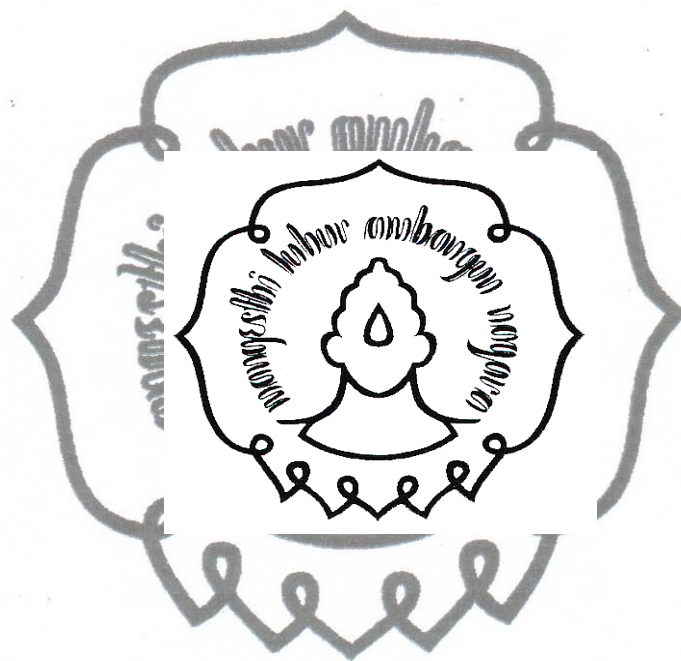


**APLIKASI PENDEKATAN BERMAIN SECARA KELOMPOK UNTUK
MEMPERBAIKI PROSES PEMBELAJARAN TOLAK PELURU
PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 2
PAKIKIRAN SUSUKAN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



Oleh:
TRI WALUYO
X4709207

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**
commit to user
2011

**APLIKASI PENDEKATAN BERMAIN SECARA KELOMPOK UNTUK
MEMPERBAIKI PROSES PEMBELAJARAN TOLAK PELURU
PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 2
PAKIKIRAN SUSUKAN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



Oleh:

TRI WALUYO

X4709207

Skripsi

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

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

commit to user
2011

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Juni 2011

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Ismaryati, M.Kes
Nip.19630505 198903 2 001

Drs.Wahyu Sulisty, M.Kes
Nip.19490505 198503 1001

commit to user

PENGESAHAN

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

Pada Hari : Jumat

Tanggal : 17 Juni 2011



Tim Penguji Skripsi	:		:
Nama Terang	:		:
Ketua	:	Drs. Agus Mukholid, M.Pd	(.....)
Sekretaris	:	Slamet Riyadi, M.Or	(.....)
Anggota 1	:	Dra. Ismaryati, M.Kes	(.....)
Anggota 2	:	Drs. Wahyu Sulistyo, M.Kes	(.....)

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan

Prof.Dr. H.M Furqon Hidayattullah, M.Pd

NIP. 19600727 198702 1 001

commit to user

ABSTRAK

Tri Waluyo, APLIKASI PENDEKATAN BERMAIN SECARA KELOMPOK UNTUK MEMPERBAIKI PROSES PEMBELAJARAN TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 PAKIKIRAN, SUSUKAN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2010/2011. Skripsi, Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juni 2011

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran tolak peluru, siswa kelas V melalui pendekatan bermain secara kelompok, khususnya sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor tolak peluru.

Metode Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan melalui 3 Siklus, tiap-tiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Siklus I : Permainan menolak bola plastik, latihan memegang, meletakkan peluru, penilaian, siklus II : Permainan menolak bola plastik, latihan menolak peluru gaya menyamping, penilaian, Siklus III : Permainan menolak bola, menolak peluru gaya menyamping, penilaian, pengisian angket. Penelitian Tindakan kelas ini dapat diketahui bahwa pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I mengalami peningkatan, dari jumlah siswa 20 tinggal 7 siswa (35%) yang masih mendapatkan nilai dibawah 70. Sementara pada siklus II lebih meningkat lagi dari 20 siswa, 5 siswa (25%) yang belum mendapat nilai diatas 70, sedangkan pada siklus ketiga mengalami peningkatan dari 20 siswa 17 siswa (85%) mendapat nilai diatas 70, 3 siswa (15%) mendapat nilai 70.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran, Kecamatan Susukan, Kabupaten Banjarnegara sebanyak 20 siswa, yang terdiri dari 8 siswa putra dan 12 siswa putri. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui pengamatan lapangan dengan lembar observasi. Data yang dikumpulkan berupa sikap siswa, keaktifan siswa, antusias siswa suasana kelas produktif dan peningkatan hasil atau nilai siswa.

Berdasarkan temuan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa Pendekatan bermain secara kelompok dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran, hal ini dapat ditunjukkan oleh keaktifan siswa, semangat siswa, antusias siswa, serta tes hasil belajar siswa, selama mengikuti pembelajaran tolak peluru. Proses bimbingan yang intensif oleh guru selama proses pembelajaran dan pencarian informasi dapat mempertinggi daya serap siswa terhadap materi nomor tolak peluru.

ABSTRACT

Tri Waluyo, THE APPLICATION OF PLAYING GROUPLY APPROACH FOR IMPROVING SHOTPUT LEARNING PROCESS TO THE STUDENTS OF FIFTH GRADE SD NEGERI 2 PAKIKIRAN, SUSUKAN, BANJARNEGARA, 2010/2011. Skripsi, Surakarta. Education fakulty of Surakarta Sebelas Maret University, June 2011.

This research due to improve shoutput learning process, the student of fifth grade with grouply playing approach, especially students" attitude in shot put athletic learning.

This research has done in 3 steps, where are 2 meetings for each step. The fiist step are repelling plastic ball, holding exercise, putting shot put and evaluation. The second step are repelling plastic ball, repelling shot put exercise with side style, evaluation. The third step are repelling ball, repelling shot put wit side style, evaluation, filling questionnaire. From this research there" is improvement. For 20 student, there are 7 student (35%) who get les then 70 in the first step. There are only 5 students who don"t get more than 70, and there are 17 student (85%) who get mark more than 70, 3 students (15%) get less than 70.

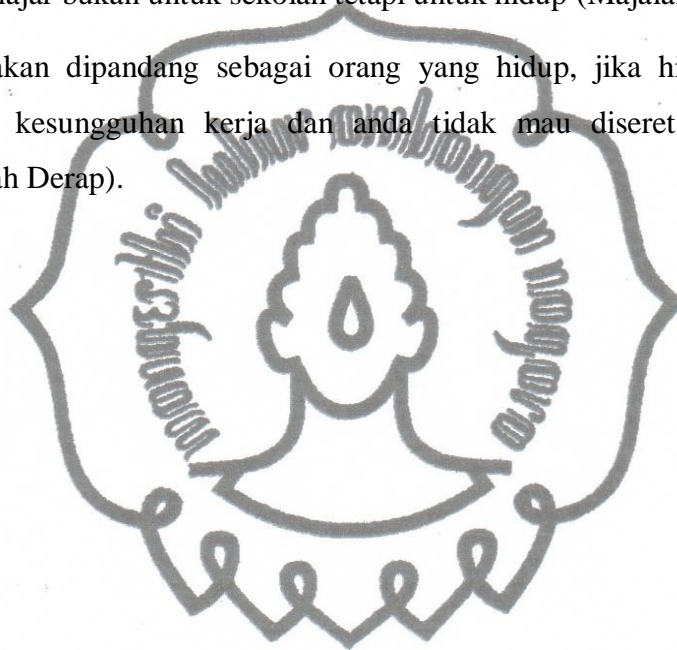
The students of fifth grade SD Negeri 2 Pakikiran, Susukan, Banjarnegara are the subject of this research. The are 20 students including 8 boys and 12 girl.

The data collection in this research done by field observation with observation form, inquirry and stdents" mark.

Based and the result we can conclude that the aplication of playing grouply approuch can improve shot put learning of the students of fifth grade SD Negeri 2 Pakikiran. It can be proven by the active, spirit and anthusiastic of the student during shot put learning. The intensive guidance process by the teacher during learning process and information searching can improve the students" applicability to the shot put subject.

MOTTO

1. Gurulah yang dapat memerah putihkan bangsa ini, dan dari tangannya akan tercetak warna warni budaya negeri ini (Ahmad Tohari).
2. Tangan yang bekerja lebih baik dari pada lidah yang terus berbicara (Siti M).
3. Kita belajar bukan untuk sekolah tetapi untuk hidup (Majalah Derap).
4. Anda akan dipandang sebagai orang yang hidup, jika hidup itu anda isi dengan kesungguhan kerja dan anda tidak mau diseret oleh kemalasan (Majalah Derap).





Skripsi ini ku persembahkan kepada

1. SD Negeri 2 Pakikiran, kecamatan Susukan, kabupaten Banjarnegara.
2. Yang tercinta kedua orang tua ku.
3. Istri dan anak-anaku tersayang yang telah memberi dukungan mental dan spiritual serta do'a dan restunya yang selalu mengalir menyertaiku.
4. Semua dosen penjaskesrek Universitas Sebelas Maret Surakarta.
5. Rekan-rekan guru SD Negeri 2 Pakikiran yang telah memberikan masukan, bantuan, dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamaterku Universitas Sebelas Maret Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah dan inayahNYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyusun skripsi ini untuk memenuhi syarat dalam rangka menyelesaikan program studi Strata I (SI) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam menyusun skripsi ini ada beberapa hambatan yang penulis temui terutama dalam mencari sumber pustaka sebagai landasan teori, dan dalam mengikuti bimbingan sering harus menempuh jarak yang cukup jauh dan harus pulang sampai larut malam. Namun hambatan ini justru menambah wawasan dan membuat penulis semakin sadar bahwa ilmu itu mahal harganya, dan hanya dapat diperoleh melalui perjuangan dan pengorbanan.

Upaya mewujudkan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Much Syamsulhadi, dr, Sp.Kj Selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan fasilitas serta kesempatan untuk menyelesaikan studi di FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof.Dr. H.M Furqon Hidayattullah, M.Pd selaku dekan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Sunardi, M.Kes ketua program studi Penjaskesrek FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dra. Ismaryati, M.Kes, Pembimbing yang telah dengan sabar dan teliti memberikan bimbingan dan penyusunan skripsi ini.
5. Drs.Wahyu Sulisty, M.Kes, Pembimbing yang telah dengan sabar dan teliti memberikan bimbingan dan penyusunan skripsi ini.
6. Semua Dosen Penjaskesrek FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta.
7. Kasmiyati, S.Pd, Kepala Sekolah SD Negeri 2 Pakikiran yang telah memberikan ijin penelitian ini.

commit to user

8. Dewan guru SD Negeri 2 Pakikiran yang telah memberikan dorongan, semangat dan bantuan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh Karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat.

Surakarta, 2011

Penulis



DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II LANDASAN TEORI	 5
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Berpikir	15
D. Hipotesis Tindakan.....	16
 BAB III METODE PENELITIAN	 17
A. Waktu dan Tempat Penelitian	17
B. Subyek Penelitian	17
C. Sumber Data	17
D. Teknik Pengumpulan Data.....	18
E. Teknik Analisis Data	18

F. Prosedur Penelitian	19
G. Deskripsi per siklus	20
H. Indikator Keberhasilan Tindakan	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Pelaksanaan Penelitian	27
1. Siklus I	27
a. Perencanaan	27
b. Tindakan	28
c. Observasi	30
d. Refleksi	31
2. Siklus II	31
a. Perencanaan	31
b. Tindakan	32
c. Observasi	34
d. Refleksi	35
3. Siklus III	35
a. Perencanaan	35
b. Tindakan	36
c. Observasi	38
d. Refleksi	39
B. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi	45
C. Saran-saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel

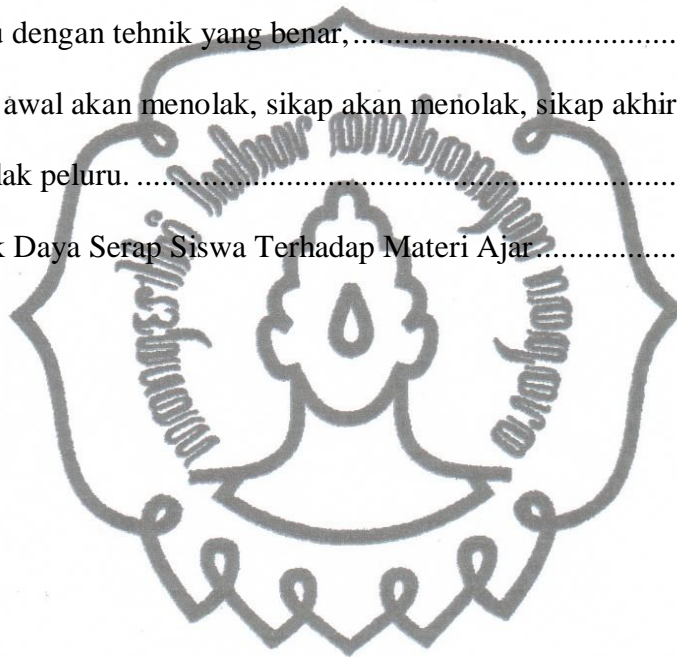
1.	Hasil Nilai Studi Awal,Siklus I,Siklus II,Siklus III.....	40
2.	Rekapitulasi Peningkatan Daya Serap Siswa Terhadap Materi ajar.....	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar

1	Cara memegang, meletakan peluru dengan teknik yang benar	22
2	Cara memegang, meletakkan, menolak, sikap setelah menolak peluru dengan tehnik yang benar,	24
3	Sikap awal akan menolak, sikap akan menolak, sikap akhir setelah menolak peluru.	37
4	Grafik Daya Serap Siswa Terhadap Materi Ajar	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Rencana Perbaikan Pembelajaran Studi Awal	47
2. Rencana Perbaikan Pembelajaran Siklus I	54
3. Rencana Perbaikan Pembelajaran Siklus II	61
4. Rencana Perbaikan Pembelajaran Siklus III	68
5. Pendapat Siswa tentang kegiatan pembelajaran.....	75
6. Rekapitulasi Hasil Angket Siswa.....	78
7. Lembar Alokasi Waktu Siklus I.....	81
8. Lembar Observasi Siklus I.....	82
9. Lembar Alokasi Waktu Siklus II	84
10. Hasil Pengamatan Siklus II.....	85
11. Lembar Alokasi Waktu Siklus III	87
12. Hasil Pengamatan Siklus III	88
13. Rekapitulasi Daftar Nilai	90
14. Absen Siswa.....	91
15. Contoh Hasil Angket Pendapat Siswa Tentang Kegiatan Pembelajaran.....	92
16. Surat Ijin Penelitian	95
17. Dokumentasi Kegiatan PTK	96

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan bagian dari kurikulum pendidikan pada umumnya. Peran dari pendidikan jasmani adalah membentuk dan membangun manusia seutuhnya dari segi fisik maupun psikis. Dari segi fisik atau jasmani meliputi pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Dari segi psikis atau rohani dapat membentuk sifat kejujuran, disiplin, percaya diri dan menghilangkan sifat egoisme. Segi psikis atau rohani ini terbentuk melalui aktifitas pendidikan jasmani yang sifatnya bermain.

Dalam hal ini pendidikan jasmani sangat berguna untuk pertumbuhan fisik, perkembangan fisik kesehatan serta membentuk sifat kejujuran, disiplin dan percaya diri. Untuk segi batin atau rohani akan terbentuk melalui aktifitas pendidikan. Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam cabang-cabang olahraga besar, olahraga kecil, olahraga senam dan olahraga atletik. Pembelajaran yang ada unsur permainannya seperti pada cabang olahraga permainan kecil (kasti), permainan besar (sepak bola) di sekolah dasar, siswa sangat antusias mengikutinya. Ini merupakan modal dasar yang penting dalam pembelajaran, karena dengan rasa senang tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

Pembelajaran atletik yang diberikan di sekolah dasar dapat diciptakan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar atletik yang dapat membantu anak anak dalam mengembangkan terhadap dirinya yang baik, sehingga ia belajar dan bergerak. Dengan melalui berbagai bentuk gerak dasar atletik, selain berguna untuk meningkatkan aktifitas kemampuan jasmani, juga akan memberikan sumbangan yaitu memantapkan dan menghaluskan berbagai bentuk gerak dasar atletik, mengembangkan kemampuan untuk bertindak secara lebih baik dalam melakukan bentuk bentuk gerakan secara lebih terampil.

Cabang olahraga atletik, terbagi dalam: nomor lari, lompat, dan lempar serta berlari, melompat dan melempar merupakan sifat alamiah manusia. Sejak jaman dulu kala kemampuan ini telah dimiliki oleh manusia untuk

mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lainnya dengan dasar sifat alamiah inilah, seharusnya pembelajaran atletik di sekolah disukai oleh siswa untuk mengikutinya.

Nomor lempar terdiri dari cabang-cabang : lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram, dan lontar martil. Materi pembelajaran nomor lempar untuk Sekolah Dasar mempelajari nomor : tolak peluru, nomor lempar. Ditiap kejuaraan baik yang bertaraf lokal maupun nasional sudah dipertandingkan, adanya kejuaraan yang bertaraf nasional diberbagai kota dapat memicu cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar, supaya tidak dipandang sebelah mata.

Tolak peluru merupakan cabang pembelajaran atletik yang kurang diminati oleh siswa pada umumnya. Kurangnya minat siswa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya : penyajian materi yang kurang variatif sehingga, siswa malas untuk mengikutinya. Pembelajaran atletik hanya diperkenalkan sekilas, hanya berorientasi pada teknik, setelah itu pembelajaran dilanjutkan kegiatan yang lain seperti : kasti, atau sepakbola. Keadaan semacam ini sering kali terjadi apabila pembelajaran teknik selesai, sehingga orientasi siswa bukan kepada materi pembelajaran atletik, tetapi pada bermain kasti dan mengakibatkan minat siswa kepada cabang atletik rendah.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran nomor tolak peluru, siswa kurang antusias dalam mengikutinya. Keadaan semacam inilah yang perlu diperhatikan bagaimana caranya pembelajaran tolak peluru dapat meningkat. Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan pendekatan bermain, ada bermacam-macam permainan menolak ini dikarenakan teknik yang utama pada tolak peluru adalah teknik menolak. Pendekatan bermain diharapkan menjadi daya tarik tersendiri untuk memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik, dalam hal ini adalah tolak peluru.

Pembelajaran dikatakan berhasil jika timbul perubahan tingkah laku positif pada peserta didik sesuai dengan tujuan pembelajaran yang direncanakan. Dalam konteks ini peran guru sangat penting untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran, namun demikian guru tidak harus mendominasi atau sebagai pusat kegiatan pembelajaran. Guru harus *commit to user* proaktif dan responsif terhadap semua

fenomena yang dijumpai dikelas (dilapangan) sehingga guru tidak hanya sebagai pihak penerima pembaharuan namun juga aktif dalam melaksanakan pembaharuan pendidikan serta mengembangkan pengetahuan dan ketrampilannya melalui penelitian tindakan dalam pengelolaan pembelajaran yang diembannya.

Ada tiga alasan mengapa penelitian tindakan kelas merupakan langkah yang tepat untuk memperbaiki proses pembelajaran serta meningkatkan mutu pendidikan yaitu:

1. Guru berada digaris paling depan serta terlibat langsung dalam proses tindakan perbaikan dan peningkatan kualitas pendidikan.
2. Penelitian pada umumnya dilakukan oleh para ahli di lembaga pendidikan, sehingga guru tidak terlibat dalam peningkatan ketrampilan atau pembentukan pengetahuan yang merupakan hasil penelitian.
3. Penyebaran hasil penelitian kepada kalangan praktisi di lapangan memerlukan waktu yang cukup lama.

Dalam hal ini kami sebagai guru pendidikan jasmani ikut tergugah, ikut serta berperan aktif untuk meningkatkan ketrampilan pengetahuan yang merupakan hasil penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengambil judul yang ada kaitannya tentang pendekatan permainan tolak peluru. Dalam hal ini peneliti mengambil judul **“Aplikasi Pendekatan Bermain Secara Kelompok Untuk Memperbaiki Proses Pembelajaran Tolak Peluru pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Pakikiran Tahun Pelajaran 2010/2011”** Kecamatan Susukan, Kabupaten Banjarnegara.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pendekatan bermain secara kelompok dapat memperbaiki proses pembelajaran tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran, kecamatan Susukan, kabupaten Banjarnegara?

Yang dimaksud dengan bermain secara kelompok adalah suatu bentuk permainan yang dilaksanakan secara berkelompok (berpasangan) sejumlah siswa

pada suatu kelas, dan dibagi menjadi beberapa kelompok, antara siswa putra dan putri digabung dengan jumlah yang sama.

Yang dimaksud dengan proses pembelajaran tolak peluru adalah suatu proses kegiatan belajar mengajar tolak peluru, yang melibatkan aktivitas guru dan siswa atau peserta didik didalamnya. Dalam hal ini guru bertindak sebagai penyaji materi sementara siswa atau peserta didik sebagai penerima materi.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran tolak peluru, siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran melalui pendekatan bermain secara kelompok, khususnya sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor tolak peluru.

D. Manfaat Penelitian

1. Ditinjau dari segi teoritis

Manfaat penelitian ini adalah untuk memperkaya penelitian di bidang olahraga pada umumnya dan cabang atletik nomor tolak peluru pada khususnya, lain dari pada itu untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.

2. Ditinjau dari segi praktis

Manfaat penelitian ini adalah sebagai bahan untuk peningkatan pembelajaran yang lebih baik, serta untuk merangsang minat siswa mengikuti pembelajaran lebih berminat, aktif, antusias dan senang untuk mengikuti pembelajaran, serta memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait dalam upaya pembelajaran atletik. Pihak tersebut adalah guru dan siswa itu sendiri yang menjadi sasaran utama.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi (KTSP, 2006:1196).

Sedangkan pendidikan jasmani menurut Sukintoko (1995:130), Pendidikan Jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktifitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, menurut Aip Sarifudin dan Muhadi, (1992:4).

Sugiyanto (2004:25), mengatakan bahwa pendidikan jasmani mengandung dua pengertian, pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan dalam hal ini adalah tujuan pendidikan pada umumnya, yaitu: aspek fisik, psikis dan sosial atau psikomotorik, kognitif dan afektif. Ratal Wirjasantosa (1984:25) bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan jasmani, sebagai titik pangkal: mendidik anak dan anak dipandang sebagai suatu kesatuan jiwa dan raga.

Berdasarkan pendapat dari beberapa kalangan atau sumber diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses sosialisai dan transformasi nilai melalui aktifitas jasmani yang terseleksi dan terencana serta terprogram dan bertujuan.

2. Karakteristik Siswa atau Peserta Didik

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani harus memahami karakteristik siswa. Dengan memahami karakteristik siswa sekolah dasar, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif. Selama di SD seluruh aspek perkembangan manusia psikomotor, kognitif, dan afektif, mengalami perubahan luar biasa (KTSP,2006:120). Berikut rincian perkembangan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif.

- a. Perkembangan Aspek Psikomotor. Menurut Wuest dan Lombardo (KTSP 2006), menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa SD ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan perubahan yang luar biasa yang dialami siswa SD adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Perubahan tinggi badan diikuti dengan perubahan berat badan, perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang, otot, dan organ tubuh dan juga lemak tubuh. Perubahan yang lainnya yang dialami siswa SD adalah persepsi dan pengenalan diri, selain itu perubahan yang tidak kalah penting yang lainnya adalah perkembangan ketrampilam motorik, kinerja motorik siswa mengalami penghalusan.
- b. Aspek Kognitif. Menurut Wuest dan Lombardo (KTSP 2006), menyatakan bahwa perkembangan yang terjadi pada siswa SD meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori, dan bahasa, dan pemikiran dan konseptual. Perkembangan kematangan intelektual bervariasi, memori remaja sebanding dengan memori orang dewasa dalam hal kemampuan menyerap, memproses dan mengungkap informasi. Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa lebih baik, perbendaharaan kata lebih

banyak. Ketika remaja mencapai kematangan mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplementasikan pengetahuan dan menganalisa situasi secara kritis. Kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

- c. Aspek Afektif. Menurut West dan Lombardo (KTSP 2006), perkembangan afektif Siswa SD mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti cara berinteraksi dengan orang lain (bersosialisasi). Sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain. Pihak yang sangat berpengaruh terhadap proses sosialisasi adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Siswa mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapat sendiri dan mengabaikan orang lain. Siswa SD mengalami perubahan diri selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif. Persepsi diri berkaitan dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri

3. Hakikat Belajar Gerak

a. Pengetian Belajar

Belajar adalah suatu proses, belajar bukan suatu tujuan tetapi merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan, jadi merupakan langkah–langkah yang harus ditempuh. Belajar merupakan suatu proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia melakukan perubahan-perubahan dalam hidupnya, aktifitas dan prestasi dalam hidup manusia merupakan hasil dari belajar. Profesi seseorang berdasarkan apa yang dipelajari, belajar merupakan suatu proses, bukan suatu hasil, karena itu belajar berlangsung secara aktif dan berkelanjutan dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan. Oemar Hamalik (2008:29). Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar merupakan suatu perubahan dimana perubahan itu untuk memenuhi kebutuhan yang

disesuaikan dengan lingkungannya. Sugihartono dkk (2007:74). Menurut Reber(Dalam Sugihartono,2007:74) mendefinisikan belajar dalam dua hal, pertama, belajar sebagai proses memperoleh pengetahuan dan kedua, belajar sebagai perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan. Lebih lanjut Wasty Soemanto (1998:104) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu proses dasar perkembangan hidup manusia, manusia melakukan perubahan perubahan kualitatif individu sehingga tngkah lakunya berkembang.

Dari berbagai pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa belajar merupakan suatu proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia melakukan perubahan dalam hidupnya, kegiatan dan prestasi dalam hidup manusia hasil dari belajar. Profesi seseorang berdasarkan apa yang dipelajari, belajar merupakan suatu proses, bukan suatu hasil, karena itu belajar berlangsung secara aktif dan berkelanjutan dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan.

b. Ciri ciri perilaku belajar

Tidak semua tingkah laku dikategorikan belajar atau aktifitas belajar. Adapun tingkah laku yang dikategorikan belajar menurut Sigihartono(2007:74-76), mempunyai ciri ciri sebagai berikut:

1). Perubahan tingkah laku terjadi secara sadar

Suatu perilaku digolongkan sebagai aktifitas 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 kontinue 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. Misalkan: 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 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 akan semakin baik dan makin 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 permanent

Perubahan yang terjadi karena belajar bersifat menetap atau permanent. Misalkan kecakapan 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. Misalkan seseorang belajar mengetik, sebelumnya sudah menetapkan apa yang dapat dicapai dengan belajar mengetik.

6). Perubahan menyangkut semua aspek tingkah laku

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

c. Pengertian dan Batasan Belajar Gerak

Menurut Rusli Lutan (1999:57) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap. Pertama tahap orientasi, Yaitu penguasaan informasi. Kedua tahap pemantapan gerak melalui latihan berdasarkan informasi yang diperoleh. Ketiga, tahap otomatisasi, yaitu ketrampilan itu dapat dilakukan secara otomatis. Menurut Schmidt (dalam Amung Mamun dan Yudha M,Saputra,2000: 5), mengatakan bahwa belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan gerakan yang trampil. Menurut Gagne (dalam Arie Asnaldi,2008), mengatakan bahwa belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dala jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Lebih lanjut Weineck (dalam Arie Asnaldi,2008), mengatakan bahwa tugas utama dari belajar gerak adalah penerimaan berbagai informasi yang relevan tentang gerakan gerakan yang dipelajari, kemudian mengolah dan menyusun informasi tersebut memungkinkan suatu realisasi secara optimal.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang didalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan relatif permanen. Penyampaian informasi ini sebagai awal dari proses belajar gerak atau sebagai dasar dari belajar gerak, penyampai informasi dalam belajar gerak dapat berupa penjelasan dan pemberian contoh gerakan.

Proses selanjutnya dari belajar gerak adalah pemberian latihan, dalam hal ini tidak jauh berbeda dengan belajar pada umumnya, karena dalam belajar pada umumnya pemberian pengalaman atau latihan lewat lathan latihan soal atau yanh sifatnya teori, sedangkan pada belajar gerak prosesnya tidak jauh berbeda melainkan latihan latihan yang digunakan berupa praktik atau yang berhubungan dengan gerak. Proses belajar gerak

ini akan menuju pada keterampilan gerak atau penampilan gerakanya akan meningkat.

Proses kematangan dan pertumbuhan dapat meningkatkan kemampuan seseorang tanpa melalui latihan, misalkan keterampilan anak dalam berlari, tanpa berlatih dalam hal sebenarnya, kemampuan berlari akan berkembang dengan sendirinya karena adanya pengaruh kematangan. Perubahan ketrampilan anak dalam hal ini bukan merupakan belajar gerak karena perubahan tersebut bukan dari hasil latihan.

Perubahan yang terjadi relatif permanent. pemberian latihan atau pengalaman gerak ini akan masuk pada sistem memori otak, proses ini akan menyebabkan perubahan yang relatif permanent. Kejadian semacam ini tidak dapat diamati secara langsung, akan tetapi perubahan perubahan yang terjadi lewat penampilan gerakanya dapat diamati secara langsung. Kemampuan akibat latihan ini akan tersimpan dalam memori otak sehingga sewaktu waktu dibutuhkan akan dapat digunakan.

4. Tinjauan Tentang Permainan

a. Teori Permainan

1) Teori permainan dari sudut psikologi.

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.

2) Teori permainan dari sudut biologis

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.

3) Teori permainan dari sudut atavistis

Menurut Hackel (dalam Zulkifli,2005:39) atavistis artinya kembali pada sifat sifat nenek moyang dimasa 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 duniapada setiap waktu. Teori ini tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, masa sekarang ini anak anak lebih suka bermain main dengan pistol pistolan, mobil mobilan, pesawat terbang.

4) Teori permainan sebagai alat pendidikan

Permainan dalam dunia anak dapat memberikan suatu kesenangan ataupun kegembiraan, dalam bermain anak dapat bebas meluapkan emosi dan tenaga yang berlebih dalam diri mereka, alat pendidikan dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut (dalam Sukintaka, 1979:90-91)

- a) Bigot, mengatakan bahwa permainan memberikan kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam kehidupan anak dan akan menjadi alat pendidikan yang sangat bernilai.
- b) Rob, mengatakan bahwa permainan mempunyai nilai pendidikan praktis.
- c) Bucher, berpendapat permainan yang telah lama dikenal lama oleh anak anak dan orang tua, laki laki maupun wanita, mampu mengerjakan untuk berlatih, gembira, releks. Permainan merupakan komponen pokok pada program pendidikan jasmani.
- d) Drijarkarta, mengatakan bahwa dorongan untuk bermain itu ada pada setiap manusia, lebih lebih pada anak anak atau remaja, oleh sebab itu permainan dipergunakan pada pendidkan.

Berdasarkan beberapa teori permainan diatas, 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 dalam mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran atletik pada umumnya yang kurang adanya unsur permainan didalamnya, keadaan semacam ini dapat menimbulkan kejenuhan dalam diri anak atau siswa. Kejenuhan kejenuhan itu bisa

berdampak pada pembelajaran sehingga siswa menjadi malas dalam beraktifitas. Pemberian variasi pembelajaran berupa permainan permainan yang mengarah pada tehnik yang akan dilaksanakan dapat menjadi solusi. Misalnya pada pembelajaran atletik nomor tolak peluru permainan yang digunakan berupa permainan permainan yang mengandung unsur menolak di dalamnya.

b. 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 aktifitas berupa permainan fisik kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan psikis kaitannya dengan kejujuran dan emosi. Sukintaka (1997:3-17) menggolongkan permainan dalam tiga kategori:

- 1) Fungsi permainan terhadap perkembangan jasmaniah: Pengembangan jasmaniah dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik.
- 2) Fungsi permainan terhadap perkembangan kejiwaan. Pengembangan jiwa dalam hal ini adalah: pengaruh olah raga permainan terhadap terbentuknya sikap mental seperti, kepercayaan terhadap diri sendiri, sportifitas, keseimbangan mental, dan kepemimpinan.
- 3) Fungsi permainan terhadap pengembangan sosial: Manusia sebagai makhluk sosial, melalui permainan interaksi antar teman, masyarakat akan lebih terbina.

Aktifitas 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. Aktifitas permainan yang bermanfaat bagi yang melakukan.

Pendekatan permainan dalam pembelajaran atletik mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan permainan pada umumnya. Secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, ketrampilan dan sebagainya.

Sedangkan secara rohaniah, dalam hal ini adalah sikap mental, dapat menimbulkan percaya diri dalam bermain, rasa keberanian, rasa kebersamaan dan sebagainya.

Gerakan-gerakan dalam permainan ini adalah merupakan gerakan dasar dari pembelajaran atletik khususnya tolak peluru. Dengan demikian dalam bermain siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya, kaitannya dengan materi pembelajaran, dengan demikian siswa diharapkan telah termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

5. Pendidikan bermain dalam pembelajaran atletik

Pembelajaran atletik terkesan dikalangan para siswa bahwa olah raga atletik hanya berisi gerakan yang monoton atau tidak bervariasi, yang isinya meliputi lari, lempar dan lompat, yang kurang menuntut tingkat keterampilan yang tinggi, namun melelahkan, sehingga unsur kegembiraan tidak terungkap dalam unsur pembelajaran. Keadaan semacam ini menyebabkan pembelajaran atletik dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian para siswa.

Pendidikan bermain dalam pembelajaran atletik maksudnya adalah penambahan unsur bermain dalam pembelajaran atletik. Bermain dalam hal ini sebagai pendekatan ke teknik yang akan dilaksanakan atau permainan disesuaikan dengan materi yang akan dilaksanakan. Misalnya menolak bola plastik secara berpasangan, tujuan dari permainan ini adalah mengarah ke teknik menolak peluru. Secara filosofis manusia mempunyai ciri yang hakiki manusia sebagai makhluk bermain (*Homo Ludens*), sehingga diharapkan siswa menjadi termotivasi dalam mengikuti pembelajaran atletik yang menggunakan pendekatan bermain.

6. Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan

Pembelajaran tolak peluru dibagi dalam beberapa tahap, karena siswa SD berbeda dengan siswa SMP atau SMA. Hal ini dikandung maksud agar materi yang diberikan akan mudah diterima oleh siswa.. Tahapan

pertama adalah cara memegang peluru, kedua cara meletakkan peluru, ketiga langkah jingkat, selanjtnya menolak dan yang terakhir adalah sikap setelah menolak peluru. Untuk memotivasi siswa dalam melaksanakan tiap tahapan dalam pembelajaran tolak peluru, pembelajaran tolak peluru ditambahkan unsur bermain, permainan yang mengarah ke materi tolak peluru.

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

B. 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 siswa kelas V SD Tarakanita 2 Bumijo. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t table (t hitung = 3,721 > t table = 2,042),

Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara pembelajaran model bermain dengan non bermain.

C. Kerangka Berpikir

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah bisa berlangsung efektif dan optimal tergantung oleh beberapa faktor, antara lain, dari guru, fasilitas, dan metode mengajar.

Dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti menggunakan pendekatan bermain secara kelompok sebagai metode mengajar. Metode adalah cara dalam menyampaikan materi pembelajaran. Permainan dalam tolak peluru diharapkan dapat membuat siswa senang, tertarik, terhadap materi dan termotivasi serta lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dan melalui pendekatan bermain secara kelompok secara tidak langsung, siswa belajar teknik yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran, dalam hal ini pembelajaran atletik nomor tolak peluru.

Peneliti dalam hal ini menggunakan permainan secara kelompok yang dilaksanakan dalam tiap siklus. Siklus I, Permainan pertama menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m, gerakan menolak dengan posisi saling berhadapan, dan kedua kaki terbuka selebar bahu. Permainan kedua menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m, gerakan menolak dengan posisi kaki kanan geser kebelakang selebar 50 sentimeter. Siklus II, Permainan pertama menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m. Gerakan dengan posisi badan condong kebelakang, dengan melangkahkan kaki kiri ke depan, posisi saling berhadap-hadapan. Permainan kedua menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m. Gerakan menolak dengan menggunakan gaya menyamping. Siklus III, Permainan pertama menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m. Gerakan menolak dengan menggunakan gaya menyamping tepat ke arah sasaran, posisi saling berhadap-hadapan.

Guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran berperan sangat penting mulai dari penggunaan metode pembelajaran sampai media yang tepat, untuk mencapai hasil yang maksimal. Antara lain dengan mencoba melaksanakan perbaikan melalui penelitian tindakan kelas yang meliputi beberapa tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi dan tahap refleksi. Pelaksanaan tindakan diatas dilakukuan dalam tiga siklus, yaitu siklus I, II dan III.

D. Hipotesis Tindakan

Pendekatan bermain secara kelompok, diduga dapat memperbaiki proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran, kecamatan Susukan, kabupaten Banjarnegara.

Setelah melalui pertimbangan dan konsultasi dengan kolabolator, teman sejawat, peneliti mengambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan layak diteliti.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di **SD Negeri 2 Pakikiran Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara**, pada semester II tahun pelajaran 2010/2011, dari tanggal 14 Maret - 14 Mei 2011. Guru pendidikan jasmani dan mitra peneliti dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, sedangkan peneliti sendiri melaksanakan pembelajaran sebagai guru.

B. Subyek Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipasi, artinya dalam hal ini peneliti dalam melakukan penelitian tidak sendiri, namun bekerja sama dengan guru pendidikan jasmani atau teman sejawat. Sebagai subyek penelitian dalam hal ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara, yang berjumlah 20 siswa terdiri dari putra 8 siswa dan putri 12 siswa. Secara partisipasi, peneliti bersama sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini tahap demi tahap.

C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang aplikasi pendekatan bermain secara kelompok untuk memperbaiki proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran Kecamatan Susukan, Banjarnegara.
2. Kepala Sekolah, sebagai kolaborator, dalam hal ini adalah untuk melihat tingkat keberhasilan aplikasi pendekatan bermain secara kelompok untuk memperbaiki proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran Kecamatan Susukan, Kabupaten Banjarnegara.

commit to user

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah:

1. Observasi, yaitu pengamatan terhadap partisipasi, sikap, antusias, aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan terhadap guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dan penggunaan perangkat pembelajaran.
2. Tes, yaitu pengambilan data prestasi belajar siswa pada setiap akhir siklus.
3. Angket, yaitu tanggapan atau pendapat siswa terhadap kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani nomor tolak peluru dengan pendekatan bermain.

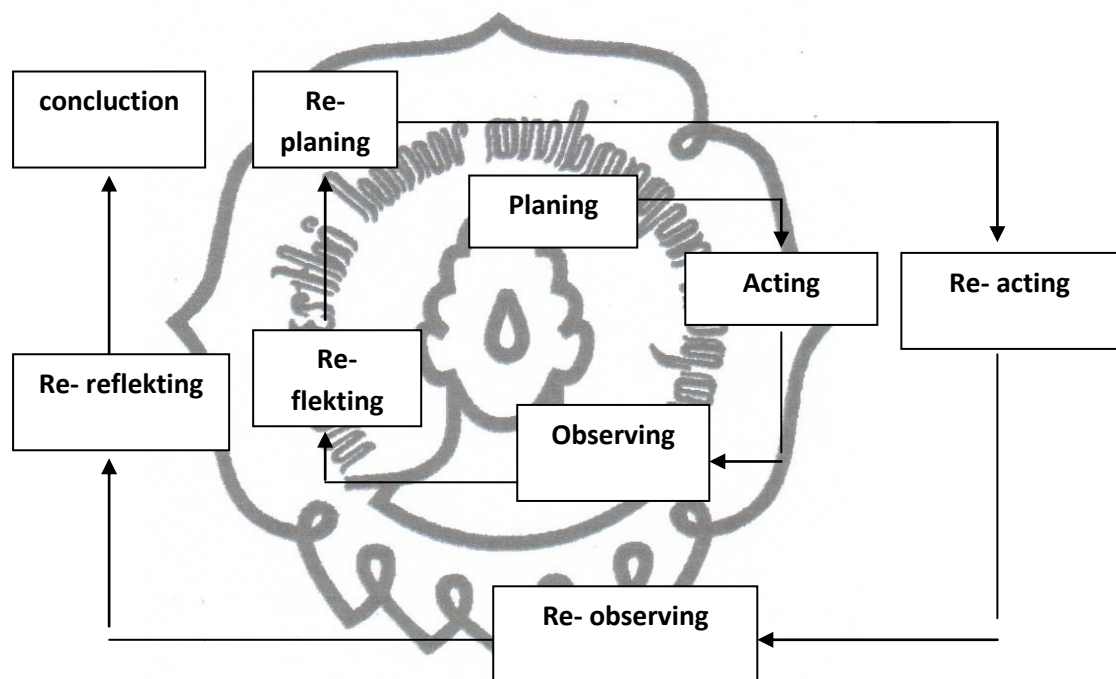
E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa lembar observasi, angket siswa dan tes hasil belajar.

1. Analisis data lembar observasi, data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Data ini disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian, maksudnya data yang diperoleh dari siklus pertama di analisis, data yang diperoleh pada siklus berikutnya dianalisis, hasilnya diperhitungkan naik atau turun, kemudian diungkapkan dalam bentuk kata-kata bukan dalam bentuk angka.
2. Analisis hasil tes belajar, hasil tes belajar yang dilaksanakan pada akhir setiap siklus, kemudian dikategorikan dalam aspek penilaian yang didasarkan pada nilai standar siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.
3. Analisis data angket, setiap butir pertanyaan angket dikelompokkan sesuai aspek yang diamati, kemudian dihitung jumlah skor pada setiap butir. Jumlah hasil skor yang diperoleh di persentase dan dikategorikan sesuai dengan jawaban hasil angket pendapat siswa.

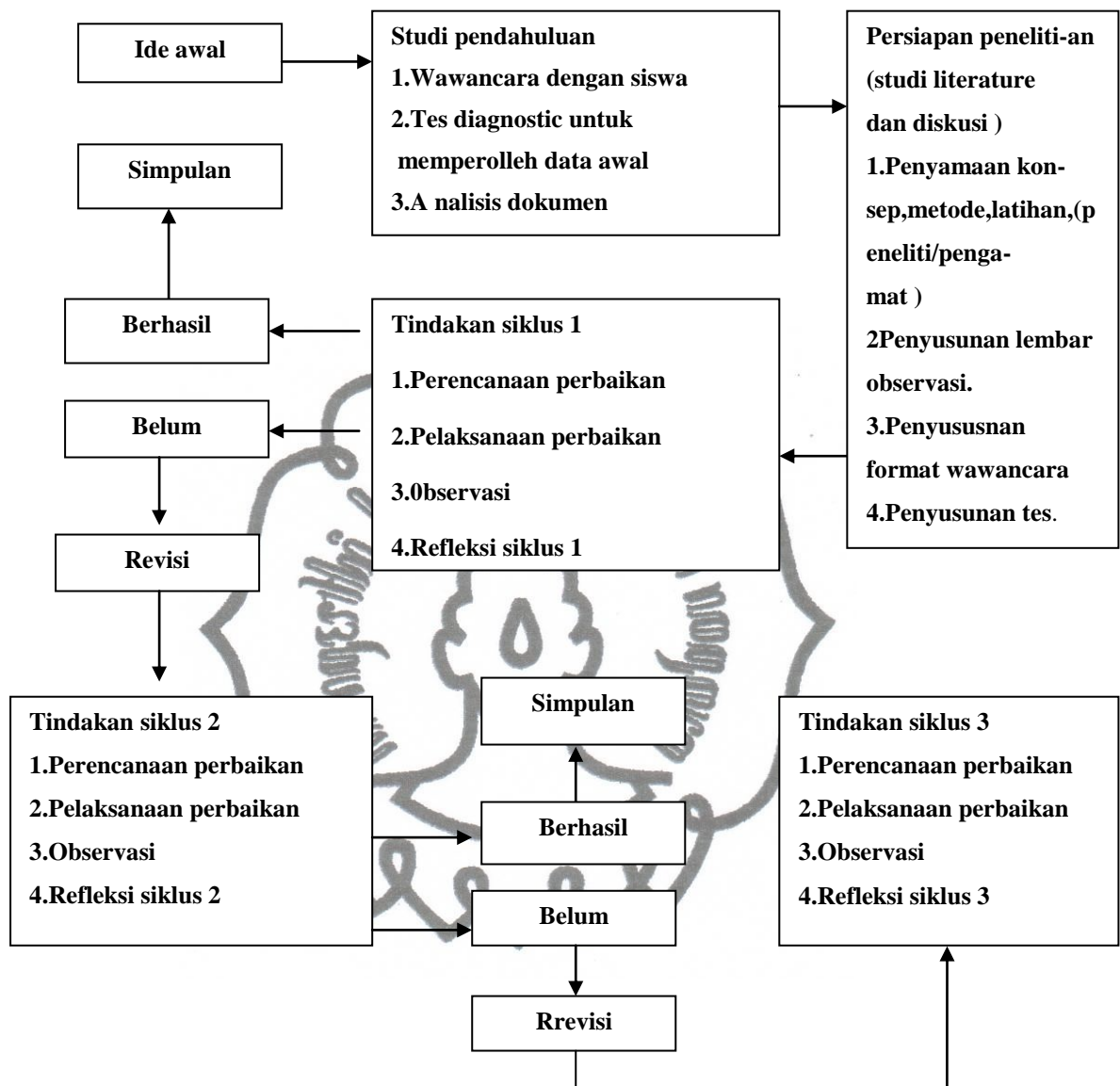
F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang mempunyai empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hakekat dari PTK itu sendiri, hal tersebut dapat dibuat daur yang sesuai dengan aspek-aspek yang terdapat pada PTK itu sendiri, yang bila dibuat skema akan terikat skema sebagai berikut:



Setelah siklus ini berlangsung beberapa kali, barangkali perbaikan yang diinginkan sudah terjadi. Dalam hal ini daur PTK dengan tujuan perbaikan yang direncanakan sudah berakhir. Namun biasanya akan muncul masalah yang baru. Masalah ini akan kembali dipecahkan melalui daur PTK.

Setelah siklus ini berlangsung beberapa kali, mungkin perbaikan yang diharapkan terjadi. Tetapi semua itu akan terus bermunculan hal-hal yang barang tentu masalah baru yang harus diselesaikan melalui daur tersebut yaitu melalui daur PTK. Dalam bagan ini akan terlihat hal-hal sebagai berikut:



G. Deskripsi per siklus

Perbaikan pembelajaran penulis susun dalam bentuk rencana perbaikan pembelajaran, dan alat pengumpul data atau lembar observasi yang dilaksanakan dalam siklus. Rancangan itu berupa langkah-langkah pada setiap siklus terdiri dari empat komponen menurut Kurt Lewin yaitu:

1. Tahap perencanaan
2. Tahap pelaksanaan
3. Tahap observasi

commit to user

4. Tahap refleksi

Adapun deskripsi dari setiap siklus adalah sebagai berikut :

1. Siklus Pertama

A. Perencanaan

1. Penentuan waktu tindakan kelas
2. Penentuan kelas yang akan diberi tindakan
3. Perencanaan tindakan yang akan diberikan
4. Pembuatan RPP
5. Persiapan alat-alat yang digunakan dalam pembelajaran

B. Tindakan

Pendahuluan

1. Siswa dibariskan, diabsen dan berdoa
2. Apersepsi
3. Memimpin pemanasan

- Kegiatan Inti

a. Tahap pertama:

Permainan pertama menolak bola plastik berukuran sedang posisi berdiri berhadap-hadapan, bola ditolak dengan menggunakan tangan kanan, bola harus melewati tali rafia setinggi dua meter dan dilakukan secara bergantian. Menolak dengan posisi kaki terbuka selebar bahu, gerakan hanya kekuatan dari tangan saja. Kegiatan ini dilakukan berkali-kali.

b. Tahap kedua:

Permainan kedua menolak bola plastik berukuran sedang posisi berdiri berhadap-hadapan, bola ditolak dengan menggunakan tangan kanan, bola harus melewati tali rafia setinggi dua meter dan dilakukan secara bergantian. Menolak dengan posisi kaki kanan digeser kebelakang selebar 50 cm. Gerakan hanya dari gerakan tangan tanpa ada bantuan dari gerak tubuh lainnya kegiatan ini dilakukan berkali-kali.

c. Tahap ketiga:

Memegang, Meletakan Peluru dengan Teknik Yang Benar.



Gambar 1:

Guru memberi contoh cara memegang, meletakan peluru dengan teknik yang benar, selanjutnya siswa melaksanakan tugas dari guru sesuai dengan yang di contohkan oleh guru,

-Penutup

Siswa dibariskan dihitung dievaluasi berdoa dan dibubarkan.

C. Observasi

1. Mengamati proses pembelajaran
2. Pengisian lembar observasi
3. Mendokumentasikan pembelajaran

D. Refleksi

Menganalisis data yang diperoleh dari lembar observasi, masukan dari teman, kolaborator dan kemudian dilakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan untuk menilai tindakan yang telah diberikan, selanjutnya, evaluasi tentang PTK, dengan cara diskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran.

2. Siklus Kedua

A. Perencanaan

- Konsultasi dengan kolaborator
commit to user
- Perencanaan tindakan kelas

B. Tindakan

- Pendahuluan

1. Siswa dibariskan ,diabsen dan berdoa
2. Apersepsi
3. Memimpin pemanasan

- Kegiatan inti

- a. Tahap pertama:

Permainan pertama menolak bola plastik berukuran sedang posisi berdiri berhadap-hadapan, bola ditolak dengan menggunakan tangan kanan, bola harus melewati tali rafia setinggi dua meter dan dilakukan secara berpasangan. Menolak dengan posisi badan condong kebelakang, dibantu dengan gerakan kaki kiri melangkah kedepan. Kegiatan ini dilakukan berkali-kali.

- b. Tahap kedua:

Permainan kedua menolak bola plastik berukuran sedang posisi berdiri berhadap-hadapan, bola ditolak dengan menggunakan tangan kanan, bola harus melewati tali rafia setinggi dua meter dan dilakukan secara bergantian. Menolak bola dengan gaya menyamping, dengan melangkahkan kaki kiri kedepan. tangan kiri ditekuk didepan dada.

- c. Tahap ketiga:

Guru memberi contoh cara memegang, meletakkan, menolak, sikap setelah menolak peluru dengan teknik yang benar, selanjutnya siswa melaksanakan tugas dari guru sesuai dengan yang di contohkan oleh guru.

Cara Memegang, Meletakkan, Menolak, Sikap Setelah Menolak Peluru dengan Teknik Yang Benar,



Gambar 2:

-Penutup

Siswa dibariskan dihitung dievaluasi berdoa dan dibubarkan.

C. Observasi

- Mengamati proses pembelajaran
- Pengisian lembar observasi
- Mendokumentasikan pembelajaran

D. Refleksi

Berdasarkan refleksi hasil observasi, maka penulis akan melakukan analisis dan merefleksi diri untuk menemukan kekurangan-kekurangan yang akan diperbaiki pada siklus ketiga.

3. Siklus Ketiga

A. Perencanaan

- Konsultasi dengan kolaborator
- Perencanaan tindakan kelas

B. Tindakan

- Pendahuluan
 1. Siswa dibariskan ,diabsen dan berdoa
 2. Apersepsi
 3. Memimpin pemanasan *it to user*

- Kegiatan inti

a. Tahap pertama :

Permainan pertama menolak bola plastik, dengan gaya menyamping. bola harus melewati tali rafia, dilanjutkan menolak peluru yang sesungguhnya, sebagai pemanasan untuk penilaian.

b. Tahap kedua:

Pengambilan nilai, siswa diberi kesempatan 2 kali menolak, untuk penilaian diambil tolakan terbaik. Siswa dipanggil satu persatu sesuai nomor urut absen.

-Penutup

Siswa dibariskan dihitung dievaluasi berdoa dan dibubarkan.

C. Observasi

- Mengamati proses pembelajaran
- Pengisian lembar observasi
- Mendokumentasikan pembelajaran

D. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan dari pengamat, penulis melakukan analisis dan refleksi diri. Melalui analisis dan refleksi inilah penulis membuat kesimpulan berdasarkan hal-hal yang menjadi fokus perbaikan pembelajaran.

H. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator yang digunakan untuk mengukur peningkatan perhatian belajar siswa adalah keterlibatan siswa secara aktif dan perubahan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Indikator yang digunakan untuk mengukur peningkatan penguasaan siswa pada materi pembelajaran adalah ketuntasan siswa dalam mempelajari materi. Kriteria siswa tuntas jika telah mencapai tingkat penguasaan materi 75% keatas.

Keberhasilan upaya perbaikan pembelajaran dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Proses perbaikan pembelajaran (peningkatan perhatian belajar siswa) dinyatakan berhasil jika 75% dari jumlah siswa terlibat aktif selama proses pembelajaran berlangsung.
- b. Proses perbaikan pembelajaran (peningkatan penguasaan materi pelajaran oleh siswa) dinyatakan berhasil jika 75% dari jumlah siswa tuntas dalam belajar.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini tidak berdasarkan jumlah pertemuan dalam pembelajaran, tetapi lebih mengutamakan perkembangan dan kemajuan siswa setelah siswa mendapatkan tindakan, dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain. Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain sistematisanya secara umum terdiri dari pendahuluan meliputi membariskan siswa, apersepsi, menyampaikan materi dan memimpin pemanasan. Berikutnya adalah kegiatan inti terdiri dari permainan, teknik memegang, meletakan, menolak dan sikap setelah menolak peluru. Terakhir adalah penutup terdiri dari membariskan siswa, evaluasi pembelajaran, berdoa kemudian siswa dibubarkan masuk ke kelas untuk mengikuti pelajaran berikutnya.

Penyampaian materi pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain dengan cara guru menyampaikan atau menjelaskan materi sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, siswa mendengarkan, memahami dan kemudian mempraktekan. Koreksi atas kesalahan siswa dilaksanakan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Pemberian materi dilakukan oleh peneliti, guru bertugas sebagai pengamat pembelajaran dan dibantu oleh mitra peneliti. Data observasi digunakan sebagai evaluasi kegiatan belajar mengajar antara peneliti, teman sejawat yang berkepentingan dengan penelitian. Kekurangan di siklus pertama akan lebih dicermati sehingga tidak akan muncul lagi.

1. Siklus Pertama

a. Perencanaan

Perencanaan diawali dengan berkonsultasi dengan Kepala Sekolah, mitra peneliti. Konsultasi ini meliputi penentuan waktu tindakan

kelas yang digunakan untuk penelitian perencanaan tindakan dan pembuatan RPP. Penentuan waktu tindakan berkaitan dengan pelaksanaan, diperoleh kesepakatan tindakan pada hari Kamis tanggal 24 Maret 2011. Langkah selanjutnya menentukan kelas yang diberi tindakan, diperoleh kesepakatan dengan Kepala Sekolah, atas persetujuan dengan guru kelas V. Kelas yang digunakan kelas V yang ada kaitannya dengan jadwal pembelajaran.

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 yang akan dilaksanakan. Persiapan yang terakhir adalah mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pembelajaran, menyiapkan tolak peluru, menyiapkan tali rafia untuk membuat lapangan dan bola plastik. Hasil penilaian pembelajaran tolak peluru mengambil 3 aspek penilaian yaitu afektif, kognitif dan psikomotor, penilaian afektif dan kognitif dilakukan selama proses praktek pembelajaran berlangsung, sedangkan penilaian psikomotor dilaksanakan pada akhir kegiatan.

b. Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi 4 bersap, siswa putra di depan, putri di belakang, guru atau peneliti memimpin berdoa, selanjutnya dilakukan presensi, dari siswa 20 ternyata dapat mengikuti pembelajaran semua. Selanjutnya guru menjelaskan materi pembelajaran tolak peluru yang diawali dengan pengenalan peluru dan bola plastik sebagai pengganti peluru yang akan digunakan dalam permainan. Semua siswa memperhatikan alat yang akan digunakan untuk kegiatan pembelajaran tolak peluru.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan dipimpin langsung oleh guru, guru memberi contoh, siswa memperhatikan contoh yang dilakukan

oleh guru. Setelah itu siswa menirukan gerakan guru, guru membetulkan siswa yang gerakannya salah sambil menegur siswa yang tidak sungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. Dalam pemanasan dilakukan gerakan statis dan gerakan dinamis waktu yang digunakan dari membariskan siswa sampai pemanasan kurang lebih 10 menit.

Setelah melakukan pemanasan, selanjutnya memasuki kegiatan inti selama 55 menit. Kegiatan inti terdiri dari kegiatan bermain, pengenalan tolak peluru, dan teknik memegang, meletakan peluru di atas bahu. Bermain selama 25 menit, diawali dengan cara guru menjelaskan bermain dan memberi contoh. Permainannya berupa menolak bola plastik yang dilaksanakan 2 tahap:

1) Tahap 1:

Permainan pertama menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m, gerakan menolak dengan posisi saling berhadapan, dan kedua kaki terbuka selebar bahu.

2) Tahap 2:

Permainan kedua menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m, gerakan menolak dengan posisi kaki kanan geser kebelakang selebar 50 sentimeter.

Teknik pertama guru menjelaskan kembali cara memegang, cara meletakan peluru di atas bahu di bawah telinga. Dan tindakan keamanan, guru atau peneliti menekankan kepada sikap siswa agar bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas dari guru. Selanjutnya guru meminta siswa mempraktikan cara memegang, meletakan peluru diatas bahu di bawah telinga. Siswa dibagi menjadi 2 baris, putra dan putri, dalam hal ini melakukan gerakan secara bergantian dengan berat peluru yang berbeda. Mayoritas siswa belum kesulitan dalam melakukan gerakan teknik pertama, dalam hal ini guru atau peneliti dalam memberikan materi pembelajaran melakukan koreksi terhadap siswa yang belum benar melakukan tugas dari guru atau peneliti.

Teknik pertama memakan waktu sekitar 30 menit. Selanjutnya siswa dikumpulkan, guru menjelaskan kembali dan memberi contoh teknik memegang, meletakan peluru, setelah itu guru atau peneliti meminta siswa mempraktikan gerakan yang dicontohkan guru atau peneliti. Dalam melakukan gerakan ini, siswa dibagi menjadi 2 saf, yang pertama melakukan adalah baris depan diikuti baris berikutnya.

Guru atau peneliti menegur siswa yang salah sambil membetulkan gerakan yang salah, gerakan siswa yang bersangkutan untuk mengulangi gerakan yang salah. Setelah semua melakukan gerakan dengan benar, peneliti atau guru kembali memberikan contoh gerakan kemudian siswa mempraktikan gerakan yang dicontohkan guru. Dalam gerakan ini sebagian besar siswa tidak mengalami kesulitan, setelah dilakukan berulang-ulang kesalahan siswa dalam melakukan gerakan mulai berkurang. Siswa yang sudah benar dalam gerakan diberi tugas oleh guru atau peneliti untuk memberikan contoh pada temannya.

Sebagai kegiatan penutup siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf. Dalam hal ini guru atau peneliti memberikan koreksi atas kesalahan siswa dan memberi acungan jempol kepada siswa yang sudah benar melakukan gerakan menolak. Pada kegiatan akhir siklus 1 guru melakukan penilaian.

c. Observasi

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru cukup antusias, memahami cara memegang peluru, cara meletakan peluru, dan melaksanakan tugas-tugas yang diberikan guru atau peneliti. Secara umum, suasana kelas selama pembelajaran berlangsung cukup aktif dan siswa terlihat cukup antusias dalam mengikuti dari pemanasan sampai gerakan dari awal sampai akhir pembelajaran. Semua siswa melaksanakan tugas dari guru atau peneliti.

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

Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil nilai dari sebelum adanya pendekatan bermain dan setelah adanya pendekatan bermain. Dari 50% siswa yang antusias mengalami peningkatan sebanyak 15% dari jumlah siswa sebanyak 20.

d. Refleksi

Hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran tolak peluru yang banyak dialami oleh siswa adalah kesalahan pada saat memegang, meletakan peluru dan hambatan tersebut diatasi oleh guru atau peneliti pada saat pembelajaran berlangsung, yaitu dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan gerakan. Bagi siswa yang kurang serius dalam mengikuti pembelajaran guru atau peneliti memberikan teguran dan bimbingan.

Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua diutamakan pada teknik memegang, meletakan, menolak peluru dan langkah berirama untuk melakukan tolakan. Pendalaman teknik menolak pada saat permainan, sikap awal lebih diutamakan pada gerakan yang benar, untuk teknik memegang, meletakan peluru sudah memahami namun masih ada kesalahan dan masih perlu diulang pada siklus kedua.

2. Siklus Kedua

a. Perencanaan

Perencanaan di siklus kedua ini diawali dengan konsultasi dengan guru kelas V dan mitra peneliti, mengenai materi yang akan dilaksanakan.

Materi yang akan dilaksanakan ini kaitannya dengan permainan yang akan dilakukan dan teknik yang akan dilakukan. Dari hasil refleksi di siklus pertama diketahui bahwa guru atau peneliti kurang menekankan pada cara menolak (permainan) khususnya pada sikap awal menolak dan pada saat menolak, jadi pada siklus kedua ini lebih ditekankan pada hal tersebut supaya permainan yang dilaksanakan lebih bermanfaat di siklus kedua ini. Kaitannya dengan materi, teknik langkah berirama, pada siklus kedua setelah langkah berirama, dilanjutkan dengan menolak dan sikap setelah menolak.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan kedua ini dilaksanakan pada hari senin, 11 April 2011. Pembelajaran dimulai pukul 07.00 WIB, sesuai dengan jadwal dimulainya proses pembelajaran yang ada pada sekolah tersebut. Setelah siswa berada di lapangan, siswa langsung di bariskan menjadi empat bersaf. Kemudian guru mengadakan persensi sambil menghitung jumlah siswa yang hadir, dan di lanjutkan berdoa. Dari jumlah siswa sebanyak 20, ternyata semua dapat mengikuti pembelajaran, selanjutnya guru menjelaskan tentang permainan yang akan dilaksanakan dan teknik yang akan dilaksanakan.

Penjelasan guru mengenai permainan di titik beratkan pada sikap menolak, dan sikap setelah menolak. Baik dari sikap awalan sampai saat menolak, ini dilakukan dengan tujuan memperbaiki kesalahan pada siklus pertama. Setelah itu guru menjelaskan tentang langkah berirama, penjelasan guru melalui pemberian contoh gerakan. Siswa memperhatikan gerakan guru atau peneliti, setelah itu dilanjutkan pemanasan, yang memakan waktu kurang lebih 10 menit.

Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan kegiatan inti, dalam kegiatan inti ini guru memberikan penjelasan permainan yang akan dilakukan dan teknik tolak peluru. Dalam permainan ini terdiri dari dua tahap, yaitu :

commit to user

1) Tahap pertama :

Permainan pertama menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m. Gerakan dengan posisi badan condong kebelakang, dengan melangkahkan kaki kiri ke depan, posisi saling berhadap-hadapan.

2) Tahap kedua :

Permainan kedua menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m. Gerakan menolak dengan menggunakan gaya menyamping.

Teknik pertama guru menjelaskan kembali cara memegang, cara meletakan peluru, cara menolak peluru. Dan tindakan keamanan, guru atau peneliti menekankan kepada sikap siswa agar bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas dari guru. Selanjutnya guru meminta siswa mempraktikan cara memegang peluru, meletakan dan menolak peluru. Sasaran tolakan kearah depan dengan jarak 2-3meter, setelah itu jarak ditambah menjadi 4-5 meter. Siswa dibagi menjadi 2 baris, putra dan putri, dalam hal ini melakukan gerakan secara bergantian dengan posisi saling berhadapan.

Teknik kedua adalah memegang, meletakan, menolak dan sikap setelah menolak peluru. Mayoritas siswa tidak kesulitan dalam melakukan gerakan teknik pertama dan kedua, dalam hal ini guru atau peneliti dalam memberikan materi pembelajaran melakukan koreksi terhadap siswa yang belum benar melakukan tugas dari guru atau peneliti. Teknik pertama dan kedua memakan waktu sekitar 35 menit. Dalam mempraktikan pertama-tama siswa tidak menggunakan peluru, guru memberikan contoh gerakan, setelah ada aba-aba dari guru siswa melakukan tolakan ke arah sasaran. Dalam melakukan gerakan ini, siswa dibagi menjadi 2 saf, yang pertama melakukan adalah baris depan diikuti baris berikutnya.

Guru atau peneliti menegur siswa yang salah sambil memberikan contoh gerakan siswa yang bersangkutan untuk mengikuti.

Setelah semua melakukan gerakan dengan benar, dilanjutkan dengan menggunakan peluru, dalam hal ini guru kembali memberikan contoh gerakan kemudian siswa mempraktikan gerakan yang dicontohkan guru. Dalam gerakan ini sebagian besar siswa mengalami kesulitan, setelah dilakukan berulang-ulang kesalahan siswa dalam melakukan gerakan mulai berkurang.

Siswa yang sudah benar dalam gerakan diberi tugas oleh guru atau peneliti untuk memberikan contoh pada temannya. Sebagai kegiatan penutup siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf. Dalam hal ini guru atau peneliti memberikan koreksi atas kesalahan siswa dan memberi acungan jempol kepada siswa yang sudah benar melakukan gerakan menolak. Dalam hal ini membutuhkan waktu 5 menit. Selanjutnya berdoa dan pembubaran.

c. Observasi

Suasana kelas terlihat aktif, keaktifan ini terlihat pada saat siswa mengikuti permainan, sampai ke pembelajaran teknik. Siswa juga memperhatikan guru atau peneliti dengan serius, ketika guru atau peneliti menjelaskan dan memberi contoh serta pada waktu guru atau peneliti mengadakan koreksi. Namun demikian ada juga siswa yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran, tetapi dapat di atasi oleh guru atau peneliti dengan cara memberi perhatian yang lebih intensif.

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, sudah tergambar bahwa dengan adanya pendekatan bermain siswa lebih bersemangat ketika mengikuti pembelajaran, selain itu siswa terlihat lebih siap dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini terlihat ketika guru atau peneliti memberikan tugas-tugas, siswa lebih semangat dalam melaksanakan tugas dari guru atau peneliti, baik tugas dalam permainan maupun teknik menolak. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa semakin berkurang, sehingga pembelajaran lebih baik jika dibandingkan dengan siklus pertama. *commit to user*

d. Refleksi

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini adalah tolak peluru, yang berlangsung ditemukan hambatan hambatan yang dialami oleh siswa. Hambatan tersebut diantaranya pada teknik langkah berirama. Tetapi hambatan tersebut dapat diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, dengan cara memberikan koreksi atas kesalahan siswa dan guru atau peneliti memberikan contoh teknik gerakan yang benar. Hambatan lainnya dikarenakan kurang seriusnya atau kurang sungguh sungguh siswa dalam mengikuti pembelajaran, atau kurang aktifnya siswa dalam memperhatikan contoh dari guru atau peneliti, namun jumlahnya relatif kecil dibandingkan dengan siswa yang lebih serius dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kesalahan yang masih sering terjadi pada gerakan atau teknik keseluruhan, siswa masih ada yang kesulitan dalam melakukan keseluruhan gerakan. Kesalahan siswa pada langkah berirama atau dari posisi menaruh peluru di atas bahu. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti merencanakan siklus ke tiga. Pada siklus ketiga setelah permainan, langsung ke teknik terakhir yaitu langkah berirama, dilanjutkan menolak peluru, dan sikap setelah menolak peluru. Guru atau peneliti dalam hal ini mengadakan penilaian untuk mengetahui hasil pembelajaran.

Alokasi waktu sudah cukup tepat dan efektif, dari kegiatan awal sampai penutup. Dari siklus pertama sampai siklus kedua dimulai pukul 07.00 WIB.

3. Siklus Ketiga

a. Perencanaan

Perencanaan dalam siklus ketiga diawali dengan penentuan waktu tindakan kelas, diperoleh kesepakatan untuk melaksanakan siklus ketiga pada hari Rabu tanggal 27 April 2011. Setelah menentukan waktu, tindakan selanjutnya berkonsultasi dengan mitra peneliti kaitannya dengan materi dan pelaksanaan pengambilan nilai. Penentuan materi pembelajaran

baik dari permainan maupun teknik menolak dan sikap setelah menolak. Setelah itu pelaksanaan penilaian, dilanjutkan dengan pembuatan angket, bagaimana siswa dalam menanggapi materi pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 27 April 2011 di lapangan desa Pakikiran, dimulai pukul 07.00 sampai dengan 08.10 WIB. Mengingat lapangan yang letaknya cukup jauh dari tempat sekolah, dan harus ditempuh dengan jalan kaki kurang lebih sekitar 15 menit, maka kegiatan proses pembelajaran untuk pengambilan nilai siswa, maka peneliti harus membagi waktu agar proses pembelajaran tolak peluru tidak akan mengganggu proses kegiatan pembelajaran yang lain. Kegiatan pertama diawali dengan membariskan siswa menjadi empat bersaf, dilanjutkan dengan persensi sambil menghitung jumlah kehadiran siswa dan berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Dari 20 siswa yang ada, ternyata dapat mengikuti semua, untuk mengikuti pembelajaran tolak peluru.

Setelah itu dilanjutkan dengan penjelasan materi, kaitannya dengan gerakan tolak peluru dan pengambilan nilai. Waktu yang diperlukan dari membariskan siswa sampai penjelasan materi kurang lebih 10 menit. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan, dan dipimpin langsung oleh guru atau peneliti, dalam hal ini guru atau peneliti memberikan contoh gerakan dan ditirukan oleh para siswa. Gerakan pemanasan berupa gerakan statis dan gerakan dinamis. Kegiatan pemanasan memerlukan waktu kurang lebih 10 menit.

Kegiatan ini meliputi permainan, gerakan teknik menolak dan pengambilan nilai. Adapun permainan terdiri dari tiga tahap yaitu :

1) Tahap pertama :

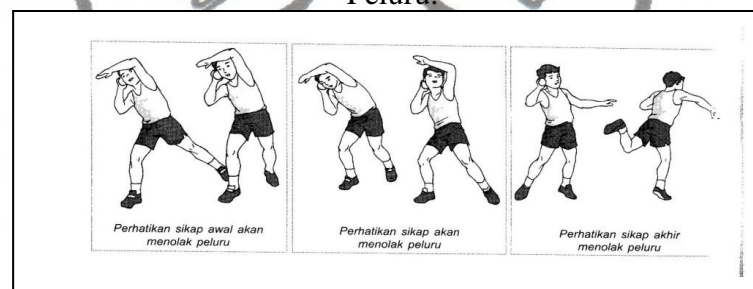
Permainan pertama menolak bola plastik berukuran sedang, bola harus melewati tali rafia setinggi 2 m. Gerakan menolak dengan

menggunakan gaya menyamping tepat ke arah sasaran, posisi saling berhadap-hadapan.

2) Tahap kedua :

Pertama guru menjelaskan kembali cara memegang, cara meletakan peluru, cara menolak, dan sikap setelah menolak peluru. Dan tindakan keamanan, guru atau peneliti menekankan kepada sikap siswa agar bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas dari guru. Selanjutnya guru meminta siswa mempraktikan cara memegang peluru, meletakan dan menolak peluru sebagai pemanasan sebelum evaluasi. Sasaran tolakan kearah depan dengan jarak 2-3 meter, setelah itu jarak ditambah menjadi 4-5 meter. Siswa dibagi menjadi 2 baris, putra dan putri, dalam hal ini melakukan gerakan secara bergantian dengan berat peluru yang berat berbeda.

Sikap Awal Akan Menolak, Sikap Akan Menolak, Sikap Akhir Setelah Menolak Peluru.



Gambar 3:

Guru atau peneliti menegur siswa yang salah sambil memberikan contoh gerakan siswa yang salah. Setelah semua melakukan gerakan dengan benar, dilanjutkan untuk penilaian. Guru memanggil siswa satu persatu sesuai nomor urut absen. Dalam penilaian, siswa diberi kesempatan menolak 2 kali tolakan. Nilai yang diberikan sebagai nilai akhir yaitu nilai yang terbaik dari dua kali kesempatan menolak. Sebagai kegiatan penutup siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf, kemudian guru atau peneliti, menghitung, memberikan angket, menjelaskan cara pengisian.. Angket dikumpulkan keesokan harinya. Pembelajaran berakhir pada pukul 08.10 WIB.

Dalam hal ini guru atau peneliti memberikan koreksi atas kesalahan siswa dan memberi acungan jempol kepada siswa yang sudah benar melakukan gerakan menolak. Dalam hal ini membutuhkan waktu 5 menit. Selanjutnya berdoa dan pembubaran.

c. Observasi

Suasana kelas sangat kondusif, tertib dan siswa terlihat bersemangat. Sebelum pengambilan nilai dilaksanakan guru atau peneliti memberikan permainan dan mengulang materi, dalam mengikuti permainan siswa sangat antusias, keadaan tidak jauh berbeda ketika mengulang teknik menolak peluru (urutan gerakan tolak peluru secara keseluruhan), dalam mengikuti pembelajaran siswa kelihatan serius. Setelah itu guru atau peneliti menjelaskan kaitannya dengan pengambilan nilai.

Pelaksanaan pengambilan nilai, semua siswa mampu melakukan gerakan menolak peluru dengan benar, meskipun hasil tolakan kurang memadai, namun dari segi teknik semua siswa telah mampu melaksanakan. Pengambilan nilai dilakukan dengan cara guru atau peneliti memanggil satu persatu siswa dengan nomor urut absen, dimulai dari nomor absen paling kecil. Tiap siswa mendapat dua kali kesempatan melakukan tolakan, sementara siswa yang belum mendapat giliran melakukan tolakan duduk sambil memperhatikan gerakan tolakan yang dilakukan oleh temannya.s

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain yang sudah dilaksanakan, dilihat dari sudut pandang siswa, siswa begitu semangat dalam mengikuti pembelajaran, penuh keceriaan, keinginan menolak pada saat permainan terbawa pada saat pembelajaran teknik. Selain itu siswa secara tidak langsung belajar teknik menolak yang benar pada saat permainan, jadi perlu dibenahi atau dipelajari pada teknik langkah berirama, keadaan ini memudahkan guru atau peneliti dalam melaksanakan pembelajaran. Pada umumnya kesalahan yang sering dilakukan siswa selain pada langkah berirama kesalahan yang umum ditemukan guru penjas dalam melaksanakan pembelajaran materi tolak peluru yaitu pada saat menolak,

namun dengan adanya permainan menolak siswa sudah sedikit terbiasa menolak dengan benar.

Selanjutnya dipandang dari sudut pandang kelas, suasana kelas kondusif, pengelolaan kelas lebih mudah karena siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran. Permainan yang dilakukan menyesuaikan dengan keadaan fasilitas sekolah, tidak mengada-ada, jadi bisa diikuti oleh guru atau peneliti. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru penjas atau peneliti, setelah pembelajaran selesai, dari lembar observasi diketahui bahwa siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain, 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 melaksanakan tes dengan baik atau mampu melakukan gerakan menolak dengan benar, terlihat berlomba untuk menjadi yang terbaik dari yang lain. 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 dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan semangat siswa, keaktifan siswa, kegembiraan siswa dan suasana kelas menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajara tolak peluru .

Pemberian permainan dalam pembelajaran tolak peluru ini sebagai variasi dari pembelajaran tolak peluru, namun tidak mengurangi nilai nilai yang terkandung didalam pembelajaran seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, keseriusan dan yang lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan ke arah teknik yang akan dilaksanakan. Sehingga tolak peluru dapat menjadi arah gerak untuk memacu siswa bergerak dengan optimal, jadi bukan sebaliknya siswa malas atau enggan untuk mengikuti pembelajaran tolak peluru.

Dengan diadakannya penilaian, dapat diketahui bahwa hasil yang dicapai siswa menunjukkan adanya kemajuan prestasi, hal ini dapat dibuktikan dengan perolehan nilai di atas standar nilai ketuntasan dengan nilai 70. Ini suatu bukti bahwa pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan minat siswa untuk lebih sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran (tolak peluru). Tabel penilaian berikut yang diawali dari studi awal,siklus I,siklus II,siklus III, menunjukkan bahwa peningkatan nilai siswa cukup menggembirakan dengan adanya unsur bermain yang di terapkan pada pembelajaran atletik nomor tolak peluru.

Tabel 1: Hasil Nilai Studi Awal,Siklus I,Siklus II,Siklus III

No	Nama	10 Maret	24 Maret	11 April	27 April
1.	Maryatun	66	68	68	72
2.	Irlan Prasetyo	66	70	72	72
3.	Karisna	71	72	74	76
4.	Khoerul Umam	71	72	74	74
5.	Erni Ayu Safitri	64	68	68	72
6.	Mira Wijayanti	71	73	74	76

No	Nama	10 Maret	24 Maret	11 April	27 April
7.	Roliowati	64	66	68	70
8.	Riana Setya D	66	70	72	74
9.	Suwarso	71	72	74	76
10.	Retno Fembriani	64	66	68	72
11.	Alifia Aji Nur	66	68	70	72
12.	Ade Purwanto	70	72	74	74
13.	Aji Wibowo	64	66	70	70
14.	Dwi Lestari	70	72	72	72
15.	Gita Putri	66	66	68	70
16.	Nadia Febri	71	72	74	76
17.	Roni Hidayat	71	72	74	74
18.	Rianto	70	71	74	74
19.	Tria Riana	64	70	70	72
20.	Lina Rosiana	70	71	73	73
Jumlah		1356	1397	1431	1463
Rata-rata		67,8	69,85	71,55	73,15

Berdasarkan tabel hasil penilaian persiklus, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain dan tidak menggunakan unsur bermain, pada tabel hasil penilaian persiklus menunjukkan nilai sangat berbeda. Pada tabel studi awal (sebelum adanya unsur bermain) tanggal 10 Maret 2011 dari 20 siswa hanya 10 siswa (50%) yang mendapatkan nilai diatas 70. Pada siklus pertama mengalami peningkatan, dari jumlah siswa 20 tinggal 7 siswa (35%) yang masih mendapatkan nilai dibawah 70. Sementara pada siklus kedua lebih meningkat lagi dari 20 siswa, 5 siswa (25%) yang belum mendapat nilai diatas 70, sedangkan pada siklus ketiga mengalami peningkatan yang cukup signifikan hal ini terbukti dari 20 siswa 17 siswa (85%) mendapat nilai diatas 70, 3 siswa (15%) mendapat nilai 70. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan siswa dalam menguasai materi tolak peluru mengalami peningkatan setelah mendapatkan pendekatan permainan dari sebelum pembelajaran tolak peluru tanpa pendekatan bermain.

Berdasar hasil penilaian persiklus diatas dapat dijelaskan hal-hal sebagai berikut:

1) Dari studi awal ke siklus I:

- a) Pada studi awal diperoleh jumlah nilai kelas 1356 sedang pada siklus I diperoleh jumlah nilai kelas 1397 sehingga jumlah nilai kelas mengalami kenaikan sebesar 41.
- b) Pada studi awal diperoleh rata-rata kelas 67,8 sedang pada siklus I diperoleh rata-rata kelas 69,85, sehingga rata-rata kelas mengalami kenaikan 2,05.

2) Dari siklus I ke Siklus II:

- a) Pada siklus I diperoleh jumlah nilai kelas 1397, sedang pada siklus II diperoleh jumlah nilai kelas 1431 sehingga jumlah nilai kelas mengalami kenaikan 34.
- b) Pada siklus I diperoleh rata-rata kelas 69,85, sedang pada siklus II diperoleh rata-rata kelas 71,55, sehingga rata-rata kelas mengalami kenaikan sebesar 1,7.

3) Dari siklus II ke siklus III:

- a) Pada siklus II diperoleh jumlah nilai kelas 1431, sedang pada siklus III diperoleh jumlah nilai kelas 1463 sehingga jumlah nilai kelas mengalami kenaikan 32.
- b) Pada siklus II diperoleh rata-rata kelas 71,55, sedang pada siklus III diperoleh rata-rata kelas 73,15, sehingga rata-rata kelas mengalami kenaikan sebesar 1,6.

Berdasarkan data tersebut dapat dibuat rekapitulasi daya serap siswa sebagai berikut:

Tabel 2: Rekapitulasi Peningkatan Daya Serap Siswa Terhadap Materi ajar.

No	Kegiatan Pembelajaran	Rata-rata Kelas
1	Tes Kondisi Awal	67,8
2	Tes Akhir Siklus I	69,85
3	Tes Akhir Siklus II	71,55
4	Tes Akhir Siklus III	73,15

Dari tabel rekapitulasi daya serap siswa tersebut diatas dapat dibuat grafik sebagai berikut:

Grafik Daya Serap Siswa Terhadap Materi Ajar.



Gambar 4:

Berdasarkan tabel penilaian sebelum adanya pendekatan bermain dalam pelaksanaan pembelajaran tolak peluru hasilnya kurang menggembirakan, hasil tersebut guru atau peneliti dalam mengadakan penilaian pada hari Kamis, tanggal 10 Maret 2011. Tetapi setelah adanya unsur bermain dalam pelaksanaan pembelajaran tolak peluru, hasil yang dicapai oleh prestasi siswa cukup menggembirakan. Hasil tersebut guru atau peneliti diperoleh dari hasil penilaian siklus I, II dan III.

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

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain mendapat tanggapan yang positif dari siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain. Hasil angket menunjukkan bahwa siswa yang menyatakan senang sebanyak 18 siswa, yang menyatakan biasa sebanyak 2 siswa. Hasil angket tersebut bahwa mayoritas siswa sangat antusias dan lebih terdorong dalam mengikuti pembelajaran dengan pendekatan bermain. Alasan terbanyak adalah permainan yang digunakan sebagai pendekatan pembelajaran tolak peluru sangat menarik. Alasan berikutnya adalah pembelajaran lebih bervariasi dan tidak membosankan. Alasan berikutnya adalah dalam menyampaikan materi cukup jelas dan mudah dipahami. Selanjutnya siswa tidak kesulitan dalam mengikuti permainan serta siswa mudah dalam mempelajari teknik. Tes yang diujikan sesuai dengan materi yang telah diajarkan. Hal tersebut beralasan untuk membawa suasana kelas lebih menyenangkan dan siswa aktif dalam menguasai materi yang disampaikan oleh guru.

Pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru melalui pendekatan bermain apabila dibandingkan pembelajaran nomor atletik lainnya, siswa menyatakan senang dengan alasan pembelajaran lebih menarik karena adanya unsur bermain, serta 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 bermain, siswa lebih senang dan antusias dengan pembelajaran yang ada unsur permainannya, materi mudah dipelajari oleh siswa, penjelasan guru cukup jelas dan siswa merasa dapat melaksanakan tes dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pendekatan bermain secara kelompok dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 2 Pakikiran, hal ini dapat ditunjukkan oleh keaktifan siswa, semangat siswa, antusias siswa selama mengikuti pembelajaran tolak peluru.
2. Proses bimbingan yang intensif oleh guru selama proses pembelajaran dan pencarian informasi dapat mempertinggi daya serap siswa terhadap materi nomor tolak peluru.

B. Implikasi

Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah pada umumnya dan khususnya di SD Negeri 2 Pakikiran. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran atletik dengan materi tolak peluru melalui pendekatan bermain, pendekatan bermain ini juga dapat digunakan untuk pembelajaran nomor atletik lainnya, sebagai variasi dari pembelajaran dan daya tarik terhadap materi sehingga siswa tidak jenuh atau malas dengan pembelajaran atletik.

C. Saran

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

1. Bagi Sekolah, SD Negeri 2 Pakikiran

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran ditambah atau dilengkapi, sehingga guru dapat mengajar dengan hasil optimal.

2. Bagi Guru Penjaskes, SD Negeri 2 Pakikiran

Sebaiknya pembelajaran atletik dalam penyampaian materinya ditambah dengan permainan, permainan yang mengarah pada materi pembelajaran yang akan diberikan.

3. Bagi Siswa, SD Negeri 2 Pakikiran

Bersikap aktif, antusias, semangat dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti akan bermanfaat.

