

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI
MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI CELEP 2 KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



SKRIPSI

Oleh:

MARTINI

X4711101

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2012**

commit to user

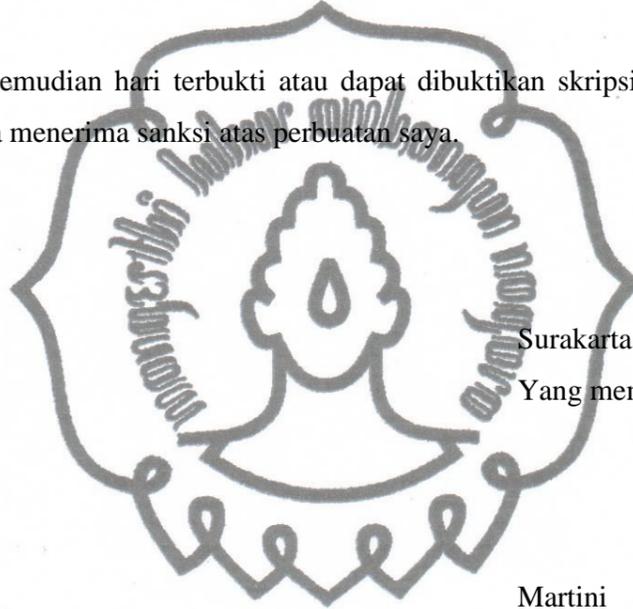
PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

perpustakaan.uns.ac.id : Nama : Martini digilib.uns.ac.id
NIM : X 4711101
Jurusan/Program Studi : POK/ PPKHB Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI CELEP 2 KABUPATEN SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2011/2012”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.



Surakarta, Juli 2012
Yang membuat pernyataan

Martini

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI
MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI CELEP 2 KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



SKRIPSI

Oleh:

MARTINI

NIM : X4711101

**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

Juli 2012

iii

commit to user

PERSETUJUAN

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

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Mulyono, MM.
NIP.19510809 197611 1 001

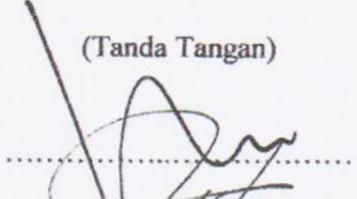
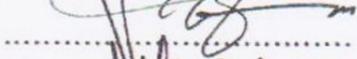
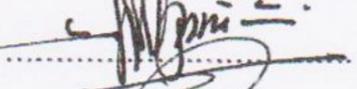
Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or
NIP. 19760822 200501 2 001

PENGESAHAN

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

Pada hari :
Tanggal : 2012

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua : Drs. Heru Suranto, M.Pd.	
Sekretaris : Drs. H. Muh. Mariyanto, M.Kes.	
Anggota I : Drs. H. Mulyono, MM.	
Anggota II : Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh :
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret
a.n. Dekan FKIP UNS
Pembantu Dekan I

Prof. Dr. rer. nat Sajidan, M.Si.
NIP. 19660415199103 1 002



ABSTRAK

Martini, **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERICELEP 2 KABUPATEN SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2011/2012**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui model pembelajaran bermain pada siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen Tahun ajaran 2011/2012.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas, dan subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Celep 2 Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 16 siswa, 10 putra dan 6 putri. Data hasil belajar tolak peluru diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi dan tes hasil belajar tolak peluru, baik proses maupun produk.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kedawung Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 secara signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan data yang diperoleh bahwa hasil belajar tolak peluru meningkat dari 31,25% pada kondisi awal menjadi 56,25% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 81,25% pada akhir siklus II.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diperoleh simpulan bahwa melalui model pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Celep 2 Kedawung Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012.

Kata kunci : Hasil belajar, Model pembelajaran bermain, Tolak peluru

MOTTO

- ❖ Semakin dekat tercapainya cita-cita semakin berat pula tantangan yang dihadapi.
(Jendral Sudirman)

- ❖ Ilmu itu lebih baik dari harta. Ilmu dapat menjaga pemilikinya, sedangkan harta memerlukan penjagaan dari pemilikinya. Harta akan habis jika dibelanjakan, sedangkan ilmu akan bertambah jika diberikan kepada orang lain.
(Lovid)

- ❖ Orang yang gagal dan mampu menatap kegagalannya dengan kepala tegak adalah mereka yang akan berhasil dan sukses secara utuh.
(Anonim)



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini kepada:

❖ “SD Negeri Celep 2”

perpustakaan.uns.ac.id Bapak Kepala Sekolah, bapak/ibu guru, dan siswa-siswi SD Negeri Celep 2 digilib.uns.ac.id yang telah mendukungku dalam penelitian ini.

❖ “Anak-anak dan cucuku tercinta”

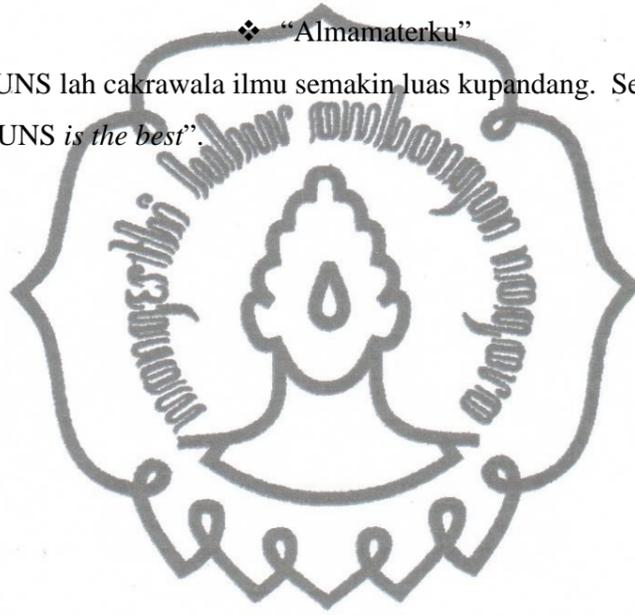
Kalianlah hartaku yang tiada ternilai, kalian pulalah motivasi perjuanganku.

❖ “Teman-teman seperjuangan”

Terima kasih atas kekompakannya, semoga ilmu yang kita timba dapat berguna bagi keluarga, anak didik, masyarakat serta Bangsa dan Negara.

❖ “Almamaterku”

Dari UNS lah cakrawala ilmu semakin luas kupandang. Semoga tetap jaya selamanya. “UNS *is the best*”.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan dengan keikhlasan hati kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena limpahan berkat dan karunia-Nya yang setiap waktu penulis terima dan rasakan, sehingga penyelesaian skripsi ini bisa tepat waktu. Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Mulyono, MM sebagai Ketua Jurusan sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Sri Santoso Sabarini, S. Pd. M. Or sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
6. Kepala Sekolah dan guru-guru serta staf SD Negeri Celep 2 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen yang telah memberi ijin dan bantuan dalam penelitian.
7. Siswa Kelas V SD Negeri Celep 2 yang telah bersedia menjadi obyek dalam penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	
A. Kajian Teori.....	5
1. Tolak Peluru.....	5
a. Pengertian Tolak Peluru.....	5
b. Cara Menolak Peluru.....	6
c. Prestasi Tolak Peluru.....	10
2. Gerak Dasar.....	11

3. Hasil Belajar.....	13
a. Pengertian Hasil Belajar.....	13
b. Klasifikasi Hasil Belajar.....	13
4. Tinjauan Bermain.....	15
5. Tinjauan Pembelajaran Model Bermain.....	16
6. Tinjauan Pendidikan Jasmani.....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
1. Tempat Penelitian.....	22
2. Waktu Penelitian.....	22
B. Subyek Penelitian.....	23
C. Data dan Sumber Data.....	23
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	24
E. Uji Validitas Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	26
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	27
H. Prosedur Penelitian.....	27
1. Rancangan Siklus I.....	28
2. Rancangan Siklus II.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Kondisi Awal (Prasiklus).....	32
B. Deskripsi Hasil Tindakan tiap Siklus.....	33
1. Siklus I Pertemuan 1.....	33
2. Siklus I Pertemuan 2.....	37
3. Siklus II Pertemuan 1.....	41
4. Siklus II Pertemuan 2.....	45
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus	50

1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	50
2. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	51
3. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.....	51
D. Pembahasan	51
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Cara Memegang dan Persiapan Tolak Peluru.....	6
2.2 Sikap Meluncur Awalan.....	7
2.3 Saat Menolak Peluru.....	8
2.4 Lepasnya Peluru.....	9
2.5 Gerak Lanjutan Setelah Menolak.....	10
2.6 Kerangka Berpikir Dalam Penelitian.....	21
3.1. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	22
3.2. Skema Triangulasi Sumber Data Penelitian.....	26
4.1. Grafik Tes Tolak Peluru Prasiklus.....	32
4.2. Grafik Tes Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru Siklus I.....	40
4.3. Grafik Tes Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru Siklus II.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	25
3.2. Indikator Kinerja Penelitian.....	27
4.1. Deskripsi Kondisi Awal (Prasiklus).....	32
4.2. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa pada Siklus I.....	40
4.3. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa pada Siklus II.....	49
4.4. Persentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	50
4.5. Persentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	51
4.6. Persentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.....	51
4.7. Deskripsi Capaian Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru Antarsiklus.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I Pertemuan 1 dan 2.....	57
2. RPP Siklus II Pertemuan 1 dan 2.....	74
3. Tabel Hasil Belajar Tolak Peluru Prasiklus.....	92
4. Tabel Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus I.....	93
5. Tabel Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus II.....	94
6. Surat Keterangan dan Dokumentasi Penelitian.....	95



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang salah satunya cabang olahraga atletik. Tidak bisa dibantah lagi bahwa atletik merupakan “induk” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerakan jalan, lari, lompat dan lempar. Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak bisa diajarkan kegiatan-kegiatan seperti : melempar, melompat, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik.

Sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87 bahwa atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya. Sebagian besar siswa sekolah dasar saat ini boleh dikatakan kurang kaya akan gerak. Fasilitas pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolahnya termasuk alat dan sarana serta ruang kosong tidak sebanding dengan jumlah siswa yang ada. Belum lagi ruang publik yang ada dilingkungan tempat tinggalnya yang semakin sempit, yang kurang memungkinkan anak-anak untuk bermain sesama temannya. Atletik yang berisi dengan gerak-gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar, sangat cocok untuk membantu para siswa dalam upaya meningkatkan kemampuan geraknya.

Di SD Negeri Celep 2 sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran penjas orkes sudah cukup baik, terutama peralatan untuk mata pelajaran atletik khususnya tolak peluru, karena peluru yang tersedia sudah mencukupi saat

pelaksanaan pembelajaran, hal tersebut dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam proses belajar penjas. Namun melihat kenyataan yang terjadi, tidak semua siswa mampu menguasai gerak dasar tolak peluru dengan baik, hal ini dapat dilihat pada tes yang dilakukan peneliti sebelum melakukan tindakan, bahwa dari 16 siswa kelas V SDN Celep 2 hanya 5 siswa (31,25%) saja yang dapat melakukan gerak dasar tolak peluru dengan baik. Ini semua disebabkan karena untuk menolak peluru dengan baik, dibutuhkan keterampilan gerak dasar yang baik pula, maka dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan diterapkan model pembelajaran yang relevan, yaitu pendekatan bermain dan ditunjang dengan modifikasi alat yang memadai.

Kendala di dalam pencapaian suatu proses pembelajaran khususnya tolak peluru akan dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu, kurangnya pengetahuan guru penjas tentang kemasakan yang menarik dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar tolak peluru dengan memberikan bentuk bermain menolak dan melempar, gerak dasar yang dimiliki siswa belum baik, masih kurangnya pengetahuan siswa tentang manfaat dari penguasaan kemampuan gerak dasar dan metode bermain belum maksimal serta kesempatan siswa belajar masih kurang. Dalam pembelajaran atau proses belajar mengajar guru memegang peranan penting sebagai sutradara sekaligus aktor, artinya pada gurulah tugas dan tanggung jawab merencanakan dan melaksanakan pembelajaran disekolah. Dalam hal ini metode yang digunakan guru harus sesuai dengan karakteristik anak serta materi yang diberikan.

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menumbuhkan pembelajaran pada setiap pesertanya, artinya semua peserta atau anak paham dengan apa yang dipelajarinya. Dalam hal pembelajaran, gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Dipihak lain teori-teori belajar mengarahkan kita pada pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif. Dengan metode yang diciptakan oleh guru diharapkan pengajaran dapat dicapai secara maksimal.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru bagi siswa kelas V SD Negeri Celep 2, diperlukan suatu kemas dalam proses pembelajaran dalam bentuk bermain, karena bermain merupakan suatu hal yang menyenangkan. Dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia, terlebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Karakteristik anak yang suka bermain akan selalu mendukung jalannya proses belajar mengajar khususnya atletik pada nomor tolak peluru. Salah satu contoh suatu kemas yang sesuai diterapkan dalam proses pembelajaran atletik pada nomor tolak peluru adalah pembelajaran berbentuk permainan menolak dan melempar yaitu bermain menolak dan bermain melempar bola untuk memasukkan kedalam lingkaran ban bekas.

Dalam hal ini pembelajaran dengan memberikan bentuk bermain menolak dan melempar dapat dilakukan yang bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak.. Tujuan khusus dalam bermain tolak peluru adalah meningkatkan konsentrasi, gerak dasar menolak, reaksi bergerak dan percepatan gerak siswa serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian .Diharapkan dengan menerapkan metode bermain dalam proses pembelajaran tolak peluru seperti diatas dapat meningkatkan kreatifitas siswa sehingga pada akhirnya hasil belajar dapat meningkat.

Melihat pentingnya kaitan antara memberikan bentuk bermain dalam proses pembelajaran atletik nomor tolak peluru, untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar siswa, maka penulis akan mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut di SD Negeri Celep 2, untuk itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Model Pembelajaran Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Celep 2 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah adalah "Bagaimanakah peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui model pembelajaran bermain pada siswa kelas V SD Negeri Celep 2 ?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah "Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui model pembelajaran bermain pada siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kecamatan Kedawung Kabuyupaten Sragen Tahun ajaran 2011/2012".

D. Manfaat Penelitian

Dengan hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat kepada berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Guru penjas SDN Celep 2:
 - a. Membantu guru penjas di SDN Celep 2 untuk melaksanakan pembelajaran tolak peluru yang efektif, inovatif, dan kreatif.
 - b. Menjadi acuan bagi guru dalam memilih/menentukan alternatif metode pembelajaran.
2. Bagi siswa-siswi kelas V SD Negeri Celep 2:
 - a. Meningkatkan minat pada pembelajaran tolak peluru dengan metode yang efektif, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
 - b. Dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga kreativitas siswa dapat tersalurkan dengan baik.
3. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan referensi untuk pembelajaran di kelas-kelas yang lain.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Tolak Peluru

a. Pengertian Tolak Peluru

Tolak peluru adalah termasuk nomor lempar dalam atletik, namun istilah yang digunakan bukan lempar peluru, tetapi tolak peluru. Penggunaan istilah tersebut disesuaikan dengan peraturan cara melepaskan peluru, yaitu dengan cara didorong atau ditolak dan bukan dilempar. Menurut Engkos Kosasih (1993:118) mengatakan bahwa sebuah tolakan yang baik adalah suatu dorongan atau tolakan terhadap suatu peluru dengan satu tangan yang bermula dari pangkal bahu.

b. Cara Menolak Peluru

Menurut Engkos Kosasih (1993 : 116), dalam melakukan gaya tolak peluru tentunya ada beberapa hal yang harus dipahami.

1) Persiapan

Pelempar memasuki lingkaran dari belahan lingkaran bagian belakang. Peluru masih dibawa dengan tangan kiri.

- a) Peluru dipindahkan ketangan kanan. Cara memegang peluru dapat dipilih sendiri.
- b) Arah lempar berada disamping kirinya.
- c) Pandangan mata ditujukan pada suatu titik kurang lebih meter dimukanya.
- d) Kaki kanan bengkok sedikit. Berat badan terletak sebagian besar pada kaki ini.
- e) Kaki kiri lemas-lemas saja.

- f) Tangan kanan yang memegang peluru, mengatur letak peluru, peluru dapat diletakkan pada batas leher dan pundak, pun dapat juga agak kebelakang sedikit.
- g) Tangan kiri terlipat sedikit dimuka dada.
- h) Badan membongkok sedikit kemuka dan condong kekanan.
- i) Kaki kiri diayunkan. ⁵ nan ini hanya berguna untuk menentramkan hati dan untuk mencoba-coba apakah kakik kanan sudah baik letaknya serta keseimbangan badan sudah dikuasainya apa belum. Jadi gerakan ayun-ayunan ini adalah bersifat *psychologis*. Jadi kaki kiri ini diam saja, boleh juga asal keseimbangan sudah baik dan hati sudah tentram. Semua otot jangan ditegangkan.



Gambar 2.1. Cara Memegang dan Persiapan Tolak Peluru.
(Buku Penjasorkes Kelas VI, Erlangga, 2007: 12)

2) Meluncur Awalan

Kaki kanan makin bengkok.

- a) Kaki kiri diayunkan kesamping kiri kejurusan lempar, lalu kembali lagi, seterusnya secepatnya dilempar kearah balok.
- b) Kaki kanan pada waktu ini ditolakkan dan mendarat pada kira-kira pertengahan lingkaran. Kaki ini pada waktu mendarat semakin dalam dibengkokkan. Berat badan seluruhnya yang menahan kaki ini. Perpindahan ini dilakukan tidak dengan

lompatan tetapi menggeser dekat dengan lantai lingkaran. Bagi atlet yang cepat Bergeraknya, menempatkan kaki kirinya hampir bersamaan dengan waktu kaki kanan mendarat. Tetapi bagi kirinya hampir bersamaan dengan waktu kaki kanan mendarat. Bagi atlet yang agak lamban, kaki kiri mendarat lebih sedikit. Kaki kiri ditempatkan kurang lebih 10 cm sebelum belok.

- c) Waktu kaki kanan mendarat badan makin condong kesamping kanan.
- d) Ketiak kanan terbuka. Pundak kanan lebih rendah daripada yang kiri.
- e) Tangan kiri tetap tertekuk didepan dada atau dagu.
- f) Pandangan mata dan sikap kepala masih tetap.
- g) Otot-otot sudah tegang semua.

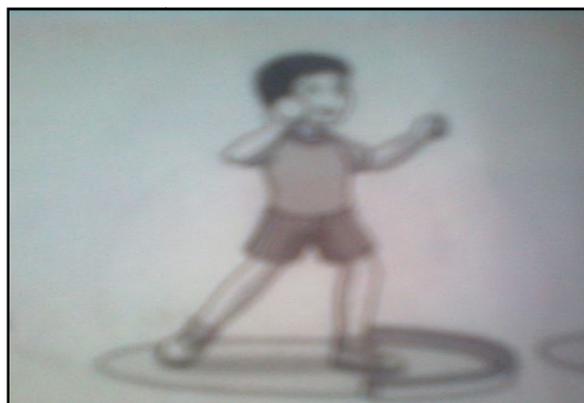


Gambar 2.2. Sikap Meluncur Awal
(Buku Penjasorkes Kelas VI, Erlangga, 2007: 13)

3) Saat Menolak Peluru

- a) Begitu kaki kanan mendarat, dan kaki kiri sudah menempati tempat yang dikehendaki, tolakan kaki kanan dimulai.
- b) Kaki kiri turut membantu tolakan kaki kanan.
- c) Badan yang sudah dicondongkan kekanan dan kebelakang itu, diputar ke kiri.

- d) Lengan kiri turut membantu memutar badan, tetapi jangan terlalu kuat dan cepat.
- e) Pandangan mata diarahkan kearah lempar.
- f) Kaki kanan dengan kekuatan yang dimulai dari ujung kaki diluruskan keatas depan, dilanjutkan dengan otot-otot panggul, lengan dan jari-jari, dipergunakan untuk mengadakan tolakkan. Perlu diperhatikan bahwa perputaran badan itu *timing* nya harus tepat dengan tolakkan kaki kanan. Terlalu cepat akan mengurangi kekuatan dorongan keatas. Sebaik kalau terlalu lambat kekuatan menjejak dari kaki kanan akan berkurang.
- g) Pada waktu akan dimulai dengan jejakan kaki kanan, pundak kanan lebih rendah dari yang kiri. Posisi siku kanan adalah sedemikian rupa, sehingga merupakan garis lurus dengan lengan kanan bagian atas, bahu kanan sampai bahu kiri.
- h) Setelah kaki kanan dijejakan, jangan langsung dilompatkan kemuka. Malahan ada pelempar-pelempar yang baik tidak melepaskan kontak dengan tanah sebelum peluru dilepaskan.
- i) Sudut lempar adalah kurang lebih 40° .
- j) Kaki kiri ditarik kebelakang kira-kira setinggi panggul, untuk memelihara keseimbangan.
- k) Demikian juga dengan lengan kiri.



Gambar 2.3. Saat Menolak Peluru
(Buku Penjasorkes Kelas VI. Erlangga, 2006: 14)

4) Lepasnya Peluru

Gerakan melempar, lebih tepat menolak telah dilakukan.

- a) Dengan sudut kurang lebih 40° , lengan kanan diluruskan sekuat-kuatnya.
- b) Pada saat terakhir ujung jari-jari memberi pukulan kepada peluru sebagai usaha bantuan tolakkan dan merupakan kelanjutan dari gerak pergelangan tangan. Pada waktu peluru lepas dari tangan, tangan ini menggantung sejauh-sejauhnya diluar lingkaran.
- c) Kecuali tangan, badanpun juga menggantung diluar lingkaran. Hal ini dimungkinkan, oleh karena jejakkan kaki kanan yang dilangsungkan dengan gerakan menjatuhkan badan kuat-kuat kedepan. Juga pengangkatan kaki kanan pada waktu terjadinya tolakkan, memungkinkan hal diatas terjadi. Kalau kaki kanan tetap saja ditempat, badan sukar digerakkan melewati balok.



Gambar 2.4. Lepasnya Peluru

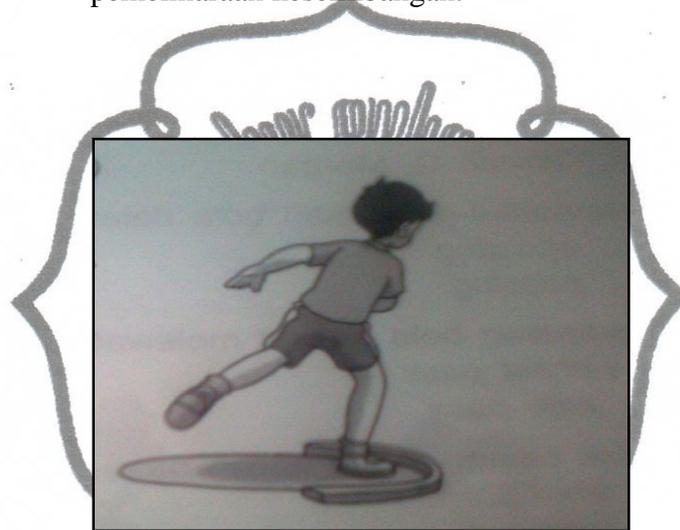
(Buku Penjasorkes Kelas VI. Erlangga, 2006: 15)

5) Memelihara Keseimbangan

- a) Kaki kiri berfungsi sebagai imbang untuk memelihara keseimbangan, pada waktu kaki kanan telah maju kedepan sampai tertahan pada balok. Adanya balok ini memang harus digunakan sebaik-baiknya untuk menahan jangan sampai badan

turut terlempar keluar lingkaran lempar. Memang badan ini pada saat terakhir menggantung diluar lingkaran lempar.

- b) Lengan kiri juga digerakkan ke samping belakang untuk memelihara keseimbangan.
- c) Kaki kanan lutunya makin ditekuk untuk menurunkan titik berat badan. Dengan demikian, juga dapat memudahkan pemeliharaan keseimbangan.



Gambar 2.5. Gerak Gerak Lanjutan Setelah Menolak
(Buku Penjasorkes Kelas VI. Erlangga, 2006: 15)

c. Prestasi Tolak Peluru

Tolak peluru adalah gabungan dari teknik dan kekuatan (*power*) serta didukung faktor lain misalnya postur tubuh, kebugaran fisik, kesehatan baik fisik maupun psikis, kecepatan, kelincahan, koordinasi otot dan kematangan jiwa. Sedangkan Prestasi tolak peluru adalah hasil dengan menolakkan sejauh-jauhnya sebuah peluru dari bahan besi atau metal dengan berat disesuaikan usia dan teknik pengukuran hasil tolakan menggunakan roll meter dengan satuan meter (m).

Untuk memperoleh prestasi yang maksimal dalam olahraga termasuk tolak peluru ada faktor-faktor yang harus diperhatikan. faktor-faktor tersebut menurut Suharno (1982:2) adalah sebagai berikut:

- a. Faktor Endogen (atlit) terdiri dari:
 - 1) Kesehatan fisik dan mental
 - 2) Bentuk tubuh dan prestasi tubuh
 - 3) Kondisi fisik
 - 4) Penguasaan teknik dasar, menengah dan tinggi
 - 5) Memiliki kematangan jiwa
- b. Faktor Eksogen terdiri dari :
 - 1) Pelatih dan asisten pelatih
 - 2) Tempat, alat, perlengkapan dan keuangan
 - 3) Organisasi
 - 4) Partisipasi pemerintah
 - 5) Metode-metode dan sistem-sistem latihan

2. Gerak Dasar

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1992:219) kemampuan gerak dasar adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Kemudian menurut Sugiyanto yang dikutip oleh Hastomo (2005:7) mengemukakan bahwa gerak dasar dibagi menjadi tiga macam sebagai berikut :

- a. Gerak Lokomotor
Gerak lokomotor adalah gerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain.
Contoh : Berjalan dan berlari.
- b. Gerak Non-Lokomotor
Gerak Non-Lokomotor adalah gerak yang melibatkan tangan atau kaki dan togok. Gerakkan ini berporos pada suatu sumbu dibagian tubuh tertentu.
Contoh : Memutar lengan dan memutar togok.
- c. Gerak Manipulatif
Gerak manipulatif adalah gerakan memanipulasi atau memainkan objek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki atau bagian tubuh yang lain.
Contoh : Menjuggling bola dan latihan mengheading bola.

Selanjutnya Sukintaka (1992:11) menyatakan bahwa gerak dasar dibagi menjadi tiga bentuk gerakan, yaitu :

- a. Lokomotor : jalan, lari, loncat dan lompat dan jengket
Gerak kombinasi : meluncur, menggeser kekanan dan kekiri, memanjat dan berguling.
- b. Non-lokomotor : mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat.
- c. Manipulatif : mendorong, memukul, memantul, melempar atau menolak, menyepak dan mengguling, menerima, menangkap dan menghentikan.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif.

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo yang dikutip oleh Hastomo Septiyono (2005:9) "Melempar atau menolak adalah menggerakkan benda dengan gaya secara langsung dikenakan pada bendanya". Efisiensi dari pemberian gaya kepada benda yang akan dilempar atau ditolak dinilai dalam hal kecepatan, jarak dan arah benda tersebut setelah pelepasan. Kemampuan melempar atau menolak adalah kemampuan melakukan lemparan atau tolakan sejauh-jauhnya. Kecepatan dan jarak dari benda yang dilemparkan atau ditolakan berhubungan langsung dengan besar gaya yang digunakan dan kecepatan tangan pada saat pelepasan. Perkembangan kemampuan melempar atau menolak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik terutama pertumbuhan lengan dan bahu. Selanjutnya menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1992:120), bahwa:

"kemampuan dalam melempar atau menolak meliputi dua aspek perkembangan yaitu aspek kuantitatif akan semakin jauh jarak lemparan atau tolakannya. Perkembangan yang bersifat kualitatif yaitu kualitas gerakan melempar atau menolaknya semakin baik atau semakin efisien.

Kemampuan melempar atau menolak dapat diukur dengan cara mengukur jauhnya atau jarak tolakannya.

3. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Dimiyati & Mudjiono (2006: 20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki, hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, drill atau aplikasi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. Hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran pada topik bahasan yang dieksperimentasikan, yang diukur berdasarkan jumlah skor jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar.

b. Klasifikasi Hasil Belajar

Siswa yang belajar berarti menggunakan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Ada beberapa ahli yang mempelajari ranah-ranah tersebut dengan hasil penggolongan kemampuan-kemampuan pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik secara hirarkis. Diantara para ahli yang mendalami ranah-ranah kejiwaan tersebut adalah Bloom, Karthwohl dan Simpson. Mereka menyusun penggolongan perilaku berkenaan dengan kemampuan internal dalam hubungannya dengan tujuan pembelajaran. Hasil penelitian mereka dikenal dengan "Taksonomi Instruksional Bloom dan kawan-kawan". Bloom dan kawan-kawan tergolong pelopor yang mengategorikan perilaku jenis hasil belajar. Meskipun tidak luput dari kritik, taksonomi tersebut masih dapat

commit to user

digunakan untuk mempelajari perilaku dan kemampuan internal akibat belajar.

Penggolongan atau tingkatan jenis perilaku belajar dalam Dimiyati dan Mudjiono (2006:25-30) terdiri dari tiga ranah atau kawasan, yaitu : (a) ranah kognitif (Bloom, dkk), yang mencakup enam jenis atau tingkatan perilaku, (b) ranah afektif (Karthwohl, Bloom dkk), yang mencakup lima jenis perilaku, (c) ranah psikomotor (Simpson) yang tersiri dari tujuh perilaku atau kemampuan psikomotorik. Masing-masing ranah dijelaskan berikut ini :

- 1) Ranah Kognitif (Bloom dkk), terdiri dari enam jenis perilaku :
 - a) Pengetahuan, mencakup kemampuan ingatan tentang hal-hal yang telah dipelajari dan tersimpan di dalam ingatan. Pengetahuan tersebut dapat berkenaan dengan fakta, peristiwa, pengertian, kaidah, teori, prinsip, atau metode.
 - b) Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap sari makna hal-hal yang dipelajari.
 - c) Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode, kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru. Perilaku ini misalnya tampak dalam kemampuan menggunakan prinsip.
 - d) Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik.
 - e) Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru, misalnya tampak di dalam kemampuan menyusun suatu program kerja.
 - f) Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan criteria tertentu. Sebagai contoh kemampuan menilai hasil karangan.
- 2) Ranah Afektif menurut Krathwohl & Bloom dkk, terdiri tujuh jenis perilaku, yaitu :
 - a) Penerimaan, yang mencakup kepekaan tentang hal tertentu dan kesediaan memperhatikan hal tersebut.
 - b) Partisipasi, yang mencakup kerelaan, kesediaan memperhatikan dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan.
 - c) Penilaian dan penentuan sikap, yang mencakup penerimaan terhadap suatu nilai, menghargai, mengakui, dan menentukan sikap.
 - d) Organisasi, yang mencakup kemampuan membentuk suatu system nilai sebagai pedoman dan pegangan hidup.
 - e) Pembentukan pola hidup yang mencakup kemampuan menghayati nilai, dan membentuknya menjadi pola nilai kehidupan pribadi.

- 3) Ranah Psikomotor (Simpson), terdiri dari tujuh perilaku kemampuan motorik, yaitu :
- a) Persepsi, yang mencakup kemampuan memilah-milahkan (mendeskripsikan) sesuatu secara khusus dan menyadari adanya perbedaan antara sesuatu tersebut. Sebagai contoh, pemilihan warna, pemilihan angka (6 dan 9), pemilahan huruf (b dan d).
 - b) Kesiapan, yang mencakup kemampuan menempatkan diri dalam suatu keadaan dimana akan terjadi suatu gerakan atau rangkaian gerakan, kemampuan ini mencakup aktivitas jasmani dan rohani (mental), misalnya posisi start lomba lari.
 - c) Gerakan terbimbing, mencakup kemampuan melakukan gerakan sesuai contoh, atau gerakan peniruan. Misalnya meniru gerak tari, membuat lingkaran di atas pola.
 - d) Gerakan terbiasa, mencakup kemampuan melakukan gerakan-gerakan tanpa contoh. Misalnya melakukan lempar peluru, lompat tinggi dan sebagainya dengan tepat.
 - e) Gerakan kompleks, yang mencakup kemampuan melakukan gerakan atau keterampilan yang terdiri dari banyak tahap secara lancar, efisien dan tepat. Misalnya bongkar pasang peralatan secara tepat.
 - f) Penyesuaian pola gerakan, yang mencakup kemampuan mengadakan perubahan dan penyesuaian pola gerak gerak dengan persyaratan khusus yang berlaku. Misalnya kemampuan atau keterampilan bertanding dengan lawan tanding.
 - g) Kreativitas, mencakup kemampuan melahirkan pola-pola gerak-gerak yang baru atas dasar prakarsa sendiri. Misalnya kemampuan membuat kreasi-kreasi tari kreasi baru.

4. Tinjauan Bermain

Bermain merupakan bagian hidup dari usia anak-anak, melalui bermain banyak sekali pengalaman baru yang diperoleh siswa dalam belajar, karena dalam bermain secara otomatis aspek *psikomotorik, kognitif dan afektif* siswa akan terbina dengan sendirinya. Peneliti akan menerapkan model bermain yang tepat sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Melempar bola merupakan bentuk permainan yang sangat disukai siswa usia Sekolah Dasar dan sangat cocok untuk belajar gerak dasar tolak peluru. Dengan bermain melempar dan menangkap bola berpasangan dengan posisi duduk, jongkok dan berdiri, diperkenalkan cara menolak bola yang benar. Kemudian kompetisi antar kelompok juga akan merangsang gerak siswa untuk menuju gerakan yang lebih baik. Kompetisi dapat melatih siswa untuk mengenal

kekurangan diri sendiri, mengakui kelebihan orang lain dan menghargai keputusan/aturan.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1998:8) mengemukakan bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Sedangkan menurut Sukintaka (1992:7) menyatakan bahwa bermain mempunyai sifat-sifat sebagai berikut:

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Menurut Sukintaka (1992:11) menyatakan bahwa "Dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku". Dengan demikian dapat pula dikatakan bahwa dengan bermain kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia.

5. Tinjauan Pembelajaran Model Bermain.

Menurut Sukintaka (1992:75) mengemukakan bahwa: "Yang dimaksudkan dengan bentuk penyajian adalah kegiatan dalam metode pembelajaran pendidikan jasmani yang telah difikirkan dan disesuaikan dengan karakteristik tiap tahap pertumbuhan dan perkembangan anak". Metode merupakan cara untuk memperoleh jawaban terhadap pertanyaan bagaimana cara mengajar. Dalam hal ini yang dimaksudkan dengan metode adalah bagaimana cara mengajar sesuatu, agar dapat mencapai tujuan dengan efektif. Dalam menggunakan sebuah metode hendaknya harus memperhatikan beberapa hal, diantaranya yaitu sifat, situasi dan kondisi yang ada.

Kemudian Sukintaka (1992:74) mengemukakan bahwa untuk menetapkan sebuah metode itu baik atau tidak, diperlukan patokan-patokan yang bersumber dari beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain : (a) penentuan tujuan, (b) penentuan sasaran belajar, (c) penentuan bahan, (d) pengetahuan tentang karakteristik anak, (e) dan derajat kompetensi guru.

Pendekatan bermain dipilih karena didasarkan pada suatu anggapan bahwa pada dasarnya manusia menyukai akan kegiatan bermain. Menurut Sukintaka (1998:89) bahwa: "bentuk penyajian bermain tidak hanya berpengaruh terhadap bermain tetapi dapat digunakan untuk latihan kekuatan otot, kelenturan bahkan untuk latihan keterampilan motorik dan pembentukan pribadi anak". Selanjutnya menurut Sukintaka (1998:89), mengemukakan bahwa: "Rasa senang dalam kegiatan bermain dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan".

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pada saat bermain rasa senang akan muncul dengan sendirinya dan mengakibatkan anak akan secara spontan memunculkan potensi yang berbentuk gerak dan sikap, serta perilakunya. Dengan demikian bermain dapat berfungsi sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan dan untuk memotivasi para siswa agar senang dalam melakukan aktivitas.

6. Tinjauan Pendidikan Jasmani

Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani selain menyajikan dengan metode ceramah, juga harus menggunakan metode khusus dalam pendidikan gerak. Karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani seseorang anak dituntut aktif bergerak agar tingkat kebugarannya menjadi lebih meningkat termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani cabang atletik pada awalnya cenderung berorientasi pada pencapaian teknik yang bagus dan mempunyai prestasi yang bagus pula, tanpa memperhatikan apa gerak dasar yang dimiliki oleh anak atau atlet baik atau tidak. Akan tetapi dengan seiringnya perubahan waktu dan zaman maka pada sekarang ini orientasinya

atau tujuannya bukan pada pencapaian prestasi, namun pada pencapaian tingkat kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh anak.

Berkaitan hal tersebut, dalam pembelajaran pendidikan jasmani cabang atletik nomor tolak peluru hendaknya dapat menggunakan pendekatan bermain. Diharapkan dengan menerapkan pendekatan model bermain dalam pembelajaran penjas khususnya cabang atletik nomor lempar dapat memberikan macam-macam aktivitas menolak dan melempar bagi anak-anak. Salah satu cara menyampaikan materi dapat digunakan dalam mengajar pendidikan jasmani adalah dengan bentuk bermain.

B. Penelitian yang Relevan

Puguh Rahmad Saputro (2010) yang berjudul "Penerapan Model Pendekatan Bermain dengan Alat Modifikasi untuk Meningkatkan Penguasaan Tolak Peluru Gaya Ortodoks pada Siswa Kelas X-10 SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2009/2010" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan penguasaan Tolak Peluru Gaya Ortodoks melalui pendekatan bermain pada siswa kelas X – 10 SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: pembelajaran dengan pendekatan bermain, dapat meningkatkan penguasaan Tolak Peluru Gaya Ortodoks pada siswa kelas X – 10 SMA Negeri 3 Surakarta. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Penguasaan teknik dasar tolak seluru gaya ortodoks sebelum mendapatkan tindakan adalah 0 % tidak ada siswa yang menguasai teknik dasar tolak peluru dengan kategori tuntas. Pada siklus I penguasaan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks siswa dalam kategori tuntas adalah 21,875% atau dengan jumlah siswa 7 orang.. Ketujuh siswa tersebut masih dengan hasil yang cukup. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks siswa dalam kategori tuntas sebesar 90,625%, sedangkan siswa yang tuntas 29 siswa,. Sedangkan peningkatan hasil belajar tolak seluru gaya ortodoks sebelum mendapatkan tindakan adalah 19,875 % atau dengan jumlah siswa 7 orang, yang terdiri dari 4 siswa putra dan 3 siswa putri. Pada siklus I peningkatan hasil belajar

tolak peluru gaya ortodoks siswa dalam kategori tuntas adalah 62,5% dengan jumlah siswa 20 orang, yang terdiri dari 11 siswa putra dan 9 siswa putri. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks siswa dalam kategori tuntas sebesar 90,625%, dengan jumlah siswa 29 orang, yang terdiri dari 12 siswa putra dan 17 siswa putri.

Sukarto (2011) yang berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Pucang Kec. Bawang Kab. Banjarnegara”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tolak peluru gaya menyamping melalui pendekatan bermain. Ditandai dengan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran dan peningkatan hasil tes unjuk kerja atau nilai pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi Tolak Peluru Gaya Menyamping dapat meningkatkan hasil belajar, semangat, antusias siswa, suasana kelas menyenangkan dan peningkatan hasil nilai lebih baik dan meningkat. Pada siklus I pembelajaran tolak peluru ditekankan pada teknik dasar menolak peluru gaya menyamping disertai dengan permainan yang relevan. Pada akhir pertemuan siklus I diadakan uji ketrampilan oleh siswa dalam menolak peluru gaya menyamping. Hasil yang diperoleh pada siklus I adalah sebesar 60% dari siswa kelas VI telah mencapai nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) atau sebanyak 24 siswa sudah mencapai nilai diatas KKM yang ditetapkan, dan sebanyak 16 siswa atau 40% belum mencapai nilai standar KKM yang ditetapkan. Pada pertemuan siklus ke II pembelajaran tolak peluru gaya menyamping merupakan refleksi siklus I disertai dengan tambahan materi tolak peluru gaya menyamping dan tetap disertai juga dengan permainan yang relevan dengan materi pembelajaran tersebut. Berdasarkan hasil ketrampilan yang dilakukan pada siklus II diketahui bahwa tingkat keberhasilan pada siklus II meningkat menjadi 80% atau 32 siswa telah mencapai nilai KKM dan masih terdapat 20% dari siswa kelas VI yang belum mencapai nilai KKM atau sebanyak 8 siswa belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan. *commit to user*

Wisnu Prastiyawan (2011) yang berjudul “Aplikasi Desain Pembelajaran Addie Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas Vii SMP Negeri 5 Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011”. Penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan keefektifan aplikasi desain pembelajaran ADDIE terhadap hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011, dan (2) membandingkan hasil belajar tolak peluru antara siswa yang belajar tolak peluru dengan desain pembelajaran ADDIE dan siswa yang belajar tolak peluru dengan pembelajaran konvensional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) desain pembelajaran ADDIE efektif untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011. Keefektifan penerapan desain pembelajaran ADDIE seperti ditunjukkan oleh hasil analisis data observasi terhadap kegiatan siswa dalam pembelajaran selama 4 kali pertemuan berada pada kategori baik sebesar 71,43% dan katagori baik sekali sebesar 28,57 %, sedangkan dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa yang belajar dengan desain pembelajaran ADDIE ketuntasan belajar siswanya meningkat dari 18 menjadi 35 siswa dan untuk pembelajaran konvensional ketuntasan belajar siswanya meningkat dari 21 menjadi 30 siswa (2) hasil belajar tolak peluru gaya menyamping siswa yang belajar dengan desain pembelajaran ADDIE lebih baik daripada siswa yang belajar dengan pembelajaran konvensional. Dari rata-rata hasil tes akhir siswa yang belajar tolak peluru gaya menyamping dengan desain pembelajaran ADDIE adalah 4,22 m, sedangkan rata-rata test akhir siswa yang belajar tolak peluru gaya menyamping dengan pendekatan konvensional adalah 3,57 m.

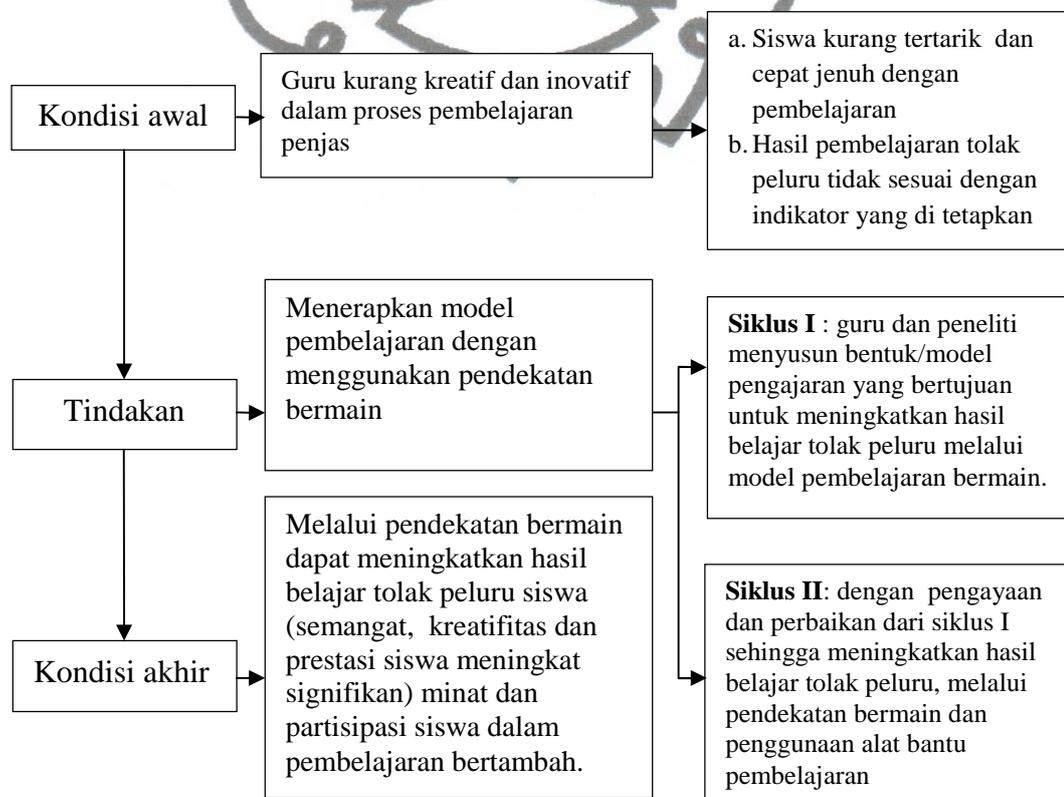
C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini bertitik tolak pada menurunnya tingkat kemampuan gerak dasar tolak peluru siswa Sekolah Dasar, sehingga mengakibatkan tingkat kemampuan gerak yang dimiliki siswa Sekolah Dasar masih belum maksimal. Hal ini diduga disebabkan oleh pembelajaran dengan model yang kurang tepat.

Karena tingkat kemampuan gerak dasar tolak peluru yang dimiliki oleh siswa Kelas V SD Negeri Celep 2 cenderung kurang maksimal, maka peneliti ingin meneliti tentang penggunaan metode bermain menolak dan melempar dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru siswa Kelas V SD Negeri Celep 2 .

Dengan menggunakan metode bermain dengan sendirinya anak akan berminat terhadap olahraga atletik khususnya tolak peluru yang ditandai dengan rasa senang terhadap kegiatan dan sebagainya. Rasa senang terhadap kegiatan bermain tersebut dapat berindikasikan siswa secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran tersebut. Dengan metode bermain akan membawa perubahan terhadap aspek pribadi anak kearah yang lebih baik. Melalui aktivitas bermain menolak dan melempar di dalam pembelajaran pendidikan jasmani nomor tolak peluru diharapkan gerak dasar siswa Kelas V SD Negeri Celep 2 mengalami peningkatan kemampuan gerak dasar tolakannya.

Secara sederhana kerangka berpikir dari penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.6.



Gambar 2.6. Kerangka Berpikir Dalam Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SD Negeri Celep 2 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen, yang berlokasi sekitar 15 km sebelah selatan kota Sragen.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan dilaksanakan mulai bulan April sampai dengan Juli 2012. Penelitian tidak akan mengganggu tugas pokok peneliti sebagai guru karena setiap tahap dalam PTK pada dasarnya selalu terintegrasi dengan pembelajaran di kelas.

No	Rincian Waktu	April				Mei				Juni				Juli				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	Persiapan Penelitian																	
	a. Kajian Studi Pustaka	■	■															
	b. Pembuatan Desain Penelitian	■	■															
	c. Konsultasi Rancangan Penelitian			■														
	d. Perumusan Rancangan Penelitian				■	■												
	e. Ijin Penelitian				■	■												
2.	Pelaksanaan Tindakan																	
	a. Perencanaan Tindakan					■	■	■										
	b. Implementasi Tindakan					■	■	■	■									
	c. Pengamatan Kelas					■	■	■	■	■								
	d. Refleksi					■	■	■	■	■								
	e. Analisis dan Interpretasi									■	■	■						
	f. Perumusan Hasil Kegiatan									■	■	■	■					
3.	Pelaporan																	
	a. Penyusunan Laporan															■	■	
	b. Penulisan Laporan														■	■		
	c. Ujian dan Revisi														■	■		
	d. Penggandaan Dan Pengumpulan														■	■		

Gambar 3.1. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

B. Subjek Penelitian

Subyek yang dipakai dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah Siswa-siswi kelas V SD Negeri Celep 2 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012, yang berjumlah 16 siswa. Yakni 16 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan.

C. Data dan Sumber Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik". Adapun bentuk instrumennya adalah berupa blanko observasi yang terdiri dari beberapa item teknik dalam tolak peluru, yaitu awalan, tolakan dan lepasnya peluru.

Adapun petunjuk pelaksanaan maupun penelitiannya adalah sebagai berikut :

a. Pembelajaran dengan memberikan bentuk bermain.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memberi tindakan (*action*) adalah menggunakan bentuk-bentuk bermain. Dimana semua bentuk latihannya menggabungkan kegiatan bermain dengan latihan tolak peluru. Latihan yang dilakukan adalah latihan gerak dasar tolak peluru dari awalan, tolakan dan lepasnya peluru, yang kesemuanya dikemas dalam bentuk bermain serta spesifikasinya alatnya adalah bola dan ban bekas.

b. Hasil Belajar Tolak Peluru

Siswa diukur dengan cara melakukan gerakan teknik tolak peluru dari awalan, tolakan dan lepasnya peluru untuk mengetahui hasil belajar melalui pemberian bentuk bermain. Pada saat "*Pre test*" dan "*Post test*".

c. Petunjuk pelaksanaan tes awal dan tes akhir tolak peluru

1) Tujuan

Pada tes awal untuk mengetahui kemampuan gerak dasar tolak peluru sebelum mendapat perlakuan dan pada tes akhir untuk mengetahui kemampuan gerak dasar tolak peluru setelah mendapat perlakuan.

2) Alat dan Fasilitas

Alat dan fasilitas yang diperlukan adalah : blangko (kertas skor), alat tulis, kursi, peluru dan lapangan untuk tolak peluru.

3) Petugas tes : tiga orang pengamat (*judges*) dan seorang mengkoordinir siswa yang akan di tes.

4) Pelaksanaan : siswa (testi) disuruh melakukan gerakan tolak peluru satu persatu sesuai dengan nomor urut absensi siswa, dari nomor pertama sampai nomor terakhir.

5) Aspek-aspek dalam penelitian

6) Kriteria Penelitian : Di dalam penelitian ini merupakan penilaian dari para pengamat (*judges*) yaitu para ahli di bidang atletik. Sedangkan untuk menguji apakah instrumen tersebut memenuhi persyaratan sebagai alat pengumpulan data, maka ditempuh langkah-langkah yang meliputi uji validitas dan uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan uji korelasi.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari:

1. Tes, dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar tolak peluru yang dilakukan siswa.
2. Observasi, dipergunakan untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru serta penggunaan alat bantu bantu dalam pembelajaran tolak peluru.

Sedangkan alat yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian dapat dilihat dalam tabel 3.1.

Tabel 3.1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

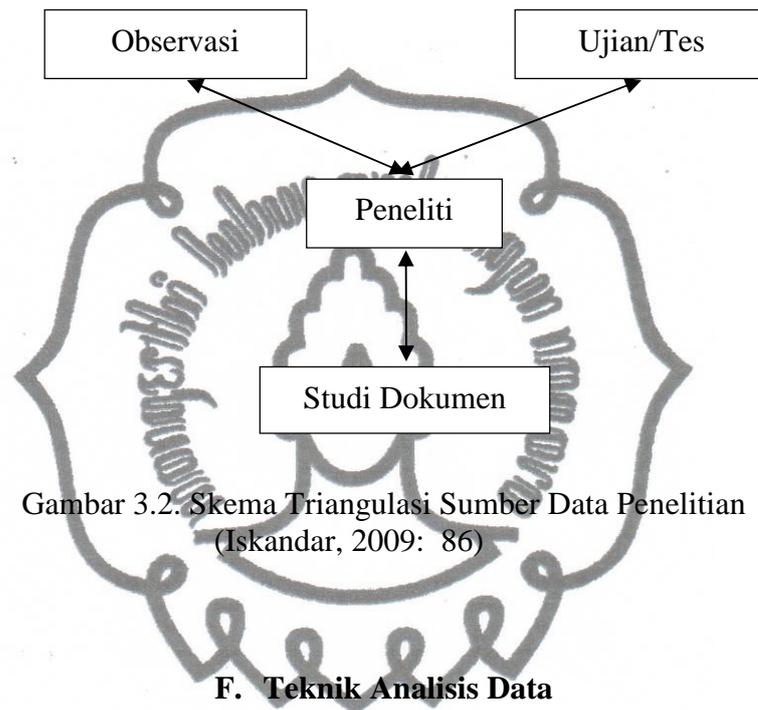
No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil belajar tolak peluru	Tes praktik	Tes ketrampilan tolak peluru
2	Siswa	Ketrampilan melakukan gerak dasar tolak peluru.	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi/pengamatan
3	Siswa	Kemampuan siswa menjelaskan/mendeskripsikan tolak peluru	Tes lisan	Melalui kegiatan tanya jawab tentang materi pembelajaran
4	Siswa	Perilaku berkarakter yang ditunjukkan siswa (sportifitas dan kejujuran)	Observasi/pengamatan	Melalui pengamatan terhadap perilaku siswa selama pembelajaran

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan ini adalah data dari pengukuran hasil tes kemampuan gerak dasar tolak peluru dari *pre test* dan *post test* (sebelum dan sesudah pemberian perlakuan), dan data-data yang terkumpul akan berupa data kuantitatif. Item-item yang diambil dalam tes dan pengukuran tersebut terdiri dari teknik-teknik dalam tolak peluru, yaitu awalan, tolakan dan lepasnya peluru.

E. Uji Validitas Data

Uji validitas data dilakukan menggunakan teknik triangulasi sumber data yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan mengecek atau sebagai pembanding data.. Triangulasi dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber data dan metode. Jenis triangulasi ini dilakukan dengan pengumpulan data sejenis tetapi menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda, dan bahkan lebih jelas untuk diusahakan mengarah pada sumber data yang sama untuk menguji kebenaran

informasinya. Menurut Lexy J Maleong yang dikutip Iskandar (2009: 86) dalam penelitian ini, digunakan pengumpulan data berupa observasi, dan tes KBM yang sedang berlangsung. Skema triangulasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 3.2.



Gambar 3.2. Skema Triangulasi Sumber Data Penelitian
(Iskandar, 2009: 86)

F. Teknik Analisis Data

1. Penetapan Teknik Analisis

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik, dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara *pre test* (tes awal) dengan *post test* (tes akhir). *Pre test* (tes awal) adalah kemampuan gerak dasar tolak peluru sebelum diberi perlakuan pembelajaran tolak peluru dengan memberikan bentuk bermain, sedangkan *post test* (tes akhir) adalah kemampuan gerak dasar tolak peluru sesudah diberi perlakuan pembelajaran tolak peluru dengan memberikan bentuk bermain.

2. Pengkajian persyaratan analisis

Suatu pengkajian statistik hanya akan berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan-landasan teori yang mendasarinya. Asumsi untuk uji-t

dalam eksperimen, ada dua macam yaitu harus memperhatikan tentang uji homogenitas dan uji normalitas.

G. Indikator Kinerja Penelitian

Untuk menentukan dan memperjelas ketercapaian tujuan dalam penelitian ini, maka perlu dibuat indikator yang selanjutnya dijadikan tolok ukur dalam tingkat keberhasilan tindakan. Indikator kinerja penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2. Indikator Kinerja Penelitian

Aspek yang diukur	Persentase hasil belajar siswa yang ditargetkan		Cara mengukur
	Siklus I	Siklus II	
Sikap dan gerak dasar dalam tolak peluru	50%	80%	Diamati dalam proses pembelajaran dan di nilai sesuai KKM yang telah ditentukan
Kemampuan melakukan rangkaian/ koordinasi gerak dasar tolak peluru	40 %	75%	Melakukan unjuk kerja gerak dasar tolak peluru
Perilaku siswa dalam pembelajaran	50%	90%	Pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran

H. Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penilaian, peneliti harus menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode PTK. Selanjutnya menentukan banyaknya tindakan dalam siklus. Penelitian di laksanakan secara kolaboratif antara peneliti, rekan sejawat, atau bahkan dengan Dosen. Kerjasama ini dilakukan dari tahap perencanaan sampai pada tahap akhir/ menyusun laporan. Diskusi dan refleksi penting dilakukan untuk mendapatkan hasil penelitian/tindakan yang aktual.

commit to user

Prosedur atau langkah-langkah merupakan garis besar yang di tempuh dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Adapun dalam penelitian ini prosedur atau langkah-langkah yang telah disusun adalah sebagai berikut:

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan kolaborator menyusun langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar dalam pembelajaran.
- 2) Membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan (*action*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran gerak dasar tolak peluru.
- 3) Menyiapkan/menyusun instrumen yang diperlukan dalam siklus PTK, penilaian tolak peluru.
- 4) Menyiapkan media bantu yang akan digunakan dalam pembelajaran.
- 5) Menyusun perangkat evaluasi pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilaksanakan adalah proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan kegiatan dalam pembelajaran.
- 2) Melakukan pemanasan.
- 3) Membentuk kelompok dalam pembelajaran.
- 4) Melakukan gerak dasar tolak peluru melalui model bermain dalam pembelajaran.
 - a) Sikap badan/gerakan awal dalam tolak peluru.
 - b) Gerak dasar menolak sambil duduk, jongkok dan berdiri menggunakan bola berisi sekam dengan bermain.
 - c) Cara melakukan gerak dasar tolak peluru baik individu maupun berpasangan melalui permainan.

- d) Gerak lanjut (*follow through*) setelah menolak.
 - 5) Menarik kesimpulan, melakukan evaluasi dan tindak lanjut.
 - 6) Penilaian dilaksanakan melalui observasi selama proses pembelajaran.
 - 7) Pendinginan dengan gerakan/permainan yang menarik.
- c. Observasi/Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil belajar gerak dasar tolak peluru (2) koordinasi badan, tangan dan kaki dalam melaksanakan gerak dasar tolak peluru (3) Perilaku, aktifitas dan kreativitas siswa selama pembelajaran.

- d. Tahap Refleksi (Evaluasi)

Peneliti dan kolaborator melakukan pengkajian/refleksi terhadap hasil tindakan yang telah dilakukan pada siklus I, kekurangberhasilan tindakan pada siklus I merupakan bekal perencanaan pelaksanaan siklus selanjutnya (siklus II).

2. Rancangan Siklus II

Rancangan siklus II merupakan tindak lanjut dari pencapaian hasil/target pada siklus I. Siklus II dapat ditambahkan dengan teknik, kreasi, dan variasi bermain dalam pembelajaran dengan tujuan agar siswa lebih semangat dan hasil belajar lebih meningkat dari siklus sebelumnya. Materi perbaikan dan pengayaan yang diberikan pada siklus II harus sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi dan interpretasi, serta analisis dan refleksi yang mengacu pada peningkatan siklus I.

- a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan kolaborator menyusun langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar dalam pembelajaran.

- 2) Membuat rencana pembelajaran (RPP) yang mengacu pada tindakan (*action*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran gerak dasar tolak peluru.
- 3) Menyiapkan/menyusun instrumen yang diperlukan dalam siklus PTK, penilaian gerak dasar tolak peluru.
- 4) Menyiapkan media bantu yang akan digunakan dalam pembelajaran.
- 5) Menyusun perangkat evaluasi pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilaksanakan adalah proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan kegiatan dalam pembelajaran.
- 2) Melakukan pemanasan.
- 3) Membentuk kelompok dalam pembelajara.
- 6) Melakukan gerak dasar tolak peluru melalui pendekatan model bermain.
- 7) Sikap badan/gerakan awal dalam gerak tolak peluru.
 - a) Cara memegang peluru.
 - b) Gerak dasar tolak peluru individu dan kelompok melalui permainan.
 - c) Gerak lanjut (*follow through*) setelah menolak.
- 4) Menarik kesimpulan.
- 5) Penilaian dilaksanakan melalui observasi selama proses pembelajaran.
- 6) Pendinginan dengan gerakan/permainan yang menarik.

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil belajar gerak dasar tolak peluru (2) koordinasi badan, tangan dan kaki dalam melaksanakan gerak dasar tolak peluru (3) Perilaku, aktifitas dan kreativitas siswa selama pembelajaran.

d. Tahap Refleksi (Evaluasi)

Peneliti dan kolaborator melakukan pengkajian hasil tindakan pada siklus I, bila target penelitian sudah tercapai maka penelitian dianggap selesai. Bila target belum tercapai maka di lanjutkan ke siklus berikutnya.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

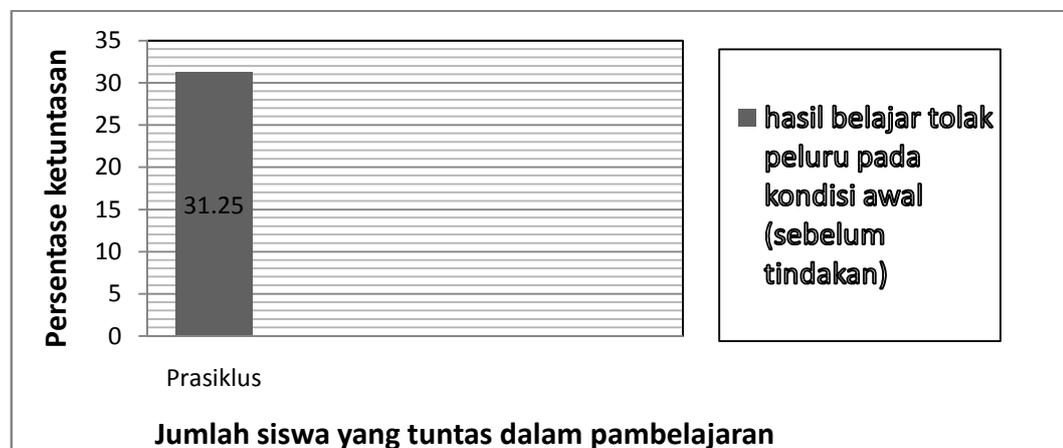
A. Deskripsi Kondisi Awal (Prasiklus)

Kondisi awal (prasiklus) diukur dari observasi dan tes unjuk kerja ketrampilan gerak dasar tolak peluru. Observasi dan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa penguasaan siswa terhadap gerakan dasar tolak peluru. Kondisi awal ini dilihat pada pembelajaran sebelum menerapkan pendekatan bermain dalam pembelajaran.

Hasil observasi dan penilaian pada seluruh indikator, sebelum dilaksanakan tindakan berupa pendekatan bermain dalam kegiatan belajar mengajar (Prasiklus) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Kondisi awal (Prasiklus)

Aspek yang Diukur	Kondisi awal		Cara mengukur
	Jumlah siswa Yang lulus	%	
Hasil belajar gerak dasar tolak peluru	5	31,25	Pengamatan dan penilaian pada saat pembelajaran tolak peluru melalui tes unjuk kerja tolak peluru



Gambar 4.1. Grafik Tes tolak peluru Prasiklus

Berdasarkan hasil tes prasiklus, dapat diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang dapat melaksanakan gerak dasar tolak peluru dengan baik sesuai indikator yang diharapkan. Dari 16 siswa yang mengikuti tes, hanya 5 siswa (31,25%) yang dapat melakukan gerak dasar tolak peluru dengan baik dan benar. Hal ini menunjukkan penguasaan siswa terhadap gerak dasar tolak peluru masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar tolak peluru, maka dilakukan tindakan berupa pendekatan bermain yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran yang berlangsung.

Dari hasil observasi awal, Peneliti merencanakan beberapa siklus untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing menerapkan pendekatan bermain dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut. Maka evaluasi dilakukan dengan cara observasi dan tes unjuk kerja dalam pembelajaran tolak peluru pada tiap akhir siklus.

Kegiatan berikutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari beberapa siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan pada indikator partisipasi siswa ke arah penguasaan gerak dasar tolak peluru yang lebih baik. Pembahasan masing-masing siklus dapat dilihat seperti di bawah ini.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus I Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Sebelum melakukan tindakan, perencanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

- 2) Membuat rencana pembelajaran yang mengacu pada tindakan (*action*) yang diterapkan pada PTK, yaitu pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain.
- 3) Mempersiapkan sarana yang dibutuhkan untuk membantu kegiatan pembelajaran (bola berat, ban bekas, bilah, tali, dll).
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

a. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menjalankan langkah-langkah pembelajaran yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - b) Melakukan pemanasan
Pemanasan yang dilakukan berupa permainan dengan gerakan yang mengarah pada inti pembelajaran yaitu gerak dasar tolak peluru.
- 2) Inti pembelajaran.
 - a) Kegiatan dalam inti pembelajaran adalah siswa berbaris dalam dua kelompok/regu, guru menjelaskan dengan contoh gerakan tolak peluru yang benar melalui pendekatan bermain. Kemudian barisan dibuat formasi berhadapan dengan jarak 2 meter. Langkah awal adalah siswa mempraktikkan sikap badan, tangan dan kaki dalam melakukan tolakan. Gerakan berikutnya yaitu melakukan lemparan/tolakan dengan sarana bola plastik yang diisi pasir. . Siswa melakukan gerakan yang dicontohkan guru dengan baik, disiplin, dan semangat. Kemudian pembelajaran dilanjutkan pembelajaran gerakan dengan bola, kegiatan ini dilakukan dengan melakukan lempar tangkap individu dan berhadapan dengan sikap dan gerakan mengarah pada gerak dasar tolak peluru, yaitu: sikap persiapan (sikap awal), gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan yang dikemas dalam permainan menggunakan bola yang diisi beban.

- b) Guru kemudian memberi penjelasan gerak dasar tolak peluru dengan peragaan dan contoh, yaitu melempar/menolak bola berpasangan dalam posisi duduk, jongkok dan berdiri.
- 3) Kegiatan akhir
 - a) Melaksanakan penenangan dan pendinginan melalui gerakan-gerakan ringan, contoh: gerak dan lagu.
 - b) Guru memberi evaluasi terhadap pembelajaran yang berlangsung dan memotivasi untuk tindak lanjut dalam kegiatan sehari-hari.

b. Pengamatan Tindakan

Pada kegiatan ini pengamatan dilakukan oleh guru peneliti dan rekan sejawat selaku kolaborator pada saat pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap beberapa unsur gerakan. Dari hasil observasi diperoleh kesimpulan, antara lain:

- 1) Penguasaan gerak dasar tolak peluru.

Dalam pertemuan 1 ini, taraf penguasaan gerak dasar tolak peluru sudah terlihat adanya kemajuan. Pembelajaran pada siklus I lebih memfokuskan pada gerak dasar secara *progresif*, yang dimaksud di sini adalah sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjut. Dipelajari secara terpisah, hal ini dilakukan agar pemahaman siswa lebih mendalam.
- 2) Minat siswa terhadap materi yang dipelajari.

Ketepatan metode dan pendekatan pembelajaran dengan kondisi siswa membuat iklim belajar yang kondusif. Hal ini terlihat dari semangat dan antusias siswa dalam mengikuti setiap kegiatan dalam pembelajaran.

 - a) Pada saat pembelajaran siswa sangat senang dengan penyajian materi melalui pendekatan bermain yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap sportif dan antusias siswa saat pembelajaran berlangsung, siswa tanpa rasa jenuh mengikuti pembelajaran dan menanyakan gerakan yang belum dipahami.

b) Pembelajaran tolak peluru berjalan lancar sesuai dengan RPP. Pembelajaran melalui pendekatan bermain merangsang minat siswa untuk mengikuti dan menguasai materi pembelajaran, pola permainannya yaitu latihan tolak peluru yang dikemas dalam bentuk permainan.

c) Rangkaian gerak dasar tolak peluru.

Siswa sangat tertarik dengan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain. Kegiatan dilakukan dengan penuh semangat, Pada pertemuan I ini rangkaian gerak dasar diajarkan hanya sebatas pengenalan saja, untuk bekal siswa pada pertemuan selanjutnya.

c. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan I terdapat keberhasilan dan kekurangan antara lain sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru dan siswa.

Pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat memotivasi siswa untuk belajar. Pendekatan ini lebih menantang siswa untuk belajar dan mencoba gerakan passing bawah, karena model pembelajaran yang bervariasi antara individu dan kelompok/berpasangan sehingga siswa tidak mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa.

Dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang sedemikian rupa, ternyata belum membuat kepuasan siswa. Menyikapi hal ini, untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam pembelajaran, sebaiknya peneliti memberikan penghargaan (*reward*) kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti: bagus, baik sekali dan lain sebagainya.

3) Rencana Perbaikan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran pada pertemuan 1 maka perlu adanya perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain:

- a) Untuk meminimalisir kesalahan dalam melakukan gerak dasar tolak peluru, maka panduan dan koreksi guru sangat penting. Penjelasan yang bersifat evaluatif dapat menghindari kesalahan dalam melakukan gerak dasar tolak peluru.
- b) Siswa yang kurang berhasil dalam penguasaan gerak dasar tolak peluru pada pertemuan 1 akan mendapat perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan memotivasi siswa pada pembelajaran.
- c) Materi yang bersifat kompetisi sangat cocok untuk diterapkan dalam pembelajaran, misalnya: melakukan gerak menolak mengarah pada obyek tertentu dengan permainan berburu rusa.

2. Siklus I Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada pertemuan 1, maka rencana tindakan pada pertemuan 2 adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada materi pertemuan 1. penambahan variasi latihan dalam bentuk bermain perlu diberikan untuk menghindari kejenuhan. Komposisi dan teknik pembelajaran juga perlu ditingkatkan agar penguasaan materi lebih meningkat.
- 2) Menyiapkan penambahan media yang dianggap perlu untuk membantu pembelajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal

- a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum dan memberikan penekanan pada pembelajaran yang akan dilaksanakan.
 - b) Melakukan pemanasan berbentuk permainan yang mengarah pada gerakan-gerakan tolak peluru.
 - c) Peregangan yang menekankan pada otot-otot lengan, bahu, dan kelentukan.
- 2) Inti pembelajaran
- Melakukan gerak dasar tolak peluru, antara lain:
- a) Langkah pertama
Pada pembelajaran pertemuan kedua, bentuk latihan merupakan pengembangan materi latihan pada pertemuan sebelumnya. Metode pembelajaran yang diterapkan adalah model bermain, siswa melakukan gerakan menolak bola pada sasaran tertentu, misalnya ban motor. Hal ini bertujuan untuk merangsang siswa untuk mencapai target tertentu. Latihan berikutnya adalah menolakkan bola melewati batas ketinggian. Hal ini untuk melatih siswa melakukan/ membuat sudut elevasi tolakan. Agar pembelajaran tidak menjemukan maka selalu di kemas dalam bentuk permainan dan kompetisi.
 - b) Melakukan rangkaian gerak dalam tolak peluru.
Dalam tahap ini siswa mendalami teknik sikap dan gerakan dalam melakukan tolak peluru, mulai dari sikap awal sampai gerak lanjutan. Siswa belajar merangkai Komponen-komponen yang telah dipelajari dalam pertemuan sebelumnya. Namun kegiatan ini tetap dilakukan dalam bentuk permainan.
- 3) Kegiatan akhir/penutup.
- Dalam kegiatan akhir/penutup guru dan siswa melakukan:
- a) Penenangan dan pendinginan
 - b) Evaluasi umum terhadap proses pembelajaran
 - c) Apresiasi terhadap keberhasilan siswa

- d) Motivasi dan tindak lanjut kepada siswa untuk, yaitu pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari.

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan tindakan dilakukan pada proses pembelajaran berlangsung, adapun hasil pengamatan pertemuan 2 adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar tolak peluru.

Pada pembelajaran pertemuan kedua pemahaman siswa meningkat dibanding pertemuan sebelumnya. Variasi bentuk latihan dan pendekatan pembelajaran berhasil memotivasi siswa untuk semakin giat belajar.

- 2) Kemampuan melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru.

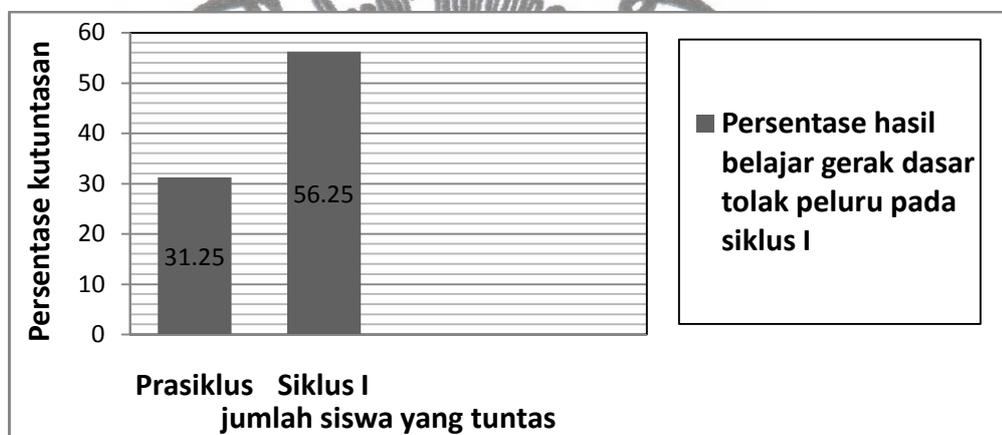
- a) Pada pembelajaran pertemuan kedua, siswa semakin kaya akan variasi latihan. Hal ini mendorong siswa untuk berkompetisi dalam belajar, siswa mengikuti pelajaran dengan tetap semangat sampai selesai.

- b) Penguasaan gerak dasar tolak peluru meningkat signifikan, motivasi dari guru mendorong siswa untuk berlatih sendiri di luar jam pembelajaran, sehingga menimbulkan rasa ingin tahu yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang mengajukan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami.

Pada dasarnya penggunaan alat bantu dan pendekatan bermain cukup membantu guru dan siswa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru, hal ini dapat dilihat pada antusias dan rasa penasaran siswa saat dilakukan tes. Kekurangan dan kelemahan pada siklus I akan diperbaiki pada siklus berikutnya (siklus II) dengan harapan hasilnya akan lebih meningkat. Hasil belajar gerak dasar tolak peluru seperti terlihat pada tabel 4.2.

Table 4.2. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I

Aspek yang diukur	Kondisi awal		Siklus I		Cara mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	%	Jumlah siswa yang lulus	%	
Hasil belajar gerak dasar tolak peluru	5	37.5	9	56.25	Siswa melakukan gerak dasar tolak peluru.



Gambar 4.2. Grafik Tes Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru Siklus I

d. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Dari tabel pencapaian tersebut di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar tolak peluru meningkat sesuai dengan target yang telah direncanakan. Meskipun demikian, masih perlu adanya peningkatan dengan intensitas latihan melalui pendalaman materi, perbaikan dan pengayaan. Adapun keberhasilan dan kekurangan yang terjadi pada pertemuan kedua ini adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru dan siswa:

Dari hasil tes hasil belajar gerak dasar tolak peluru pada siklus I menunjukkan bahwa gerak dasar tolak peluru meningkat dari 31,25% pada pra siklus menjadi 56,25% pada akhir siklus I.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa:

- a) Kejenuhan dan kurangnya konsentrasi merupakan kendala yang lazim terjadi. Dengan antusias dan motivasi siswa yang menggebu-gebu dalam pembelajaran, dapat mengatasi kendala yang timbul.
 - b) Pendekatan personal perlu dilakukan untuk mengatasi siswa yang mengalami kendala atau kesulitan belajar, sehingga siswa yang lambat dalam penguasaan mendapatkan pembinaan yang lebih intensif.
- 3) Rencana perbaikan
- Mengacu hasil refleksi dan pengamatan yang dilakukan pada siklus I, maka perlu adanya perbaikan dan pembenahan pada pelaksanaan siklus II, perbaikan tersebut antara lain:
- a) Mempersiapkan fisik siswa dengan cara menasehati untuk tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu sebelum dan pada saat pembelajaran, misalnya bermain kejar-kejaran dengan teman.
 - b) Melakukan pendekatan personal secara intensif pada siswa yang lambat dalam penguasaan.

3. Siklus II Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, maka pada siklus II direncanakan sebagai berikut:

- 1) Merencanakan pembelajaran yang mengacu pada peningkatan siklus sebelumnya. Metode, model, gaya, dan pendekatan mengajar dibuat lebih variatif guna mendorong siswa untuk giat belajar.
- 2) Menyiapkan media yang lebih efektif untuk membantu proses pembelajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan langkah-langkah pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut:

1) Kegiatan awal.

- a) Menjelaskan tujuan dan kegiatan belajar mengajar secara umum.
- b) Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam satu permainan, yaitu kucing-kucingan. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok putra dan putri, masing-masing kelompok membuat formasi lingkaran siswa yang kalah undian berdiri di tengah, setelah pertanda permainan dimulai siswa yang di tengah berusaha merebut bola yang dioper dengan cara melempar/menolak kepada teman. Siswa yang gagal melempar/menangkap menjadi pemain jaga dan seterusnya. Tujuan permainan ini adalah untuk penguatan otot-otot lengan.

c) Peregangan (*stretching*)

Peregangan bertujuan untuk menyiapkan otot-otot gerak yang mengarah pada pembelajaran tolak peluru.

2) Inti pembelajaran

Melakukan teknik gerak dasar tolak peluru, antara lain:

- a) Pembelajaran gerak dasar tolak peluru pada pertemuan 1 siklus II masih merupakan pendalaman dari hasil pada siklus I, yaitu perbaikan pada sikap dan gerak dasar dalam melakukan gerak dasar tolak peluru dengan pendekatan bermain menggunakan bola berat. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari dua siswa dan satu bola berat, kedua siswa saling berhadapan dan melakukan latihan menolak bola bergantian. Pada kegiatan ini posisi menolak bola dibuat lebih bervariasi, misalnya jongkok, berdiri, dan menyamping.
- b) Pembelajaran berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur ketepatan dalam menolak. Permainannya adalah melempar bola plastik melewati ketinggian tali yang dibentangkan dan

mengarah pada sasaran, yaitu ban motor yang ditaruh di lantai. Jarak siswa dengan sasaran menyesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan panduan dan bimbingan guru.

- c) Melakukan teknik rangkaian gerak dasar tolak peluru secara individu dan kelompok.

Setelah siswa menguasai teknik gerakan yang benar, permainan berikutnya adalah lempar tangkap melewati tali/net dengan berbagai variasi arah dan jarak lemparan. Permainan ini menyerupai bentuk permainan bolavoli, tetapi cara memainkannya dengan di tolak dengan gerakan seperti pelaksanaan tolak peluru. Tujuan dari permainan ini adalah untuk merangkai gerakan yang telah dipelajari.

- 3) Kegiatan akhir.

Dalam kegiatan akhir/penutup guru dan siswa melakukan:

- a) Penenangan dan pendinginan.
- b) Evaluasi umum terhadap proses pembelajaran.
- c) Apresiasi terhadap keberhasilan siswa.
- d) Motivasi dan tindak lanjut kepada siswa untuk, yaitu pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari.

Disamping kegiatan di atas, guru juga memberi pertanyaan kepada siswa tentang hal-hal yang telah dipelajari dan member kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

c. Pengamatan Tindakan

Hasil pengamatan yang dilakukan dalam pembelajaran pada pertemuan 1 siklus II adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar gerak dasar tolak peluru.

Dari hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa siswa semakin termotivasi untuk dapat lebih baik dalam melakukan gerak dasar tolak

commit to user

peluru, hal ini dapat dilihat dari siswa yang dengan semangat dalam melakukan gerakan dalam pembelajaran.

- 2) Ketrampilan melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru.
 - a) Penyajian materi dan metode yang bervariasi membuat siswa tetap senang dalam belajar dan sangat menikmati jalannya pembelajaran. Metode yang diterapkan disini tetap mengacu pada kesesuaian dengan materi ajar.
 - b) Pembelajaran gerak dasar tolak peluru berjalan dengan baik sesuai rencana pembelajaran (RPP). Siswa pun dapat mengikuti langkah demi langkah pembelajaran yang telah digariskan dalam RPP.
 - c) Pembelajaran rangkaian gerak dan koordinasi gerak mulai dari sikap permulaan sampai gerak lanjut sudah mulai dipahami siswa.

d. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Setelah dilakukan refleksi oleh peneliti dan kolaborator, sudah banyak keberhasilan yang dicapai oleh siswa, namun juga masih ada kendala yang harus diatasi. Keberhasilan dan kendala tersebut antara lain:

- 1) Keberhasilan guru dan siswa.

Siswa sudah mulai memahami maksud dan tujuan dari tiap langkah yang di berikan oleh guru. Sehingga tugas guru dalam pembelajaran adalah mengamati, mengevaluasi dan memfasilitasi.
- 2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa.
 - a) Penggunaan sarana bantu belum maksimal dan efektif, hal ini dilihat dari masih banyaknya siswa yang sering merebut bola siswa lain.
 - b) Aktifitas sebagian siswa masih tergantung dari perintah dan aba-aba guru, hal ini dikarenakan belum memahami secara utuh tentang tujuan pembelajaran.
 - c) Peneliti harus selalu memonitor setiap langkah pembelajaran.

3) Rencana perbaikan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala yang dialami dalam pembelajaran pertemuan 1, maka perlu diadakan perbaikan-perbaikan pada pertemuan 2, antara lain:

- a) Memberikan penjelasan secara detail tentang tujuan gerakan yang dipelajari dan memfasilitasi kebutuhan siswa untuk meningkatkan hasil belajarnya.
- b) Mengelompokkan siswa yang lambat dalam penguasaan materi ajar, untuk diberikan tindakan yang lebih intensif.
- c) Terus memotivasi siswa untuk lebih giat belajar gerak dasar tolak peluru.
- d) Mengidentifikasi dan memberi tindakan kepada siswa yang terlihat kurang serius dan jenuh dalam belajar.

4. Siklus II Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada pertemuan I , maka rencana tindakan selanjutnya adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan mengacu dan merupakan pendalaman terhadap materi pertemuan 1 dengan metode dan pendekatan bermain yang lebih menarik dan bervariasi.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu jalannya pembelajaran.
- 3) Membuat lembar observasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan langkah-langkah yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal.
 - a) Menjelaskan kegiatan pembelajaran secara umum.
 - b) Melakukan pemanasan.

Pemanasan yang dilakukan berupa permainan yaitu berburu ikan di dalam kolam. Siswa dibagi menjadi 2 regu, satu regu menjadi nikan, dan satu regu menjadi pemburu. Ikan masuk ke kolam yang berupa petak berukuran 4 x 4 m, pemburu berada di tepi kolam keliling dengan cara melempar bola kepada ikan, ikan yang terkena lemparan keluar dari kolam. Setelah ikan habis, maka regu ikan menjadi pemburu dan seterusnya. Tujuan permainan ini adalah melatih otot tangan dan ketepatan.

c) *Strecthing*

2) Inti pembelajaran.

Melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru

- a) Pembelajaran pada pertemuan kedua merupakan pendalaman dan tindak lanjut dari pertemuan sebelumnya, namun masih mengacu pada pertemuan 1. hal-hal yang perlu pendalaman yaitu: sikap dan gerakan dasar tolak peluru, pada pertemuan ini siswa sudah diperkenalkan dengan cara melakukan tolak peluru dengan rangkaian gerak yang benar mulai dari permulaan, pelaksanaan, dan sikap akhir. Media yang dipakai diperberat dengan bola yang lebih besar.
- b) Pada pembelajaran ini siswa disuruh melakukan gerak dasar tolak peluru secara berkelompok. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok., tiap kelompok membentuk formasi melingkar. Bola ditolak secara berurutan kepada teman di dekatnya, gerakan di ulang ke kanan dan ke kiri.
- c) Langkah berikutnya adalah siswa melakukan tolakan mengarah pada target .

kegiatan ini dibuat kompetisi dengan cara membuat sebuah garis batas awalan sepanjang 5 meter, lalu dibentangkan tali di depannya setinggi 2 meter. Di seberang tali di jajar ban bekas dengan jarak bervariasi, siswa melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru

dan berusaha menjangkau pada sasaran sejauh-jauhnya. Pada kegiatan ini guru dan kolaborator mengadakan pengamatan dan penilaian.

d) Melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru.

Setelah melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru dengan pendekatan bermain, siswa melakukan rangkaian gerak secara keseluruhan dengan peluru sebenarnya. Dengan urutan nomor absensi, siswa melakukan tolakan, penilaian dilakukan dengan pengamatan gerak dasar dan pengukuran produk tolakan.

3) Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir guru dan siswa melakukan:

a) Refleksi.

Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajari.

b) Evaluasi.

Guru menjelaskan dan meluruskan hal-hal yang belum dipahami siswa, dan siswa diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

c) Apresiasi.

Memberi penghargaan atas hasil kerja siswa, baik individu maupun kelompok.

d) Tindak lanjut.

Guru menekankan kepada siswa untuk melakukan pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari, khususnya dalam hal gerak dasar tolak peluru.

e) Penutup.

Berdoa, pelajaran selesai.

c. Pengamatan Tindakan

Adapun hasil pengamatan pada pertemuan 2 siklus II ini sebagai berikut:

1) Hasil belajar gerak dasar tolak peluru.

Dalam pembelajaran pertemuan 2 ini gerak dasar tolak peluru lebih meningkat meskipun belum semua siswa dapat menguasai materi dengan baik.

2) Kemampuan melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru.

a) Model pembelajaran yang menyenangkan dapat merangsang minat siswa untuk mengikuti, sehingga taraf penguasaan siswa terhadap materi pada pertemuan ini cukup memuaskan.

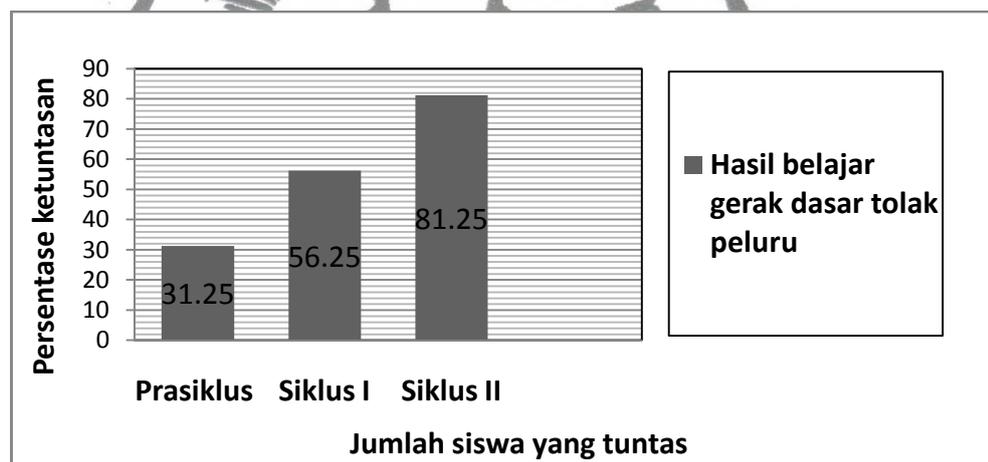
b) Variasi metode dan model dalam pembelajaran membuat siswa semakin senang dengan pelajaran, hal ini dapat dilihat terdapat sebagian siswa yang mampu melakukan rangkaian gerakan dengan hasil yang sangat baik dan berantusias. .

c) Keberhasilan pada pertemuan 2 siklus II telah memotivasi siswa untuk mengenal dan mempelajari tolak peluru lebih dekat, sehingga taraf serap dalam pembelajaran lebih baik.

Penggunaan alat bantu dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang menarik ternyata cukup memberi perubahan yang signifikan terhadap pembelajaran gerak dasar tolak peluru, hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang selalu meningkat dari kondisi awal, siklus I, sampai pada siklus II. Peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru di sajikan dalam gambar dan tabel 4.3.

Tabel 4.3. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II

Aspek yang diukur	Pra siklus		Siklus I		Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa Yang lulus	%	Jumlah Siswa Yang lulus	%	Jumlah Siswa Yang lulus	%	
Hasil belajar tolak peluru	5	31,25	9	56,25	13	81,25	Melalui Tes dan penilaian Dalam Pelajaran Gerak dasar tolak peluru

Gambar 4.3. Grafik Tes Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Siklus II

d. Refleksi

Tingkat keberhasilan yang diperoleh pada siklus II penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar gerak dasar tolak peluru meningkat dari 31,25 % pada kondisi awal menjadi 56,25 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 81,25 % pada

akhir siklus II. Dengan hasil tersebut maka target peneliti sebesar 80 % telah terpenuhi.

- 2) Dengan penggunaan alat bantu pembelajaran dan pendekatan bermain yang bervariasi banyak memberikan sumbangan bagi siswa maupun guru dalam pembelajaran, khususnya gerak dasar tolak peluru.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dapat dipaparkan perbandingan hasil tindakan antarsiklus sebagai berikut:

1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel 4.4.

Tabel 4.4. Persentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru Kondisi Awal ke Siklus I.

Kondisi awal hasil belajar gerak dasar tolak peluru	Hasil belajar gerak dasar tolak peluru pada Siklus I	Peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru
31,25%	56,25%	25%

Berdasarkan keterangan di atas menunjukkan bahwa, tingkat ketuntasan hasil belajar gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, tingkat kepuasan mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 17.3%.

2. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus II

Perbandingan hasil belajar gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus II dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5. Persentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar gerak dasar tolak peluru dari Kondisi Awal ke Siklus 2.

Kondisi awal hasil belajar gerak dasar tolak peluru	Hasil belajar gerak dasar tolak peluru pada Siklus II	Peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru sebagai hasil tindakan
31,25%	81,25%	50%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, hasil belajar gerak dasar tolak peluru mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 50%.

3. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II

Perbandingan peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II disajikan dalam tabel 4.6.

Tabel 4.6. Persentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.

Kondisi awal hasil belajar gerak dasar tolak peluru	Hasil belajar gerak dasar tolak peluru pada Siklus I	Hasil belajar gerak dasar tolak peluru pada Siklus II	Peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru sebelum –sesudah tindakan
31,25%	56,25%	81,25%	50%

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa, hasil belajar gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Celep 2 Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, hasil belajar gerak dasar tolak peluru mengalami peningkatan dari kondisi awal sampai akhir siklus II mengalami peningkatan sebesar 50%, tabel di atas menunjukkan bahwa terget peneliti sebesar 80% pada akhir siklus II terlampaui.

D. Pembahasan

Dengan adanya tindakan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode bermain yang bervariasi pada tiap pertemuan masing-masing siklus, dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Peningkatan ini tidak terlepas dari tahapan-tahapan yang dirancang dengan matang oleh peneliti dan kolaborator. Refleksi tiap akhir siklus sangat penting untuk menentukan rancangan pada siklus berikutnya, hal ini dapat melihat keberhasilan dan kendala yang ada sehingga mendorong untuk dilakukan perbaikan dan diberikan pengayaan pada siklus berikutnya. Peningkatan dari kondisi awal, siklus I ke siklus II dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7. Deskripsi Capaian Hasil Belajar gerak dasar tolak peluru Antarsiklus

Aspek yang diukur	Prasiklus	Akhir siklus I		Akhir siklus II		Cara mengukur
		Target	Capaian hasil	Target	Capaian hasil	
Proses dan produk hasil belajar gerak dasar tolak peluru	31,25%	50%	56,25%	80%	81,25%	Melalui pengamatan dan tes unjuk kerja gerak dasar tolak peluru

Melihat tabel data tersebut di atas dapat diketahui bahwa indikator capaian yang direncanakan oleh peneliti dapat tercapai, bahkan terlampaui.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Celep 2 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah di kemukakan pada BAB IV, hasil tindakan yang dilakukan pada siklus I belum memuaskan/belum berhasil dengan persentase kelulusan hasil belajar sebesar 56,25% dari 16 siswa. Setelah dilanjutkan dengan tindakan siklus II persentase kelulusan meningkat menjadi 81,25% atau diatas target yang ditentukan. Dengan demikian diperoleh simpulan bahwa: “Pembelajaran dengan menerapkan model bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Celep 2 tahun ajaran 2011/2012”.

Dari hasil analisis data diperoleh peningkatan yang signifikan dari prasiklus, siklus I, dan siklus II. Hasil belajar gerak dasar tolak peluru meningkat dari 31,25 % pada kondisi awal menjadi 56,25 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 81,25 % pada akhir siklus II dari jumlah 16 siswa kelas V SD Negeri Celep 2.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan gambaran (deskripsi) yang jelas bahwa dengan penerapan model bermain dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru (baik proses maupun produk), sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru kepada siswanya. Bagi guru penjasorkes, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru bagi pemula dengan lebih

efektif. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam menyajikan materi dengan model pembelajaran yang bervariasi.

Melalui model pembelajaran bermain, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjasorkes. Siswa dapat lebih memahami konsep gerak dasar yang ada pada tolak peluru, siswa belajar dengan semangat, sehingga hasil belajarnya sebagian besar mencapai KKM, serta kebugaran siswa meningkat.

Pembelajaran dengan model bermain sangat disukai siswa dan sangat cocok untuk pembelajaran gerak dasar dalam penjaskes. Kepada para guru penjaskes dituntut untuk lebih mengkreasikan dan memvariasikan model bermain dalam pembelajaran.

C. Saran

1. Bagi Guru
 - a. Hendaknya penerapan model bermain dalam pembelajaran dapat dikembangkan dan digunakan dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru di Sekolah Dasar (SD) khususnya.
 - b. Memahami karakteristik siswa sangat penting bagi guru dalam menerapkan model, metode, dan pendekatan pembelajaran secara variatif. Dengan demikian proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani akan meningkat.
2. Bagi Siswa
 - a. Siswa hendaknya lebih siap untuk mengikuti pelajaran dengan model pembelajaran yang akan diberikan guru dan selalu bersedia dengan kesadaran diri sendiri untuk mengikuti petunjuk dan arahan yang diberikan oleh guru.
 - b. Siswa perlu lebih meningkatkan berbagai aktifitas positif dalam rangka pengembangan model pembelajaran sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasannya. Dalam melaksanakan tugas dari guru baik tugas individu maupun kelompok hendaknya dapat dilaksanakan dengan

semangat, percaya diri, jujur, dan sportif untuk membentuk perilaku yang positif dalam kehidupannya.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti dimasa mendatang disarankan untuk dapat mengembangkan berbagai model, metode, dan pendekatan pembelajaran termasuk penggunaan sarana dan prasarana, sebab pada dasarnya unsur tersebut dalam pendidikan jasmani akan selalu berkembang sesuai dengan tuntutan jaman.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Engkos Kosasih. 1993. *Pendidikan Jasmani : Teori dan Praktik*. Jakarta : Erlangga.
- FKIP. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: FKIP UNS Surakarta.
- Iskandar 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada (GP) Press.
- Puguh Rahmad Saputro (2010). *Penerapan Model Pendekatan Bermain dengan Alat Modifikasi untuk Meningkatkan Penguasaan Tolak Peluru Gaya Ortodoks*. Skripsi UNS.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Peneieikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Fajar Inter Pratama.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Rosda Jaya.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Suharno HP. 1992. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FKIP Yogyakarta Press.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukarto (2011). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping dengan Pendekatan Bermain*.
- Sukintaka .1992. *Teori Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: PPOK-LKIP Yogyakarta.
- Wahyu Prastiyawan (2011). *Aplikasi Desain Pembelajaran ADDIE Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping*.