

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
GAYA O'BRIEN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PUCANG  
KEC. BAWANG KAB. BANJARNEGARA**



**Oleh :**

**SOBIR MUHAMAD**

**NIM : X4709143**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2011**

*commit to user*

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, 9 Juni 2011

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Waluyo, M.Or**

NIP. 19660307 199403 1 002

**Drs. Agus Mukholid, M.Pd**

NIP. 19640131 198903 1 001

*commit to user*

**PENGESAHAN**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agustiyanto, M.Pd

Sekretaris : Dra. Ismaryati, M.Kes

Anggota 1 : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Anggota 2 : Drs. Waluyo, M.Or

Disahkan Oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan

**Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd**

NIP. 19600727 198702 1 001

*commit to user*

## ABSTRAK

Sobir Muhamad. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PUCANG KECAMATAN BAWANG KABUPATEN BANJARNEGARA**. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya o'brien siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Sumber data dalam penelitian ini adalah Siswa SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2010/2011 yang berjumlah 38 siswa dengan rincian 18 siswa putra dan 20 siswa putri. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket, dan tes unjuk kerja siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif kualitatif dan prosentase yang didasarkan data hasil tes tolak peluru gaya o'brien yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan yaitu penerapan pembelajaran tolak peluru gaya o'brien dengan pendekatan bermain menjadikan suasana Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) menjadi menyenangkan sehingga hasil belajar siswa meningkat. Hasil belajar tolak peluru gaya o'brien yang diperoleh pada siklus I adalah sebanyak 60% dari siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara telah mencapai nilai di atas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) atau sebanyak 24 siswa telah mencapai nilai di atas KKM yang ditetapkan dan sebanyak 14 siswa atau 40% dari jumlah siswa masih mendapatkan nilai di bawah KKM. Hasil belajar tolak peluru gaya o'brien pada siklus II telah meningkat menjadi 80% atau sebanyak 31 siswa telah mencapai nilai di atas KKM dan masih terdapat 20% dari jumlah siswa kelas V belum mencapai nilai KKM atau sebanyak 7 siswa belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan.

*commit to user*

## MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri ”

(Q.S Ar Ra’du : 11)

“Tidak (dikatakan) beriman seseorang diantara kalian sehingga dia mencintai saudaranya sebagaimana dia mencintai dirinya sendiri”

(HR. Bukhari dan Muslim)

“Hidup dan matiku tidak bisa dimajukan dan tidak pula bisa dimundurkan dengan berjihad”

(Umar Thalib)

“Orang yang fisiknya kuat belum tentu memiliki hati yang kuat dan tegar, begitu juga dengan orang yang fisiknya lemah belum tentu memiliki hati yang lemah dan tak berdaya. Maka janganlah menilai orang lain dari luarnya saja tapi lihatlah hatinya”

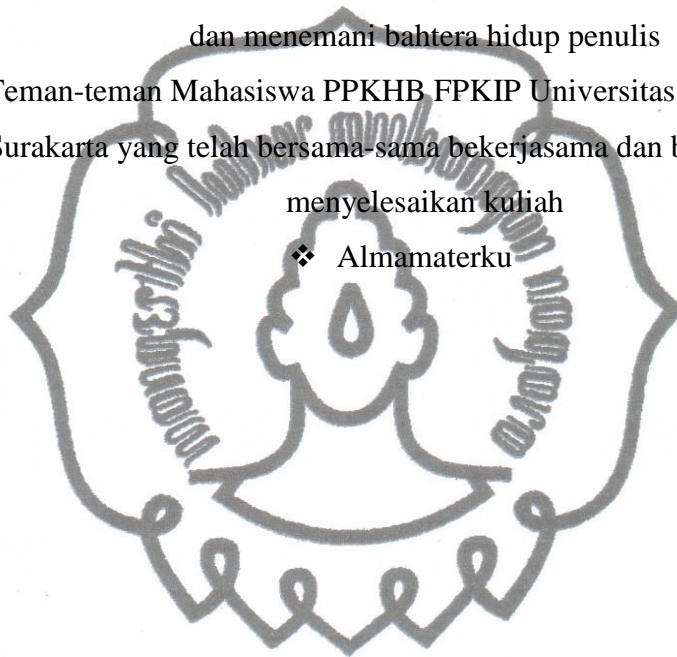
(Penulis)

*commit to user*

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa dan motivasi yang sangat berharga kepada penulis
- ❖ Istri dan anak-anak yang senantiasa tetap setia mendukung setiap langkah dan menemani bahtera hidup penulis
- ❖ Teman-teman Mahasiswa PPKHB FPKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah bersama-sama bekerjasama dan berjuang untuk menyelesaikan kuliah
  - ❖ Almamaterku



*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, sujud syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas segala taburan rahmat, dan karunia-Nya, hanya dengan ijin-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien dengan Pendekatan Permainan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara.

Tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, petunjuk, serta dorongan demi kelancaran penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini izinkanlah penulis mengucapkan untaian terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes, sebagai Ketua Jurusan Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Drs. Waluyo, M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pemahaman ilmiah yang sangat bermanfaat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis tentang sistematika penyusunan skripsi.
5. Suprpto, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pucang yang telah berkenan memberikan rekomendasi sebagai tempat penelitian bagi penulis.



Penulis menyadari barangkali skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu penulis sangat menerima dengan tangan terbuka dan hati yang lapang atas segala kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Surakarta, Juni 2011

Penulis





## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL .....</b>	i
<b>PENGAJUAN .....</b>	ii
<b>PERSETUJUAN.....</b>	iii
<b>PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>ABSTRAK (BAHASA INDONESIA) .....</b>	v
<b>ABSTRACT (BAHASA INGGRIS).....</b>	vi
<b>MOTTO .....</b>	vii
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	viii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ix
<b>DAFTAR ISI.....</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xv
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>II. LANDASAN TEORI.....</b>	9
A. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Hasil Belajar.....	9
2. Tolak Peluru .....	14
3. Tinjauan Tentang Permainan .....	20
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir .....	26
D. Hipotesis Tindakan.....	29

*commit to user*

<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Setting Penelitian .....	30
B. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	30
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Sumber Data .....	31
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	31
F. Analisis Data.....	32
G. Prosedur Penelitian.....	33
H. Proses Penelitian.....	35
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Siklus Pertama.....	46
2. Siklus Kedua .....	51
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Peneliti.....	61
<b>V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. Simpulan .....	62
B. Implikasi.....	62
C. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Perlengkapan .....	15
2. Memegang Peluru Cara Ke-1 .....	16
3. Memegang Peluru Cara Ke-2 .....	16
4. Memegang Peluru Cara Ke-3 .....	17
5. Meletakan Peluru di Bahu .....	17
6. Menolak Peluru Tanpa Awalan .....	17
7. Posisi Meletakan Peluru .....	18
8. Posisi Sudut Tolakan .....	18
9. Awal Tolakan .....	19
10. Saat Tolakan .....	19
11. Akhir Tolakan .....	19
12. Gerakan Setelah Menolak Peluru .....	20
13. Permainan Siklus I .....	37
14. Menolak Peluru Tanpa Awalan .....	38
15. Awal Tolakan .....	38
16. Saat Tolakan .....	38
17. Akhir Tolakan .....	38
18. Permainan Siklus II .....	41
19. Posisi Meletakan Peluru .....	42
20. Posisi Sudut Tolakan .....	42
21. Skema Tolak Peluru Gaya O'brien .....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	32
2. Prosentase Target Capaian .....	44
3. Hasil Penilaian Tolak Peluru Siswa Kelas V SDN 1 Pucang .....	55
4. Nilai Siswa Kelas V : Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II .....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	67
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	77
3. Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran .....	88
4. Rekapitulasi Hasil Angket Siswa.....	91
5. Lembar Pengamatan.....	94
6. Hasil Pengamatan Siklus I.....	97
7. Hasil Pengamatan Siklus II.....	100
8. Daftar Nilai Siswa Pra Siklus.....	103
9. Daftar Nilai Siswa Siklus I.....	104
10. Daftar Nilai Siswa Siklus II .....	115
11. Surat Ijin Penelitian.....	106
12. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan PTK.....	107

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Menurut Toho Cholik dan Rusli Lutan (2001), bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani peserta didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Banyak yang menganggap kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani.

Maka dari itu pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Untuk menciptakan proses pembelajaran yang sehat dalam dunia pendidikan harus meliputi beberapa hal sebagai berikut,

*commit to user*

menurut Rachmat Djatun (1990:53) adalah : (1) Anak Didik (2) Pendidik, (3) Tujuan Pendidikan, (4) Alat Pendidikan, (5) Lingkungan Pendidikan.

Komponen-komponen di atas harus ada di dalam berlangsungnya suatu pendidikan. Jadi pendidikan tidak akan berarti apabila tidak ada yang di didik, demikian pula dengan pendidikan tidak akan berjalan apabila tidak ada siapa yang menjalankan pendidikan tersebut, serta pendidikan tidak ada gunanya kalau tidak ada tujuan. Pendidikan jasmani di sekolah harus memenuhi konsep-konsep di atas, dan mempunyai tujuan tertentu yang mengarah ke tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa. Dengan bugarnya kondisi siswa akan mempengaruhi tingkat belajar siswa serta minat dalam mengikuti pembelajaran.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar telah dikemukakan dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar pada umumnya kurang memadai. Guru kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, kurang berhasil melaksanakan tanggungjawab untuk mengajar dan mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan pendidikan jasmani yang mengembangkan kemampuan dan ketrampilan secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun

*commit to user*



intelektual. Benar bahwa mengingat kebanyakan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar kurang kreatif dalam memberikan model pembelajaran. Kebanyakan guru penjas hanya menekankan hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran, hal ini akan berdampak buruk pada siswa karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh guru dan secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja guru tersebut serta tujuan pendidikan jasmani tidak akan tercapai, hal tersebut akan merusak citra guru penjas di mata siswa.

Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktek pendidikan jasmani cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya mengajar saja, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Model maupun metode praktik ditekankan pada teacher centered dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak pernah dilakukan anak sesuai inisiatif sendiri.

Guru cenderung menggunakan pendekatan yang mendasarkan pada olahraga prestasi dalam pembelajarannya jelas beda dari penjas itu sendiri, tujuan utamanya bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penilaian. Dalam pendekatan ini guru menentukan tugas-tugas bagi siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti latihan olahraga. Biasanya tujuan pembelajaran ditekankan pada penggunaan yang mengarah pada pencapaian tujuan prestasi tanpa melakukan modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan maupun jumlah pemain. Pendekatan seperti ini membuat siswa kurang senang bahkan merasa frustrasi untuk melakukan program pendidikan jasmani, karena mereka tidak mampu dan

*commit to user*

sering gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Guru harus memiliki kemampuan untuk memodifikasi ketrampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Guru dituntut harus lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran yang akan diberikan kepada siswa, sehingga tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa, atau menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran tersebut.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti di SD Negeri 1 Pucang kelas V Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara, siswa-siswi di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik tolak peluru gaya o'brien. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melakukan tolakan, mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan. Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai siswa dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara dalam kegiatan pembelajaran tolak peluru gaya o'brien masih rendah. Rata-rata nilai kelas baru menunjukkan angka 40 % dari jumlah siswa mendapat nilai di atas 75. Rendahnya nilai tersebut menjadi bukti konkret bahwa hasil belajar siswa-siswi di kelas V belum mencapai batas ketuntasan belajar siswa yang dipatok pada angka 75. Menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran, kurangnya model pembelajaran, gaya belajar serta pemodifikasian dan media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan. Penyebab masalah belajar dapat bersumber dari faktor interen dan eksteren. Faktor dari dalam individu sendiri atau interen misalnya motivasi atau antusiasme

*commit to user*

siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga dan lingkungan sekitar yang dapat berupa guru, lingkungan, materi, media, dan metode yang digunakan guru. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat belajar siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Hasil observasi dan wawancara salah satu guru mata pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara menunjukkan bahwa siswa-siswi di SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi di atas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Media yang digunakan guru pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara masih sangat terbatas dan belum mampu membangkitkan kesenangan siswa terhadap materi ajar. Keterbatasan media dan tingginya tingkat kesulitan siswa memahami materi ajar memaksa guru harus lebih banyak menggunakan metode, agar siswa dapat memahami materi ajar meskipun hanya dengan dukungan media yang terbatas.

*commit to user*

Mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa dalam menerima materi pembelajaran berbeda antara satu siswa dengan siswa yang lain, guru perlu mengembangkan metode dan media pembelajaran yang dapat mempermudah siswa menerima pelajaran dengan baik. Sebuah media yang tidak hanya dapat diterima oleh siswa yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi tetapi juga mempertimbangkan efektifitas media bagi mereka yang memiliki tingkat pemahaman yang masih kurang.

Dalam memilih sebuah media alat bantu, seorang guru juga harus mempertimbangkan tingkat keekonomisan media yang akan digunakan. Biaya yang digunakan harus seimbang dengan yang akan diperoleh. Diutamakan penggunaan media dengan biaya pengeluaran seminimal mungkin tetapi memiliki banyak manfaat dan keunggulan dalam proses pembelajaran, materi yang diberikan juga harus sesuai dengan tingkat pemahaman siswa, berisi hal-hal yang dekat dengan siswa, dan sebaiknya menarik perhatian siswa.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang tidak bersifat elementer saja, melainkan menyeluruh dan semata-mata tidak hanya mempelajari unsur per unsur saja sehingga siswa akan senang dan tidak bosan serta dapat membantu siswa mempelajari ketrampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar.

Penelitian tindakan kelas ini, akan mencoba menerapkan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara tahun ajaran 2010/2011 dengan

*commit to user*

materi teknik dasar tolak peluru gaya o'brien. Tujuan dari pendekatan bermain adalah agar siswa suka, senang mengikuti pembelajaran. Dengan perasaan suka akan pembelajaran tersebut membuat siswa menjadi aktif dan antusias dalam pembelajaran serta lebih mudah menguasai materi yang diajarkan. Guru dalam mengajarkan tolak peluru gaya o'brien harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan buat siswa, serta peralatan, susunan kelompok, gerakan teknik dasar yang variatif sehingga membuat situasi pembelajaran yang lebih menyenangkan dalam proses pembelajaran tolak peluru.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya teknik dasar tolak peluru gaya o'brien, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya o'brien siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara ?

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya o'brien melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara.

### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Guru Penjas SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara :
  - a. Meningkatkan kreatifitas guru di sekolah dalam mengembangkan media bantu pembelajaran.
  - b. Meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional, salah satunya dengan pendekatan bermain.
2. Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara :
  - a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.
  - b. Meningkatkan minat dan kemampuan tolak peluru gaya o'brien, serta mendukung pencapaian prestasi tolak peluru gaya o'brien.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Hasil Belajar

###### a. Pengertian Belajar

Menurut Hilgard dan Bower dalam bukunya yang berjudul *Theories of Learning* (1975) yang terdapat dalam (Purwanto, 1990:84) mengemukakan belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya).

Slavin (1994:152) dalam (Tri Anni, 2004:2) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman. Gagne (1977:3) dalam (Tri Anni, 2004:2) menyatakan bahwa belajar merupakan disposisi atau kecakapan manusia, yang berlangsung selama periode waktu tertentu, dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan.

Belajar adalah sikap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman (Morgan:1978) dalam (Purwanto, 1997:84).

*commit to user*



Dari definisi-definisi yang disebutkan di atas, maka dapat dikemukakan adanya beberapa elemen penting yang mencirikan pengertian tentang belajar, yaitu:

- 1) Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku, dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi juga ada kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buruk;
- 2) Belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi melalui latihan atau pengalaman, dalam arti perubahan-perubahan yang disebabkan oleh pertumbuhan atau kematangan tidak dianggap sebagai hasil belajar, seperti perubahan-perubahan yang terjadi pada diri seorang bayi;
- 3) Perubahan perilaku karena belajar bersifat relatif permanen. Lamanya perubahan perilaku yang terjadi pada diri seseorang adalah sukar untuk diukur.

Belajar dapat dilakukan dengan berbagai cara. Belajar dapat dilakukan melalui melihat, mendengarkan, membaca, menyentuh, membaui, bergerak, berbicara, bertindak, berinteraksi, merefleksi dan bahkan dengan bermain (Musfiroh, 2008:15).

Belajar merupakan sebuah sistem yang di dalamnya terdapat berbagai unsur yang saling kait-mengait sehingga menghasilkan perubahan perilaku (Gagne, 1977:4) dalam (Tri Anni, 2004:3). Beberapa unsur yang dimaksud adalah sebagai berikut: 1) pembelajar, 2) rangsangan, 3) memori, 4) respon.

*commit to user*

Ke-empat unsur belajar tersebut dapat digambarkan sebagai berikut: aktifitas belajar akan terjadi pada diri pembelajar apabila terdapat interaksi antara situasi stimulus dengan isi memori sehingga perilakunya berubah dari waktu sebelum dan setelah adanya situasi stimulus tersebut. Perubahan perilaku pada diri pembelajar itu menunjukkan bahwa pembelajar telah melakukan aktivitas belajar (Tri Anni, 2004:4).

Tidak semua tingkah laku dikategorikan sebagai belajar atau aktivitas belajar. Adapun tingkah laku yang dikategorikan belajar menurut Sugihartono dkk (2007 : 74-76) mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

1) Perubahan tingkah laku terjadi secara sadar

Suatu perilaku digolongkan sebagai aktivitas belajar apabila perilaku menyadari terjadinya perubahan atau sekurang-kurangnya merasakan adanya suatu perubahan dalam dirinya, misalkan menyadari pengetahuan bertambah. Sebaliknya perubahan tingkah laku yang terjadi karena mabuk atau tidak sadar tidak termasuk dalam pengertian belajar.

2) Perubahan bersifat kontinyu dan fungsional

Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan selanjutnya akan berguna bagi kehidupan atau proses belajar berikutnya. Misalnya : seorang anak belajar membaca, maka ia akan mengalami perubahan dari tidak dapat

membaca menjadi dapat membaca. Perubahan ini akan berlangsung terus sampai kecakapan membacanya menjadi cepat dan lancar.

3) Perubahan bersifat positif dan aktif

Perubahan tingkah laku merupakan hasil dari proses belajar apabila perubahan-perubahan itu bersifat positif dan aktif. Dikatakan positif apabila perilaku senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Semakin banyak usaha belajar yang dilakukan maka semakin baik dan semakin banyak perubahan yang diperoleh. Perubahan belajar yang bersifat aktif berarti perubahan tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan karena usaha dari individu sendiri. Perubahan tingkah laku karena proses kematangan yang terjadi dengan dirinya oleh dorongan dari dalam tidak termasuk perubahan dalam pengertian belajar.

4) Perubahan bersifat permanen

Perubahan yang terjadi karena belajar bersifat menetap atau permanen. Misalnya pengalaman seseorang anak dalam bermain sepeda setelah belajar tidak akan hilang begitu saja, bahkan akan berkembang bila terus digunakan atau dilatih.

5) Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah

Perubahan tingkah laku dalam belajar mensyaratkan adanya tujuan yang akan dicapai oleh pelaku belajar dan terarah pada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari.

6) Perubahan menyangkut semua aspek tingkah laku

Perubahan yang diperoleh seseorang setelah melalui proses belajar, meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku. Perubahan dalam hal sikap, ketrampilan, pengetahuan dan sebagainya.

**b. Pengertian Hasil Belajar**

Dalam hasil belajar sering disebut juga prestasi belajar. Kata prestasi belajar berasal dari bahasa Belanda "*prestatie*" kemudian di dalam bahasa Indonesia disebut prestasi, diartikan sebagai hasil usaha. Prestasi banyak digunakan dalam berbagai bidang dan diberi pengertian sebagai kemampuan, keterampilan, sikap seseorang dalam menyelesaikan sesuatu (Aifin.Zaenal, 1999:78).

Menurut Syaiful Bahri Djamarah dalam geocities.com, prestasi adalah hasil dari sesuatu kegiatan yang telah dikerjakan, atau diciptakan secara individu maupun secara kelompok.

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar (Tri Anni, 2004:4).

Dalam pembelajaran, perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pembelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran.

Tujuan pembelajaran merupakan deskripsi tentang perubahan perilaku yang diinginkan atau deskripsi produk yang menunjukkan bahwa belajar telah terjadi (Gerlach dan Ely, 1980) dalam (Tri Anni, 2004:5). Perumusan tujuan pembelajaran itu adalah, yakni hasil belajar yang

*commit to user*

diinginkan pada diri pembelajar, agak lebih rumit untuk diamati dibandingkan dengan tujuan lainnya, karena tujuan pembelajaran tidak dapat diukur secara langsung.

## **2. Tolak Peluru**

### **a. Pengertian Tolak Peluru**

Tolak peluru adalah salah satu jenis keterampilan menolakan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Siswa yang menolakkan pelurunya paling jauh akan keluar sebagai pemenang.

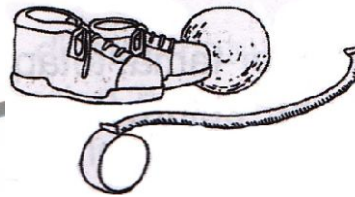
Tolak peluru termasuk salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Meskipun termasuk dalam nomor lempar, tolak peluru tidak dikatakan sebagai lempar peluru. Dalam tolak peluru, peluru harus ditolakkan tidak boleh dilempar. Untuk itu gerakan menolak peluru disebut tolak peluru. Hal ini berdasar pada cara melakukan dorongan atau tolakan terhadap peluru.

Sesuai dengan namanya tolak bukan lempar, bermula diletakan dipangkal bahu untuk menolak diperlukan tenaga yang besar, ini berarti siswa yang postur tubuhnya yang besar akan mempunyai peluang lebih besar untuk menjadi juara akan tetapi tidak semua murid berpostur tubuh tinggi dan besar, akan dapat menolak peluru dengan baik. Yang terpenting adalah kemampuan unsur ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar disamping kekuatan.

*commit to user*

## b. Perlengkapan

Perlengkapan dalam olahraga tolak peluru tentu saja adalah bola besi yang harus ditolakkan sejauh-jauhnya oleh siswa. Selain itu pita meteran untuk mengukur seberapa jauh siswa menolakkan pelurunya.



Gambar 1  
Perlengkapan

## c. Persiapan Dasar

Sebagai persiapan dasar, siswa sebaiknya memanaskan otot tangannya dengan cara memutar tangan dan memperagakan gerakan tolak peluru tanpa peluru. Juga sebaiknya memegang peluru untuk merasakan dan membiasakan dengan bebannya.

### 1) Cara memegang peluru

Memegang peluru merupakan gerakan dasar dalam latihan tolak peluru. Gerakan dasar ini harus dikuasai dengan baik. terdapat tiga cara memegang peluru, yakni sebagai berikut :

#### a) Cara Pertama

Peluru diletakkan tepat pada telapak tangan, ibu jari dan ke empat jari yang lain meregang secara wajar dan rileks.

Cara ini sangat mudah tetapi kurang menguntungkan karena pada saat menolak, pergelangan tangan dan jari-jari tidak berfungsi dalam meluncurkan peluru.





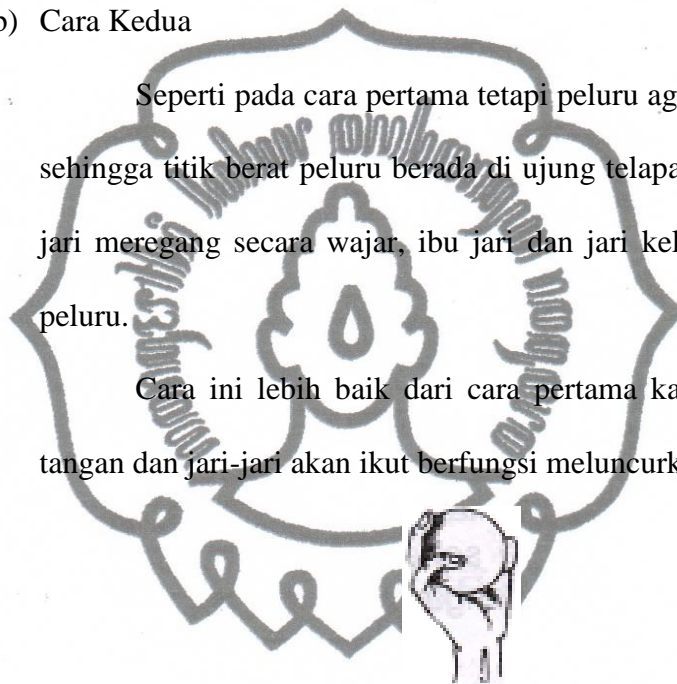
Gambar 2

## Cara Memegang Peluru Cara Ke-1

## b) Cara Kedua

Seperti pada cara pertama tetapi peluru agak digeser ke atas sehingga titik berat peluru berada di ujung telapak tangan. Kelima jari meregang secara wajar, ibu jari dan jari kelingking menahan peluru.

Cara ini lebih baik dari cara pertama karena pergelangan tangan dan jari-jari akan ikut berfungsi meluncurkan peluru.



Gambar 3

## Memegang Peluru Cara Ke-2

## c) Cara Ketiga

Seperti pada cara kedua tetapi peluru digeser ke atas lagi sehingga titik berat peluru berada di ruas-ruas jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Cara ini sebenarnya paling menguntungkan karena jari-jari dan pergelangan tangan berperan aktif untuk meluncurkan peluru. Cara ini sangat cocok bagi atlet yang memiliki jari-jari tangan yang kokoh dan kuat.

*commit to user*





Gambar 4

## Memegang Peluru Cara Ke-3

## 2) Cara meletakan peluru di bahu

Peluru diletakkan di atas bahu bagian depan dan melekat pada pangkal leher. Bagian peluru yang terletak antara ibu jari dan jari telunjuk sedikit melekat pada tulang selangka (tulang clavicula). Peluru bagian atas menempel pada pangkal dagu (rahang bawah). Pada posisi itu ketiak membentuk sudut 90 derajat dengan badan.

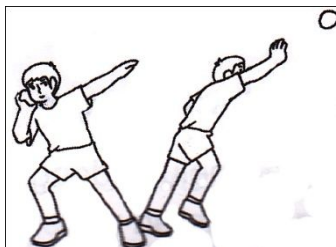


Gambar 5

## Meletakan Peluru di Bahu

## 3) Cara menolak peluru tanpa awalan

Gerakannya kaki ditekuk, tangan ke belakang siap-siap loncat, pada hitungan satu dua dan tiga melompat.



Gambar 6

## Menolak peluru tanpa awalan

*commit to user*



Gambar 7

Gambar 8

Posisi meletakkan peluru

Posisi sudut tolakan

## 4) Cara menolakkan peluru dengan awalan

Gerakan menolak peluru dengan awalan dapat dilakukan dengan cara :

- a) Pegang peluru dengan tangan yang paling kuat
- b) Berdiri dengan membelakangi arah tolakan
- c) Tangan yang akan melakukan tolakan segaris dengan kaki depan
- d) Kaki ayun rileks ke belakang dan berpijak pada ujung kaki. Kaki ayun berfungsi untuk membantu saat meluncur ke arah sektor lemparan
- e) Sebagian berat badan bertumpu pada kaki tolak
- f) Tangan yang tidak digunakan untuk menolak bergerak bebas jika mungkin ikut membantu putaran dada saat hendak menolak
- g) Atur pernafasan dan pusatkan perhatian pada gerakan selanjutnya
- h) Bungkukkan badan ke depan hingga dada hampir menyentuh paha kaki depan

*commit to user*

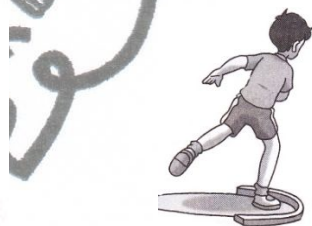
- i) Ayunkan kaki ayun ke belakang dan tolakan kaki depan ke arah belakang dengan kuat sehingga posisi kaki depan berada di tengah-tengah lapangan
- j) Kaki ayun mendekati tepi lapangan ke arah sektor tolakan
- k) Putarlah pinggang hingga badan menghadap ke arah sektor tolakan dan pertahankan agar badan tetap membentuk busur
- l) Dari posisi ini peluru segera ditolakkan dengan gerakan tenaga dari pinggang ke bahu, ke lengan dengan meluruskan tangan ke atas depan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan
- m) Lakukan pergantian kaki belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan



Gambar 9  
Awal tolakan



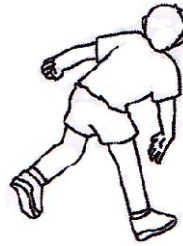
Gambar 10  
Saat tolakan



Gambar 11  
Akhir tolakan

#### 5) Gerakan setelah menolak peluru

Gerakannya seluruh bobot tubuh dilimpahkan ke depan dan kemudian ditahan oleh kaki yang dianggap terkuat oleh siswa (kanan pada umumnya), dan kemudian melemaskan tubuh bagian depan agar beban kaki tidak terlalu berat.



Gambar 12

Gerakan setelah menolak peluru

### 3. Tinjauan Tentang Permainan

#### a. Teori Permainan

Menurut Freud (dalam Zulkifli, 2005 : 40), permainan dari sudut psikologi merupakan pernyataan nafsu-nafsu yang terdapat di daerah bawah sadar, sumbernya berasal dari dorongan nafsu seksual.

Menurut Montessori (dalam Zulkifli, 2005 : 40), permainan merupakan latihan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan, juga dapat dianggap sebagai latihan jiwa dan raga untuk kehidupan di masa yang akan datang.

Menurut Hackel (dalam Zulkifli, 2005 : 39), atavistik artinya kembali kepada sifat-sifat nenek moyang di masa lalu. Dalam permainan timbul bentuk-bentuk kelakuan seperti bentuk kehidupan yang pernah dialami nenek moyang. Teori atavistik diperkuat oleh suatu kenyataan bahwa ada persamaan bentuk-bentuk permainan di seluruh dunia pada setiap waktu. Teori ini tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, masa sekarang ini anak-anak lebih suka bermain-main dengan pistol-pistolan, mobil-mobilan, dan model-model pesawat terbang.

Permainan dalam dunia anak dapat memberikan suatu kesenangan ataupun kegembiraan. Dalam bermain anak dapat bebas meluapkan emosi dan tenaga yang berlebih dalam diri anak. Adanya unsur senang, gembira dalam diri anak maka permainan dapat sebagai alat pendidikan. Untuk lebih jelasnya teori permainan sebagai pendidikan dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut (dalam Sukintaka, 1979 : 90-91) :

- 1) Bigot dkk, mengatakan bahwa permainan memberikan kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam kehidupan anak dan akan menjadi alat pendidikan yang sangat bernilai.
- 2) W. Rob, mengatakan bahwa permainan mempunyai nilai pendidikan praktis.
- 3) Bucher, berpendapat permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun wanita, mampu menggerakkan untuk berlatih, gembira, dan rileks. Permainan merupakan komponen pokok pada program pendidikan jasmani.
- 4) Drijakarta, mengatakan bahwa dorongan untuk bermain itu ada pada setiap manusia, lebih-lebih pada anak-anak atau remaja, oleh sebab itu permainan dipergunakan untuk pendidikan.

Berdasarkan beberapa teori permainan di atas, bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang. Rasa senang pada peserta didik merupakan suasana pendidikan yang baik, dengan adanya rasa senang memudahkan mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran.

*commit to user*

## **b. Hakikat Bermain**

Seorang guru pendidikan jasmani harus mengetahui karakteristik siswa, apalagi siswa usia sekolah dasar agar apa yang diberikan dan bagaimana cara memberikannya tidak salah. Menurut Elizabeth B. Hurlock (1991 : 159-160), bahwa anak-anak usia sekolah dasar, bermain sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga anak didorong untuk selalu bermain tanpa memperdulikan status sosial ekonomi keluarga mereka. Selanjutnya Abdulkadir Ajeng (1992:116) berpendapat bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang paling tepat adalah dalam bentuk permainan. Hal ini dikuatkan oleh Ki Hadjar Dewantara (1977:256) bahwa anak-anak usia sekolah dasar pada umumnya sangat menyukai bentuk-bentuk bermain, bahkan apabila anak tidak tidur atau tidak melakukan aktivitas lainnya maka anak selalu bermain-main dengan temannya.

Telah dikemukakan (Cowell dan Hazelton, 1956 : 146) bahwa untuk membawa anak kepada tujuan pendidikan secara umum dan pendidikan secara khusus maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral anak yang optimal. Selanjutnya dinyatakan bahwa untuk memperoleh peningkatan tersebut maka anak perlu dibantu dengan permainan atau bermain. Hal ini disebabkan anak dapat menampilkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral, dan sprititual lewat bermain secara jujur, sopan, dan berjiwa olahraga.

*commit to user*



Bruner (Elizabeth B Hurlock, 1991 : 121) berpendapat bahwa bermain pada masa anak-anak merupakan kegiatan pokok pada masa anak-anak tersebut, dan bermain juga merupakan sarana untuk improvisasi dan kombinasi melalui kendali-kendali budaya menggantikan sifat anak yang dikuasai oleh dorongan-dorongan kekanak-kanakan.

### c. Fungsi Permainan

Permainan secara umum mempunyai fungsi tertentu. Fungsi permainan ini berhubungan dengan jasmaniah atau fisik dan rohaniah atau psikis. Perkembangan dua unsur ini dapat berkembang selaras melalui aktivitas berupa permainan. Fisik kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan sedangkan psikis kaitannya dengan kejujuran dan emosi. Berikut ini fungsi permainan menurut Sukintaka (1979 : 3-17) menggolongkan fungsi permainan dalam beberapa kategori:

#### 1) Fungsi permainan terhadap perkembangan jasmaniah

Pengembangan jasmaniah dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik.

#### 2) Fungsi permainan terhadap pengembangan kejiwaan

Pengembangan jiwa dalam hal ini maksudnya adalah pengaruh olahraga permainan terhadap terbentuknya sikap mental seperti : kepercayaan pada diri sendiri, sportivitas, keseimbangan mental dan kepemimpinan.

#### 3) Fungsi permainan terhadap pengembangan sosial

*commit to user*



Manusia adalah makhluk sosial. Melalui permainan interaksi antar teman, masyarakat akan lebih terbina. Aktivitas permainan dapat berfungsi sebagai alat untuk bersosialisasi dengan sesama atau interaksi dengan sekitar, dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran atau kesehatan dan melalui permainan sikap mental akan terbentuk. Aktivitas permainan yang didasarkan pada rasa senang akan lebih bermanfaat bagi yang melakukan.

Pendekatan permainan dalam pembelajaran atletik mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan fungsi permainan secara umum. Secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan dan sebagainya, sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan dan sebagainya. Gerakan-gerakan dalam permainan ini merupakan gerakan dasar dari pembelajaran atletik khususnya dalam tolak peluru, dengan demikian dalam bermain siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya kaitannya dengan materi pembelajaran. Dengan demikian siswa diharapkan lebih termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

#### 4) Pembelajaran tolak peluru melalui permainan.

Pembelajaran tolak peluru dibagi dalam beberapa tahapan, tahapan-tahapan dalam tolak peluru dapat memudahkan siswa dalam menyerap materi (tolak peluru). Tahapan tolak peluru ini dari gerakan

*commit to user*

yang sederhana ke gerakan yang kompleks. Langkah-langkah atau tahapan tolak peluru. Pertama, melempar/ menolak/ mendorong dengan posisi memegang bola plastik seperti menolak peluru, hanya dengan dorongan ke arah sasaran sampai yang digantung. Kedua, kaki dibuka selebar bahu lalu tolak ke sasaran. Ketiga, dengan menggunakan awalan, dengan membuka kaki dan merendahkan badan ke kanan lalu tolak (gerak dinamis). Keempat, dengan memutar badan setengah lingkaran lalu tolak. Kelima, setelah menolak melangkahkan kaki silang.

Untuk lebih memotivasi siswa dalam melaksanakan tiap tahapan dalam tolak peluru, pembelajaran tolak peluru ditambahkan unsur bermain, bermain dalam hal ini permainan yang mengarah ke materi (tolak peluru).

Tujuan dari permainan ini diharapkan meningkatkan sikap mental dan juga kemampuan jasmani. Sikap mental dalam hal ini, memiliki rasa percaya diri, memiliki rasa keberanian, memiliki rasa kebersamaan dan meningkatkan semangat dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Hindri Patmawati (2002) yang berjudul *Perbedaan Pembelajaran Model Bermain dengan Non Bermain pada Peningkatan*  
*commit to user*

*Kemampuan Gerak Dasar Lempar pada Siswa Kelas V SD Tarakanita II Bumijo.* Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa  $t$  hitung lebih besar dari tabel ( $t$  hitung = 3,721 >  $t$  table = 2,042 ), dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara pembelajaran dengan model bermain atletik dan model non bermain atletik terhadap peningkatan kemampuan lempar siswa kelas V Tarakanita II.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran yang baik adalah mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang dipelajari. Permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Seringkali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik teknik dasar tolak peluru gaya o'brien. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang diajarkan oleh guru sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan oleh guru. Selain itu proses

pembelajaran kurang mengoptimalkan model bermain yang dapat memancing peran aktif siswa.

Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah model bermain serta dengan memanfaatkan media pembelajaran sehingga memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti melihat, menyentuh, merasakan, melalui modifikasi alat bantu tersebut.

Penggunaan model bermain dan media pembelajaran dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Kurang kreatifnya guru dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani di sekolah dalam menerapkan model bermain dan mengembangkan media pembelajaran sederhana sehingga dalam proses pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan penugasan dan hanya mengejar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

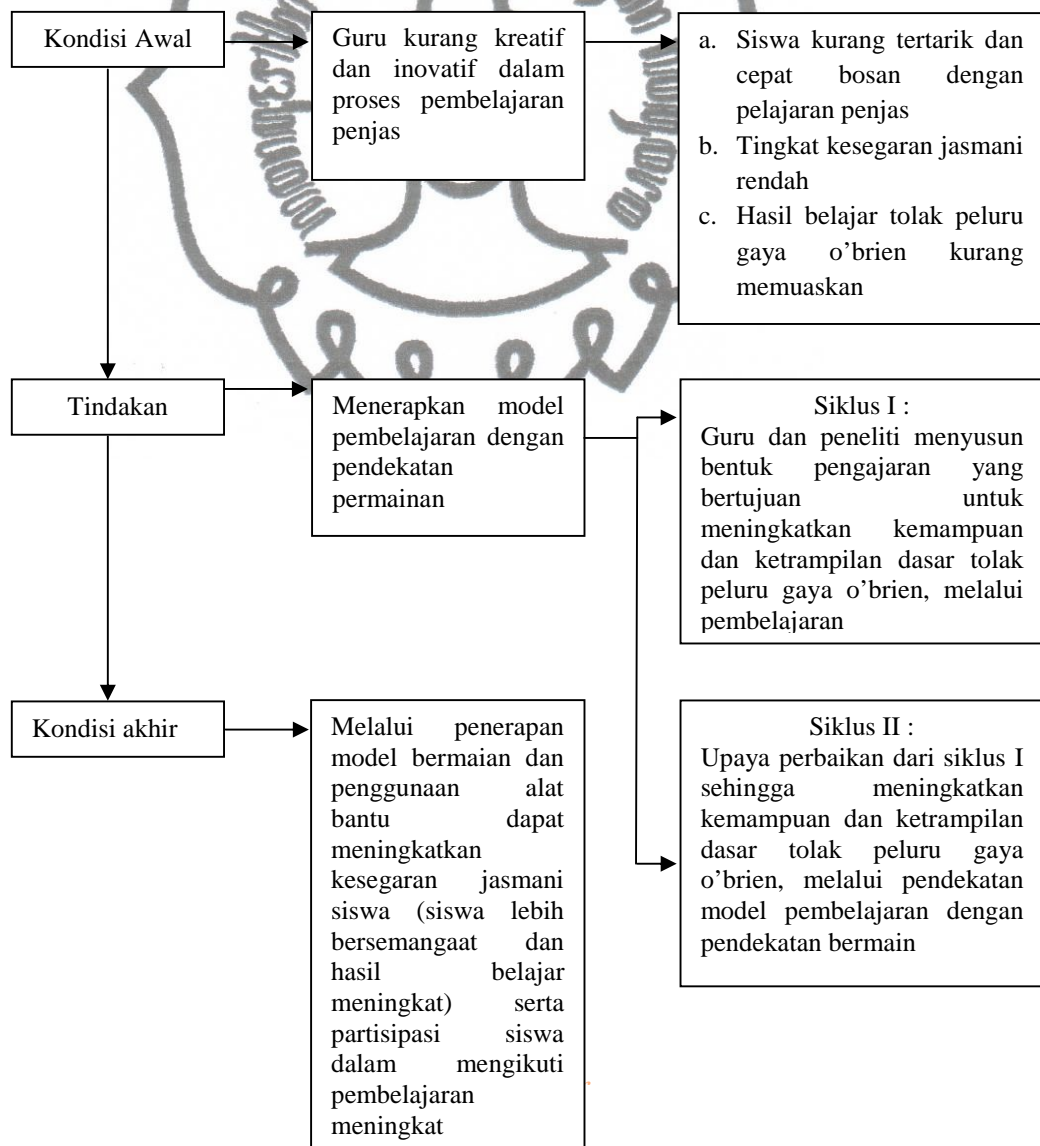
Penelitian ini memfokuskan pada upaya peningkatan pembelajaran tolak peluru gaya o'brien dengan pendekatan permainan di SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara. Hasil dari penelitian ini ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain terhadap sikap siswa dalam mengikuti

*commit to user*

pembelajaran, sikap siswa dalam hal ini antusias siswa, kegembiraan siswa dan keaktifan siswa dalam melaksanakan tugas.

Siswa diharapkan senang mengikuti pembelajaran dari proses pembelajaran awal sampai akhir. Termotivasinya siswa harus ada faktor yang dapat membangkitkan siswa untuk selalu aktif dengan model-model pembelajaran permainan pada cabang atletik terutama nomor tolak peluru.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



#### **D. Hipotesis Tindakan**

Penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya o'brien siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara tahun ajaran 2010/2011





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Setting Penelitian**

##### **1. Waktu Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dimulai dari bulan Maret - Mei 2011.

##### **2. Tempat Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan di SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara pada siswa kelas V yang berjumlah 38 siswa. Mitra peneliti sebagai pengamat sedangkan peneliti sebagai guru.

##### **3. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini melalui dua siklus untuk melihat peningkatan hasil tolak peluru gaya o'brien dengan penerapan model bermain.

#### **B. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrumen yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu :

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Dengan kompetensi dasar mempraktekkan gerakan tolak peluru dengan menggunakan peraturan-peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri.

2. Perangkat pembelajaran yang berupa lembar pengamatan siswa berupa ceklist dan lembar evaluasi.
3. Dalam persiapan juga akan diurutkan siswa sesuai absen.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara tahun ajaran 2010/2011.

### **D. Sumber Data**

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah Siswa, untuk mendapatkan data tentang tolak peluru gaya o'brien dengan penerapan pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2010/2011.

### **E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi.

1. Tes digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil tolak peluru gaya o'brien yang dilakukan siswa.

*commit to user*

2. Observasi digunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan model bermain.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut :

Tabel 1  
Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Sumber Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Hasil belajar tolak peluru gaya o'brien	Siswa	Tes dan Pengukuran	Tes tolak peluru gaya o'brien
2	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan tolak peluru gaya o'brien	Siswa	Pengamatan	Tes tolak peluru gaya o'brien
3	Aktifitas siswa, antusias siswa, aktif	Siswa	Pengamatan Lapangan	Lembar Observasi

## F. Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan tolak peluru : dengan menganalisis nilai rata-rata tes tolak peluru. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan tolak peluru : dengan menganalisis rangkaian gerakan tolak peluru. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja tolak peluru gaya o'brien. Menurut Iskandar, (200:131) yang menyatakan bahwa “ Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran”.

#### **G. Prosedur Penelitian**

Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode penelitian tindakan kelas. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan dilakukan dalam siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti akan melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung secara terus menerus dan tindakan-tindakan akan dilakukan dalam siklus yang peneliti berikan kepada siswa yang peneliti jadikan subyek penelitian.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (guru, dosen dengan tim lainnya) bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan pada siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif-evaluatif atas kegiatan

yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan atau penyempurnaan pada siklus kedua.

Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas, menurut Iskandar (2009:67) sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi permasalahan umum
2. Mengadakan pengecekan dilapangan
3. Membuat perencanaan umum
4. Mengembangkan tindakan pertama
5. Mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama
6. Refleksi-evaluatif, dan merivisi atau memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus kedua berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut :

1. Tahap persiapan survei awal

Kegiatan yang dilakukan pada survei ini oleh peneliti adalah mengobservasi sekolah dijadikan tempat penelitian.

2. Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen dan alat

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi :

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan alat dan instrumen penelitian dan evaluasi

3. Tahap pengumpulan data dan treatment

Pada tahap penelitian ini peneliti mengumpulkan data tentang :

- a. Hasil belajar tolak peluru terhadap proses pembelajaran

*commit to user*

- b. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran
  - c. Alat bantu pembelajaran
  - d. Pelaksanaan pembelajaran
  - e. Semangat dan keaktifan siswa
4. Tahap analisis data

Dalam tahap ini analisis yang digunakan penelitian adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu partisipasi siswa dalam pembelajaran pada sub pokok bahasan teknik tolak peluru gaya o'brien.

5. Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal survei sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian.

## **H. Proses Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya o'brien di SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011. Adapun setiap tindakan upaya untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus.



## 1. Rancangan Siklus I

### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran tolak peluru gaya o'brien.
- 3) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian tolak peluru gaya o'brien.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

### b. Tahap Pelaksanaan

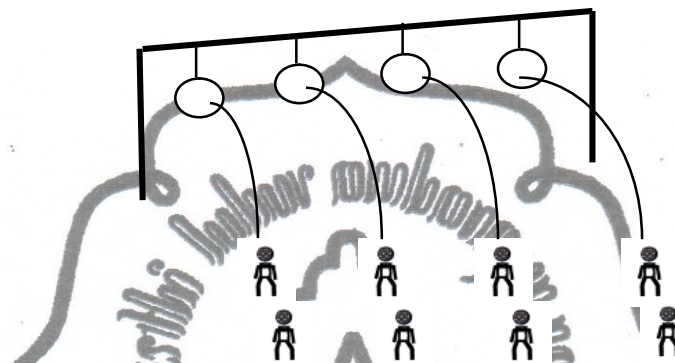
Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain :

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar tolak peluru gaya obrien.
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran
- 4) Melakukan latihan teknik dasar tolak peluru gaya o'brien, diselingi dengan permainan.
  - a) Games (Permainan)

*commit to user*

- Permainan Pertama

Menolak sasaran yang berupa holahop yang digantung di gawang, kanan-kiri holahop diberi pancang agar holahop tidak bergerak



Gambar 13

Permainan Siklus I

Siswa dibariskan 4 berbanjar, masing-masing banjar menghadap pada sasaran dengan jarak 3 m. Cara menolak/mendorong atau sikap awal kaki kiri kedepan (tidak kidal), tangan kanan memegang bola plastik ditempelkan dekat leher di atas bahu dan dilanjutkan menolak/mendorong ke sasaran seperti gambar di atas. Siswa yang sudah menolak pindah ke belakang untuk menunggu giliran selanjutnya

- Permainan Kedua

- Persiapan dan pelaksanaan seperti permainan pertama
- Jarak antara siswa dengan sasaran ditambah 1 – 2 meter

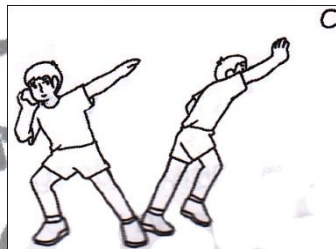
Tujuan dari permainan pertama dan kedua adalah melatih gerakan menolak yang benar.

*commit to user*

b) Melakukan Teknik Dasar Tolak Peluru

- Gerakan tolak peluru tanpa awalan

Gerakannya kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki ditekuk tangan kanan ke belakang, tangan kiri diangkat setinggi bahu siap-siap ditolak dilanjutkan loncat pada hitungan satu, dua dan tiga melompat.



Gambar 14

Menolak peluru tanpa awalan

- Gerakan tolak peluru dengan awalan

Kaki kanan diletakkan batas belakang lingkaran. Kaki kiri diletakkan disamping kiri selebar segaris dengan arah lemparan. Kaki kanan ditekuk, berat badan berada pada kaki kanan. Badan agak membukuk dan sedikit condong ke kanan dalam kaki kanan, berat badan berada pada kaki kanan, peluru ditolakkan bersamaan dengan kaki kanan melangkah. pandangan ke atas depan  $\pm 45^\circ$



Gambar 15  
Awal tolakan



Gambar 16  
Saat tolakan

Menolak pada sasaran yang digantung



Gambar 17  
Akhir tolakan

- 5) Menarik kesimpulan
  - 6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
  - 7) Melakukan pendinginan
- c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap :

- 1) Hasil keterampilan tolak peluru
  - 2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan tolak peluru gaya o'brien
  - 3) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung
- d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

## 2. **Rancangan Siklus II**

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi, serta analisis dan refleksi yang juga mengacu pada siklus I.

**a. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran tolak peluru gaya o'brien.
- 3) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian tolak peluru gaya o'brien.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

**b. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain :

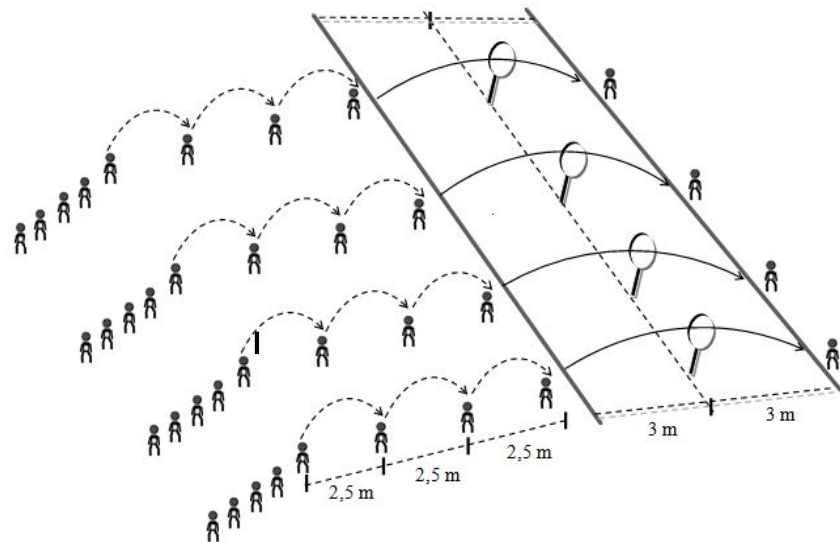
- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar tolak peluru gaya obrien.
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran
- 4) Melakukan latihan teknik dasar tolak peluru gaya o'brien, diselingi dengan permainan.

**a) Games (Permainan)**

- Permainan Pertama

*commit to user*

Menolak sasaran yang berupa holahop yang diberi tiang dan ditancapkan dengan jarak 3 m.



Gambar 18  
Permainan Siklus II

Siswa dibariskan 4 berbanjar, masing-masing banjar dibagi menjadi 2 regu saling berhadapan pada sasaran dengan jarak 3 m. Guru memberi contoh cara menolak/mendorong bola plastik ke dalam holahop. Cara menolak/mendorong sikap awal kaki kiri kedepan (tidak kidal), tangan kanan memegang bola plastik ditempelkan dekat leher di atas bahu dan dilanjutkan menolak/mendorong ke seperti gambar di atas. Siswa yang sudah menolak pindah ke belakang untuk menunggu giliran selanjutnya.

- Permainan Kedua

*commit to user*



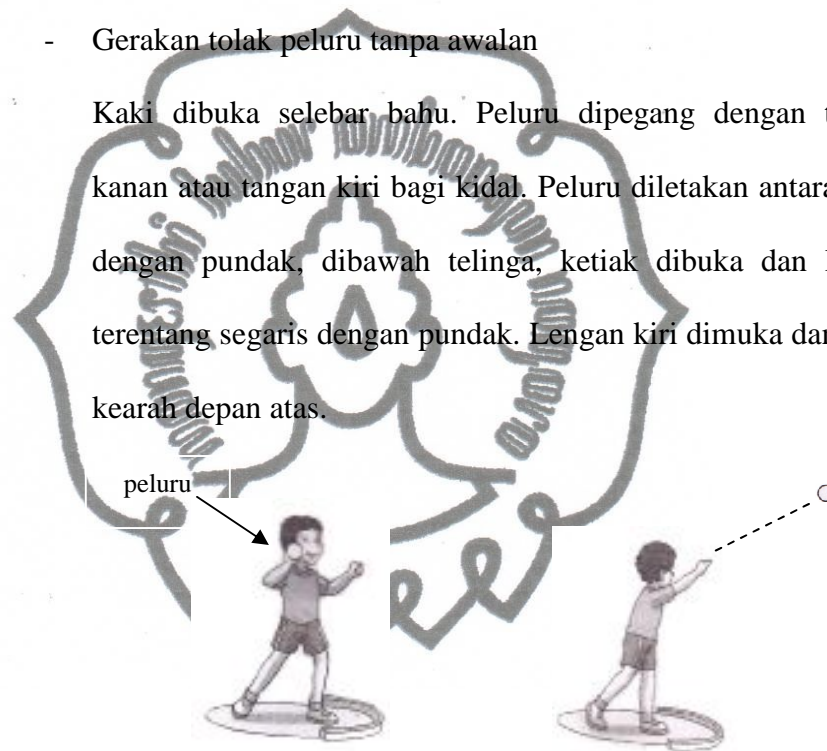
Persiapan dan pelaksanaan seperti permainan pertama. Jarak antara siswa dengan sasaran ditambah 1 – 2 meter.

Tujuan dari permainan pertama dan kedua adalah melatih gerakan menolak yang benar.

b) Melakukan Teknik Tolak Peluru

- Gerakan tolak peluru tanpa awalan

Kaki dibuka selebar bahu. Peluru dipegang dengan tangan kanan atau tangan kiri bagi kidal. Peluru diletakan antara leher dengan pundak, dibawah telinga, ketiak dibuka dan lengan terentang segaris dengan pundak. Lengan kiri dimuka dan tolak kearah depan atas.



Gambar 19

Posisi meletakan peluru

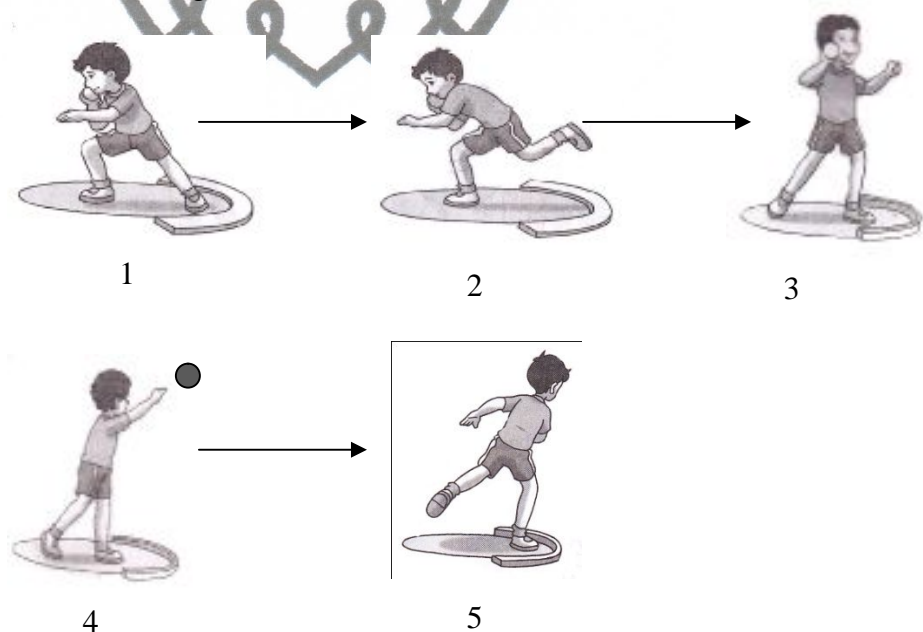
Gambar 20

Posisi sudut tolakan

- Gerakan tolak peluru gaya o'brien

Pegang peluru dengan tangan yang paling kuat. Berdiri dengan membelakangi arah tolakan. Tangan yang akan melakukan tolakan segaris dengan kaki depan. Kaki ayun rileks ke belakang dan berpijak pada ujung kaki, kaki ayun berfungsi untuk membantu saat meluncur ke arah sektor tolakan.

Sebagian berat badan bertumpu pada kaki tolak. Tangan yang tidak digunakan untuk menolak bergerak bebas jika mungkin ikut membantu putaran dada saat hendak menolak. Bungkukkan badan kedepan hingga dada hampir menyentuh paha kaki depan. Ayunkan kaki ayun ke belakang dan tolakkan kaki depan ke arah belakang dengan kuat sehingga posisi kaki depan berada di tengah-tengah lapangan. Putarlah pinggang hingga badan menghadap ke arah sektor tolakan kemudian peluru segera ditolakkan dengan gerakan tenaga dari pinggang ke bahu, ke lengan dengan meluruskan tangan ke atas depan di akhiri dengan lecutan pergelangan tangan. Lakukan pergantian kaki belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan



Gambar 21

Skema Tolak Peluru Gaya O'brien

- 5) Menarik kesimpulan
- 6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- 7) Melakukan pendinginan

#### c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap :

- a) Hasil keterampilan tolak peluru
- b) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan tolak peluru gaya o'brien
- c) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung

#### d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan pada siklus I. Prosentase indikator keberhasilan penelitian pada tabel berikut :

Tabel 2

Prosentase Target Capaian

Aspek yang diukur	Prosentase target capaian			Cara Mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II	
Hasil tolak peluru gaya o'brien	40%	60%	80%	Diamati saat guru memberikan materi tolak peluru gaya o'brien pada awal pembelajaran

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini tidak berdasarkan jumlah pertemuan atau tatap muka dalam pembelajaran tetapi lebih mengutamakan perkembangan dan kemajuan siswa setelah siswa mendapatkan tindakan, dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi pembelajaran tolak peluru gaya o'brien dengan pendekatan permainan. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan secara umum sistematikanya terdiri dari pendahuluan, meliputi membariskan siswa, berdoa, apersepsi, menyampaikan materi dan memimpin pemanasan. Sistematika berikutnya adalah kegiatan inti, kegiatan inti dalam penelitian ini terdiri dari permainan, teknik memegang peluru, menolak tanpa awalan dan awalan. Terakhir adalah penutup, terdiri dari membariskan siswa, evaluasi pembelajaran, doa dan pembubaran.

Penyampaian materi pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan dengan cara guru menyampaikan atau menjelaskan materi sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, siswa mendengarkan, memahami dan kemudian mempraktikkan. Koreksi atas kesalahan siswa dilaksanakan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Pemberian materi dilakukan oleh peneliti, guru bertugas sebagai pengamat (observer) pembelajaran dan dibantu oleh *critical friend*. Data observasi digunakan sebagai evaluasi kegiatan belajar mengajar antara peneliti, guru, dan teman yang tidak berkepentingan dengan penelitian.

*commit to user*

Kekurangan di siklus pertama akan lebih dicermati sehingga tidak akan muncul lagi.

## **1. Siklus Pertama**

### **a. Perencanaan**

Perencanaan diawali dengan berkonsultasi dengan guru kelas V dan guru penjas mengajar di kelas V (lima). Konsultasi ini meliputi penentuan waktu tindakan, kelas yang digunakan untuk penelitian, perencanaan tindakan (game dan materi), dan pembuatan RPP. Penentuan waktu tindakan ini kaitannya dengan pelaksanaan tindakan, diperoleh kesepakatan pelaksanaan tindakan pada hari Sabtu 17 Maret 2011. Langkah selanjutnya menentukan kelas yang diberi tindakan, diperoleh kesepakatan dengan guru. Kelas yang digunakan kelas V. Dipilihnya kelas V ini kaitannya dengan jadwal pelajaran.

Langkah selanjutnya adalah penentuan permainan yang akan digunakan dan materi pembelajaran. Pemilihan permainan yang digunakan disesuaikan dengan alat dan fasilitas sekolah. Penentuan materi bersumber pada buku referensi. Setelah itu pembuatan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), yang memuat perencanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Persiapan yang terakhir, mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pembelajaran, menyiapkan peluru atau memilih peluru yang tidak rusak, menyiapkan ban bekas, bola tennis, dan bola plastik yang diberi gergajian.

**b. Tindakan**

Siswa dibariskan dengan formasi empat saf, siswa putra disebelah kanan siswa putri, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi dengan menanyakan kepada ketua kelas siswa yang tidak masuk. Dari jumlah siswa sebanyak 38 ternyata semua dapat mengikuti pembelajaran. Setelah presensi guru menjelaskan materi. Penjelasan materi tolak peluru berawal dari cara memegang peluru. Siswa sebagian besar memperhatikan guru, tetapi ada siswa yang berbincang-bincang dengan siswa lain.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, pemanasan dipimpin oleh siswa (seksi olahraga), guru dibelakang memberi contoh dan membenarkan siswa yang gerakannya salah, menegur siswa yang tidak serius dalam melakukan pemanasan. Pemanasan berupa gerakan-gerakan statis dan diakhiri gerakan dinamis. Waktu yang digunakan dari membariskan siswa sampai pemanasan kurang lebih selama 10 menit.

Setelah selesai melakukan pemanasan, kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit. Kegiatan inti terdiri dari games (bermain), pengenalan peluru, teknik memegang peluru, teknik menolak tanpa awalan, teknik awalan dengan menggunakan gaya o'brien. Bermain selama 10 menit, diawali dengan guru menjelaskan cara bermain dan memberi contoh. Permainannya berupa menolak sasaran yang berupa holahop di gawang, kanan-kiri holahop diberi pncang agar holahop tidak bergerak. Siswa dibariskan 4 berbanjar, masing-masing banjar menghadap pada sasaran dengan jarak 3 m. Cara menolak/mendorong atau sikap awal

*commit to user*



kaki kiri ke depan (tidak kidal), tangan kanan memegang bola plastik ditempelkan dekat leher di atas bahu dan dilanjutkan menolak/mendorong ke sasaran lagi. Siswa yang sudah menolak pindah ke belakang untuk menunggu giliran selanjutnya. Dalam jarak 3 meter ini banyak siswa yang mengalami kesulitan memasukkan bola plastik ke holahop, disela-sela proses pembelajaran guru mengoreksi dan memberikan contoh cara melakukan yang benar.

Setelah permainan I selesai maka dilanjutkan dengan permainan II. Permainan kedua teknik dan sistematikanya sama dengan permainan I namun jarak antara siswa dengan sasaran ditambah 1 – 2 meter.

Setelah games (bermain) selanjutnya gerakan teknik. Gerakan teknik terdiri dari tiga gerakan teknik yaitu : teknik pertama pengenalan peluru, teknik kedua tolakan tanpa awalan dan teknik ketiga tolakan dengan awalan dilanjutkan dengan menolak. Teknik yang pertama guru menjelaskan kembali cara memegang peluru, cara membawa dan tindakan keamanan. Tindakan keamanan ini guru menekankan kepada sikap siswa agar tidak bercanda ketika membawa peluru. Selanjutnya guru meminta para siswa mempraktekan cara memegang peluru, membawa dan menolak. Sasaran tolakan ke arah depan dengan jarak 4-5 meter, setelah itu jaraknya ditambah 6-7 meter. Siswa terbagi dalam dua saf, dalam melakukan gerakan bergantian antara baris pertama dan kedua.

Teknik kedua adalah tolakan tanpa awalan dan tolakan disertai dengan awalan. Mayoritas siswa belum kesulitan dalam melakukan

*commit to user*

gerakan atau teknik pertama dan kedua, disela-sela proses pembelajaran guru memberikan koreksi pada siswa yang belum benar dalam melakukan. Teknik pertama dan kedua memakan waktu kurang lebih 15 menit. Selanjutnya siswa dikumpulkan, guru menjelaskan dan memberi contoh teknik ketiga, setelah itu guru meminta siswa mempraktekkan gerakan yang dicontohkan guru. Dalam mempraktekkan pertama-tama siswa tidak membawa atau menggunakan peluru. Guru kembali memberikan contoh gerakan, setelah ada aba-aba dari guru (melalui peluit) siswa melakukan tolakan ke arah sasaran. Dalam melakukan gerakan ini siswa terbagi dalam dua saf, yang pertama melakukan baris depan diikuti baris berikutnya.

Guru langsung menegur siswa yang salah, dengan memberikan contoh gerakan, siswa yang bersangkutan mengikuti. Setelah semua siswa dianggap bisa, dilanjutkan dengan menggunakan peluru, dalam menggunakan peluru, guru kembali memberikan contoh gerakan, setelah itu para siswa diminta mempraktekkan gerakan yang dicontohkan guru. Dalam mempraktekan gerakan pada awalnya kebanyakan siswa agak kesulitan, setelah dilakukan berulang-ulang kesalahan-kesalahan siswa dalam melakukan gerakan mulai berkurang dan kebanyakan siswa sudah dianggap bisa. Siswa yang sudah bisa melakukan dengan benar salah satunya dipanggil oleh guru untuk memberikan contoh. Waktu yang digunakan untuk mempelajari teknik ketiga ini kurang lebih 15 menit.

Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan penutup, dalam kegiatan penutup siswa dibariskan dalam empat saf. Guru memberikan koreksi atas kesalahan-kesalahan siswa, serta memuji siswa yang telah melakukan tolakan dengan benar, bertanya pada siswa tentang cara memegang peluru dan diakhiri dengan doa dan pembubaran.

#### c. Observasi

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru cukup antusias, memahami cara memegang peluru, cara menolak peluru, langkah berirama silang dan melaksanakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Secara umum suasana di lapangan cukup aktif, ini terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai gerakan teknik dasar menolak dengan awalan. Siswa melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru. Pengisian lembar observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, keadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

#### d. Refleksi

Langkah selanjutnya setelah dilakukan observasi adalah melakukan refleksi dari tindakan yang dilakukan. Hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran tolak peluru yang banyak dialami

*commit to user*

oleh siswa adalah kesalahan pada saat menolak peluru dan pada langkah gerakan. Hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan latihan atau gerakan. Sedangkan untuk siswa yang kurang tertib guru selalu memberikan teguran dan bimbingan.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua diutamakan pada teknik menolak, dan langkah yang benar. Pendalaman teknik menolak pada saat games (permainan), sikap awalan lebih ditegaskan sehingga gerakan akan benar. Untuk teknik langkah menolak dengan awalan mayoritas sudah paham, namun masih ada yang melakukan kesalahan, jadi di siklus kedua nanti masih akan diulang.

Waktu pembelajaran dimulai pukul 07.00 WIB, faktanya baru bisa dimulai pukul 07.10 WIB, ini disebabkan karena kondisi lapangan agak becek sehingga sebagian besar siswa melepas sepatu.

## **2. Siklus Kedua**

### **a. Perencanaan**

Perencanaan dalam siklus kedua diawali dengan penentuan waktu tindakan kelas. Setelah menentukan waktu tindakan selanjutnya berkonsultasi dengan guru penjas kaitannya dengan materi dan pelaksanaan pengambilan nilai. Penentuan materi pembelajaran baik dari permainan dan materi yang akan dilaksanakan. Setelah itu pelaksanaan

*commit to user*

penilaian, penilaian dilakukan oleh guru penjas. Selanjutnya adalah pembuatan angket, pembuatan angket tanggapan siswa tentang pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan. Pembuatan angket berkonsultasi dengan dosen pembimbing.

#### **b. Tindakan**

Pelaksanaan tindakan kedua dilaksanakan pada hari Kamis 28 April 2011. Proses pembelajaran dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB sampai pukul 08.10 WIB di lapangan sepak bola Desa Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara. Pelaksanaan tindakan kedua menggunakan 20 bola plastik dan 4 buah holahop. Holahop digunakan sebagai sasaran untuk permainan. Pembelajaran pendidikan jasmani dimulai pukul 07.00 WIB, diawali dengan guru mengumpulkan siswa atau membariskan siswa. Setelah berbaris guru menghitung jumlah siswa, presensi, dan memimpin berdoa. Siswa dibariskan dalam formasi empat saf, siswa putra disebelah kanan siswa putri, dilanjutkan dengan menanyakan yang tidak masuk atau tidak mengikuti pembelajaran. Dari jumlah 38 siswa, seluruhnya dapat mengikuti pembelajaran.

Setelah itu dilanjutkan dengan penjelasan materi kaitannya dengan gerakan tolak peluru gaya o'brien dan pengambilan nilai. Waktu yang diperlukan dari membariskan siswa sampai penjelasan materi kurang lebih lima menit. Setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan. Pemanasan dilakukan oleh guru, guru memberikan contoh gerakan dari belakang barisan, salah satu siswa menirukan di depan barisan diikuti para siswa

*commit to user*

yang lainnya. Pemanasan berbentuk gerakan-gerakan statis dan dinamis. Waktu untuk pemanasan kurang lebih lima menit, setelah pemanasan selesai dilanjutkan kegiatan inti.

Kegiatan inti meliputi permainan, gerakan teknik tolak peluru gaya o'brien dan pengambilan nilai. Bentuk permainannya adalah menolak sasaran yang berupa holahop yang diberi tiang dan ditancapkan dengan jarak 3 meter. Siswa dibariskan 4 berbanjar, masing-masing banjar dibagi menjadi 2 regu saling berhadapan pada sasaran dengan jarak 3 meter. Guru memberi contoh cara menolak/mendorong sikap awal kaki kiri ke depan (tidak kidal), tangan kanan memegang bola plastik ditempelkan dekat leher di atas bahu dan dilanjutkan menolak ke sasaran. Siswa yang sudah menolak pindah ke belakang untuk menunggu giliran selanjutnya .

Siswa terlihat antusias dalam melakukan, siswa yang bolanya berhasil jatuh di sekitar ataupun masuk dalam ban terlihat lebih semangat, sedangkan siswa siswa yang belum berhasil melakukan terlihat tidak mau mengalah dan terus berusaha dengan penuh semangat. Guru sesekali memberikan contoh dan mengoreksi kesalahan-kesalahan siswa dan memberikan pembetulan. Setiap siswa yang hendak menolak selalu menunggu aba-aba dari guru, melalui peluit.

Permainan yang kedua pelaksanaannya sama dengan permainan yang pertama, yang membedakan jarak antara siswa dengan sasaran. Jarak siswa dengan sasaran ditambah menjadi kurang lebih 5 meter. Ini dilakukan untuk menambah tingkat kesulitan siswa, siswa yang tadinya

*commit to user*



bisa masuk atau mendekati ban bekas, terlihat lebih bersemangat lagi, sedangkan siswa yang belum masuk, tidak mau menyerah, terkadang lemparannya/tolakannya melebihi jarak sasaran atau melewati sasaran.

Kegiatan selanjutnya adalah pendalaman materi, gerakan diawali dengan penjelasan tentang kesalahan siswa dalam melakukan gerakan langkah awalan tolakan dan dilanjutkan dengan pemberian contoh gerakan. Formasi siswa dua saf, baris pertama melakukan atau mempraktekkan gerakan tolak peluru terlebih dahulu, bergantian dengan baris berikutnya. Dalam melakukan tolakan, menunggu aba-aba dari guru melalui peluit untuk memulai (ancang-ancang) dan pada saat langkah tolak peluru gaya o'brien dilanjutkan menolak. Siswa dalam mendengarkan, melihat contoh gerakan dan melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru, terlihat serius dan bersemangat ketika melaksanakan tugas yang diberikan guru. Alokasi waktu yang diperlukan kurang lebih 10 menit, dalam rentang waktu ini para siswa cukup banyak melakukan atau mendapat kesempatan.

Selanjutnya adalah penilaian. Penilaian dilakukan oleh guru penjas, dalam penilaian siswa mendapat dua kali kesempatan. Guru memanggil dua siswa untuk melaksanakan tes, ini berdasarkan nomor urut absen. Nomor urut absen mulai dari nomor paling kecil, dalam pelaksanaan siswa melakukan gerakan tolak peluru sesuai yang diajarkan. Nilai yang diberikan sebagai nilai akhir yaitu nilai yang terbaik dari dua kali kesempatan. Hasil pada penilaian tersebut tertera pada tabel berikut :

*commit to user*

Tabel 3

Hasil penilaian tolak peluru siswa Kelas V SD Negeri 1 Pucang.

Nilai	Hasil Penilaian Tolak Peluru	
	Putra	Putri
Tertinggi	85	80
Terendah	75	72
Rata-rata	80	76

Setelah penilaian selesai, kemudian guru membariskan siswa, menghitung, memberikan angket, menjelaskan cara pengisian, selanjutnya doa dan pembubaran. Angket dikumpulkan keesokan harinya. Pembelajaran berakhir pukul 08.10 WIB.

### c. Observasi

Suasana di lapangan sangat kondusif, tertib dan siswa terlihat bersemangat. Sebelum pengambilan nilai dilaksanakan guru memberikan permainan dan mengulang materi. Dalam mengikuti permainan siswa sangat antusias, keadaan tidak jauh berbeda ketika mengulang teknik menolak peluru gaya o'brien. Dalam mengikuti pembelajaran siswa kelihatan sungguh-sungguh. Setelah itu guru menjelaskan kaitannya dengan pengambilan nilai.

Pelaksanaan pengambilan nilai, banyak siswa yang mampu melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar, namun ada beberapa yang belum mampu melakukan dengan baik dan benar. Ini

terutama pada siswa putri. Guru memanggil dua siswa yang nomor absennya berurutan, mulai dari nomor absen paling kecil. Tiap siswa mendapat dua kali kesempatan, siswa yang tidak melakukan menunggu giliran sambil mengamati temannya yang melakukan tes.

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan yang sudah dilaksanakan, dilihat dari sudut pandang siswa, siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran, kegembiraan, keinginan menolak pada saat permainan terbawa dalam pembelajaran teknik. Selain itu siswa secara tidak langsung belajar teknik menolak yang benar dalam mengikuti permainan, jadi yang perlu dibenahi atau dipelajari pada teknik langkah. Keadaan ini memudahkan guru dalam melaksanakan pembelajaran. Pada umumnya kesalahan yang sering dilakukan siswa selain pada teknik langkah, kesalahan yang umum ditemukan guru penjas dalam melaksanakan pembelajaran dengan materi tolak peluru gaya o'brien yaitu pada saat menolak peluru, namun dengan adanya permainan menolak ini siswa sudah sedikit terbiasa menolak dengan benar.

Selanjutnya dilihat dari sudut pandang lapangan, suasana di lapangan kondusif, pengolahan lapangan lebih mudah karena siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran. Permainan yang dilakukan menyesuaikan dengan keadaan fasilitas sekolah, tidak mengada-ada, jadi bisa diikuti oleh guru dan siswa.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru penjas, setelah pembelajaran selesai, dari hasil lembar observasi diketahui bahwa siswa

*commit to user*

dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan, siswa sangat antusias, aktif dan lebih siap dengan materi.

#### **d. Refleksi**

Setelah dilakukan pengamatan dan evaluasi, maka langkah selanjutnya adalah refleksi dari tindakan yang telah dilakukan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru yang berlangsung ditemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa, antara lain siswa putri yang kurang mampu melaksanakan tes walaupun demikian dalam melaksanakan tes tersebut siswa putri telah sungguh-sungguh dan penuh semangat dalam melaksanakan tes. Keadaan yang tidak jauh berbeda, siswa putra yang mampu melakukan tes dengan baik atau mampu melakukan gerakan tolak peluru dengan benar, terlihat berlomba-lomba untuk menentukan siapa yang terbaik. Dari hasil evaluasi atau tes tersebut dapat dinyatakan bahwa tindakan yang dilakukan sudah tepat dan tidak perlu lagi dilakukan tindakan.

### **B. Pembahasan**

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru gaya o'brien dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan semangat siswa, keaktifan siswa, kegembiraan siswa dan suasana kelas pun menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran.

*commit to user*

Pemberian permainan dalam pembelajaran tolak peluru ini sebagai variasi sebagai pembelajaran tolak peluru, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran, seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, keseriusan dan lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan ke arah teknik atau mendukung teknik yang akan dilaksanakan (tolak peluru) sehingga tolak peluru dapat menjadi alat gerak atau memacu siswa untuk bergerak dapat optimal, bukan sebaliknya siswa menjadi malas begitu melihat atau melaksanakan pembelajaran dengan materi tolak peluru.

Tabel 3 menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru gaya obrien. Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai rata-rata untuk siswa putra 82, dengan nilai tersebut dapat digolongkan bahwa nilai rata-rata untuk siswa putra baik, sedangkan batas nilai ketuntasan minimal dalam pembelajaran adalah 75. Sedangkan nilai rata-rata untuk siswa putri adalah 78, dengan nilai tersebut nilai rata-rata untuk siswa putri juga tergolong baik.

Tabel 4 menunjukkan hasil tes tolak peluru dengan teknik gaya o'brien pada bulan Maret tahun ajaran 2010-2011 dan nilai tes tolak peluru gaya o'brien pada bulan Mei tahun ajaran 2010-2011

Tabel 4  
Nilai Siswa Kelas V : Pra Siklus, Siklus I dan II

Nilai	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	putri
Tertinggi	78	75	80	76	85	80
Terendah	70	65	73	68	75	72
Rata-rata	75	70	76	74	80	76

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat perbandingannya antara pembelajaran dengan pendekatan permainan dan tidak menggunakan pendekatan permainan, tabel diatas menunjukkan nilai pada pra siklus pembelajaran tolak peluru gaya o'brien tanpa pendekatan permainan dan pada Siklus I serta Siklus II pembelajaran tolak peluru gaya obrien dengan pendekatan permainan. Pada Pra Siklus nilai tertinggi untuk siswa putra 78 dan siswa putri 75 sedangkan pada Siklus II nilai tertinggi untuk siswa putra 85 dan siswa putri 80, sedangkan untuk nilai terendah pada Pra Siklus untuk siswa putra 70 dan untuk siswa putri 65, pada Siklus II nilai terendah untuk siswa putra adalah 75 dan untuk siswa putri 72. Nilai rata-rata siswa pada Pra Siklus untuk siswa putra 75 dan untuk siswa putri 70, pada Siklus II nilai rata-rata untuk siswa putra 80 dan untuk siswa putri 76. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi dalam hal ini tolak peluru gaya obrien mengalami peningkatan setelah mendapatkan pendekatan permainan dari sebelum pembelajaran tolak peluru gaya obrien tanpa pendekatan permainan.

Pembelajaran pendidikan jasmani secara umum tidak hanya mengacu pada nilai semata, tetapi yang paling penting proses pembelajarannya. Dalam proses pembelajaran ini guru harus membuat siswa antusias, senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga kebugaran dan kesehatan siswa dapat meningkat. Berdasarkan proses pembelajaran dan nilai yang diperoleh siswa, dapat dikatakan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan berhasil.



Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan mendapat tanggapan yang baik dari siswa, ini tergambar dari hasil angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan. Hasil angket menunjukkan bahwa siswa yang menjawab senang sebanyak 34 siswa atau 90%, yang menyatakan biasa-biasa saja sebanyak 4 siswa atau 10%, dan yang menyatakan tidak senang tidak ada (lampiran). Hasil angket tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa sangat antusias dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan. Alasan terbanyak adalah permainan yang digunakan sebagai pendekatan pembelajaran tolak peluru menarik. Alasan berikutnya adalah pembelajaran lebih bervariasi sehingga tidak membosankan. Urutan berikutnya, beralasan bahwa penyampaian materi oleh guru cukup jelas. Alasan keempat terbanyak yaitu siswa tidak kesulitan dalam mengikuti permainan. Alasan kelima terbanyak yaitu siswa tidak terlalu kesulitan dalam belajar teknik. Alasan keenam terbanyak yaitu tes yang diujikan sesuai dengan materi yang telah diajarkan. Sedangkan urutan ketujuh beralasan bahwa suasana kelas menyenangkan dan penguasaan materi oleh guru cukup baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru dengan pendekatan permainan dibandingkan pembelajaran nomor atletik lainnya, siswa menyatakan senang dengan alasan terbanyak yaitu pembelajaran lebih menarik karena adanya unsur permainan di dalamnya. Alasan lainnya siswa tidak merasa kesulitan dalam belajar teknik dan tidak merasa bosan.

Pendapat dan harapan siswa tentang pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru dengan pendekatan permainan, siswa lebih senang

*commit to user*

dengan pembelajaran yang ada unsur bermainnya, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan lebih mudah dipahami, penjelasan guru cukup jelas dan siswa merasa dapat melaksanakan tes dengan baik.

### C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya namun demikian peneliti merasa bahwa masih banyak keterbatasan, kekurangan atau kelemahan, antara lain :

1. Penelitian ini hanya dilaksanakan beberapa kali pertemuan saja. Pertemuan terakhir dilanjutkan dengan pengambilan nilai atau tes. Seharusnya untuk mengukur tingkat keberhasilan yang lebih baik dibutuhkan waktu yang lebih lama.
2. Permainan yang digunakan seharusnya lebih berkembang lagi atau lebih bervariasi lagi.
3. Pelaksanaan tindakan penelitian dilaksanakan oleh peneliti langsung. Guru sebagai observer atau pengamat seharusnya pelaksanaan tindakan dilakukan oleh guru langsung yang sudah berpengalaman dalam mengajar siswa sehingga hasilnya lebih baik

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru gaya o'brien dengan pendekatan bermain menjadikan suasana Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) menjadi menyenangkan sehingga hasil belajar siswa meningkat.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada umumnya dan khususnya di SD Negeri 1 Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran atletik dengan materi tolak peluru gaya o'brien dengan pendekatan permainan. Pendekatan permainan ini juga dapat digunakan untuk pembelajaran atletik cabang dan nomor yang lainnya, sebagai variasi dari pembelajaran dan daya tarik terhadap materi sehingga siswa tidak jenuh atau malas dengan pembelajaran atletik.

### C. Saran

Berikut saran-saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini untuk cabang atletik, antara lain :

#### 1. Bagi Sekolah

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran sebaiknya ditambah atau dilengkapi sehingga guru penjasorkes dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

#### 2. Bagi Guru

Sebaiknya pembelajaran atletik dalam penyampaian materinya ditambah dengan permainan. Permainan yang dimaksud adalah permainan yang mengarah pada teknik atau materi yang akan dilaksanakan.

#### 3. Bagi Siswa

Bersikap aktif dalam mengikuti pembelajaran sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.