pembelajaran dirasa apa adanya. Pembelajaran yang diadakan di sekolah ini hanya sesuai dengan materi, tanpa ada pemanasan permainan terlebih dahulu yang membuat peserta didik merasa tertarik dengan materi pelajaran ini. Tanpa disadari dampak dari semua itu akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai dengan perkembangan gerak sebagaimana mestinya. Melalui modifikasi alat pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu melakukan gerakan tolak peluru secara baik dan benar.

Peran guru PJOK ini sangat penting karena akan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah. Kecakapan guru PJOK dalam memberikan materi pelajaran maupun kemauan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam menyukseskan pembelajaran PJOK tersebut. Hal tersebut harus diketahui oleh seorang guru PJOK, sehingga program PJOK yang dilakukan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan keterampilan peserta didik dalam melakukan pembelajaran atletik dengan materi tolakan.

Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran tolak peluru adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar tolakan yang dimiliki oleh para peserta didik. Peserta didik di SMP pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Penguasaan keterampilan gerak yang belum baik di sebabkan karena keterbatasan alat yang dimiliki di sekolah tersebut. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar tolak peluru pada peserta didik di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul, pada tahap pertama perlu

diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar menolak. Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki peserta didik SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul belum baik.

Untuk mendapatkan nilai yang bagus pada pembelajaran gerak dasar tolakan ini dan nantinya dapat berprestasi di cabang olahraga tolak peluru, setiap peserta didik harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar dalam melakukan gerak dasar tolakan. Purnomo & Dapan (2011: 27), menjelaskan bahwa cara memegangnya yaitu peluru meletakkan di semua jari tangan yang merenggang dengan rileks, cara ini tergolong paling mudah, namun tidak efektif untuk lemparan, karena semua jari tidak berfungsi dengan baik, peluru diletakkan seperti pada cara pertama, kemudian bagian ujung telapak tangan menarik peluru sehingga tumpuan peluru berada di ujung tangan. Hal ini dapat menjadikan lemparan menjadi lebih jauh karena pergelangan tangan dan jari dapat berfungsi secara optimal, cara ini menitik beratkan tumpuan pada jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis, cara ini paling efektif, namun seseorang harus memiliki jari yang kuat untuk menggunakan cara ini. Sementara itu untuk menolak pinggang diputar dan bahu ke samping depan, putar seluruh badan dengan cepat, pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan, peluru ditolakkan dengan ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola).

Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut dapat diketahui bahwa kedisiplinan peserta didik sudah diterapkan, namun terkadang walaupun sudah berusaha melaksanakannya secara maksimal, masih sering menjumpai beberapa hambatan dan masalah yang mempengaruhi

keberhasilannya. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Tingkat Kemampuan Tolak Peluru pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2018.

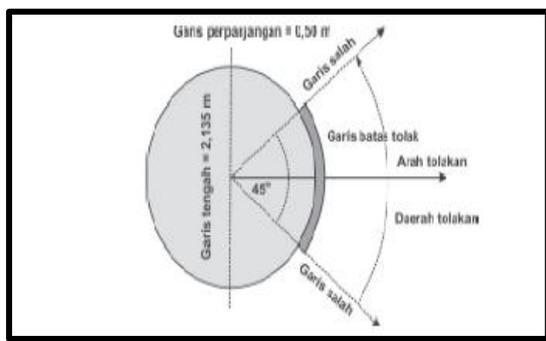
### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 yang berjumlah 210 peserta didik. Arikunto (2006: 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tolak peluru. Menurut Nurhasan, (2000: 68). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: Lapangan Tolakan, Satuan meter panjang/roll meter, Peluru : 3 buah, Alat tulis
2. Pengetes: Pengukur jarak tolakan, Pencatat hasil, Pengambil peluru
3. Pelaksanaan Tes: Dengan mengambil tempat dalam lingkaran lemparan, siswa menolak peluru sejauh mungkin. Jarak yang diukur adalah antara bekas jatuh peluru dan busur lingkaran
4. Catatan :
  - a. Setiap siswa diberi kesempatan menolak peluru tiga kali
  - b. Siswa diberi kebebasan memilih gaya
5. Pencatatan Hasil
  - a. Hasil yang dicatat adalah hasil dari ketiga tolakan
  - b. Hasil yang terjauh adalah prestasi tolakan
  - c. Penilaian ini dilakukan oleh peneliti pada saat kegiatan berlangsung dan mencatatnya di dalam lembar observasi yang telah disediakan sebelumnya.



**Gambar 1. Tes Tolak Peluru**  
(Sumber: Nurhasan, 2000: 68)

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah

Menentukan interval menggunakan rumus dari Azwar (2001: 163) pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 1. Norma Penilaian**

Interval	Kategori
$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2001: 163)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Kemampuan Tolak Peluru Peserta didik Putra

Deskriptif statistik kemampuan tolak peluru pada peserta didik putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 didapat skor terendah (*minimum*) 2,00, skor tertinggi (*maksimum*) 7,68, rerata (*mean*) 4,85, nilai tengah (*median*) 4,56, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,03, *standar deviasi* (SD) 1,63.

Kemampuan tolak peluru pada peserta didik putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Tolak Peluru pada Peserta Didik Putra Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018**

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tolak peluru pada peserta didik putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,06% (4 peserta didik), “kurang” sebesar 34,18% (27 peserta didik), “cukup” sebesar 29,11% (23 peserta didik), “baik” sebesar 24,05% (19 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 7,59% (6 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 4,85, kemampuan tolak peluru pada peserta didik putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 dalam kategori “cukup”.

**2. Kemampuan Tolak Peluru Peserta didik Putri**

Deskriptif statistik kemampuan tolak peluru pada peserta didik putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 didapat skor terendah (*minimum*) 1,23, skor tertinggi (*maksimum*) 5,97, rerata (*mean*) 3,13, nilai tengah (*median*) 3,34, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,40, standar deviasi (SD) 0,79.

Kemampuan tolak peluru pada peserta didik putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Tolak Peluru pada Peserta Didik Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018**

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tolak peluru pada peserta didik putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,24% (11 peserta didik), “kurang” sebesar 25,21% (30 peserta didik), “cukup” sebesar 28,57% (34 peserta didik), “baik” sebesar 35,29% (42 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 1,68% (2 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,13, kemampuan tolak peluru pada peserta didik putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 dalam kategori “cukup”.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan tolak peluru pada peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan tolak peluru pada peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 pada kategori cukup. Secara rinci tingkat kemampuan tolak peluru pada peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 sebagai berikut:

1. Kemampuan tolak peluru pada peserta didik putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,06% (4 peserta didik), “kurang” sebesar 34,18% (27 peserta didik), “cukup” sebesar 29,11% (23 peserta didik), “baik” sebesar 24,05% (19 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 7,59% (6 peserta didik).
2. Kemampuan tolak peluru pada peserta didik putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,24% (11 peserta didik), “kurang” sebesar

25,21% (30 peserta didik), “cukup” sebesar 28,57% (34 peserta didik), “baik” sebesar 35,29% (42 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 1,68% (2 peserta didik).

Tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar, nomor yang mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan atau didorong dari bahu dengan satu tangan. Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya. Pada saat menolak, pergelangan tangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan siku. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran yang bergaris tengah 2,135 meter (Achmadi, 2015).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 6-15 Maret 2018 permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerak dasar tolak peluru, baik kualitas maupun kuantitasnya, dikarenakan terbatasnya peluru yang digunakan. Pada saat proses pembelajaran banyak peserta didik yang menunggu dan tidak melakukan gerakan. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru belum menggunakan variasi-variasi permainan, sehingga pembelajaran dirasa apa adanya. Pembelajaran yang diadakan di sekolah ini hanya sesuai dengan materi, tanpa ada pemanasan permainan terlebih dahulu yang membuat peserta didik merasa tertarik dengan materi pelajaran ini. Tanpa disadari dampak dari semua itu akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai

dengan perkembangan gerak sebagaimana mestinya. Melalui modifikasi alat pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu melakukan gerakan tolak peluru secara baik dan benar.

Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran tolak peluru adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar tolakan yang dimiliki oleh para peserta didik. Peserta didik di SMP pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Penguasaan keterampilan gerak yang belum baik di sebabkan karena keterbatasan alat yang dimiliki di sekolah tersebut. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar tolak peluru pada peserta didik di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar menolak. Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki peserta didik SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul belum baik.

Nilai yang bagus pada pembelajaran gerak dasar tolakan ini dan nantinya dapat berprestasi di cabang olahraga tolak peluru, setiap peserta didik harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar dalam melakukan gerak dasar tolakan. Purnomo & Dapan (2011: 27), menjelaskan bahwa cara memegangnya yaitu peluru meletakkan di semua jari tangan yang merenggang dengan rileks, cara ini tergolong paling mudah, namun tidak efektif untuk lemparan, karena semua jari tidak berfungsi dengan baik, peluru diletakkan seperti pada cara pertama, kemudian bagian ujung telapak tangan menarik peluru sehingga tumpuan peluru berada di ujung tangan. Hal ini dapat menjadikan lemparan menjadi lebih jauh karena pergelangan tangan dan jari dapat berfungsi secara optimal, cara ini menitik

beratkan tumpuan pada jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis, cara ini paling efektif, namun seseorang harus memiliki jari yang kuat untuk menggunakan cara ini. Sementara itu untuk menolak pinggang diputar dan bahu ke samping depan, putar seluruh badan dengan cepat, pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan, peluru ditolakkan dengan ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

3. Kemampuan tolak peluru pada peserta didik putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,06% (4 peserta didik), “kurang” sebesar 34,18% (27 peserta didik), “cukup” sebesar 29,11% (23 peserta didik), “baik” sebesar 24,05% (19 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 7,59% (6 peserta didik).
4. Kemampuan tolak peluru pada peserta didik putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Tahun 2018 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,24% (11 peserta didik), “kurang” sebesar 25,21% (30 peserta didik), “cukup” sebesar 28,57% (34 peserta didik), “baik” sebesar 35,29% (42 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 1,68% (2 peserta didik).

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kepada siswa yang belum mempunyai keterampilan tolakan yang baik, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasar dalam tolakannya dapat meningkat.
2. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan banyak.
3. Dalam pembelajaran tolakan guru harus memberikan materi yang menarik agar siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran dan nantinya hasil yang didapatkan akan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, F. (2015). Upaya peningkatan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi peluru buatan peserta didik kelas VIII B SMP negeri 2 Turi Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 11, Nomor 2.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Nurhasan. (2005). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Purnomo, E & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.