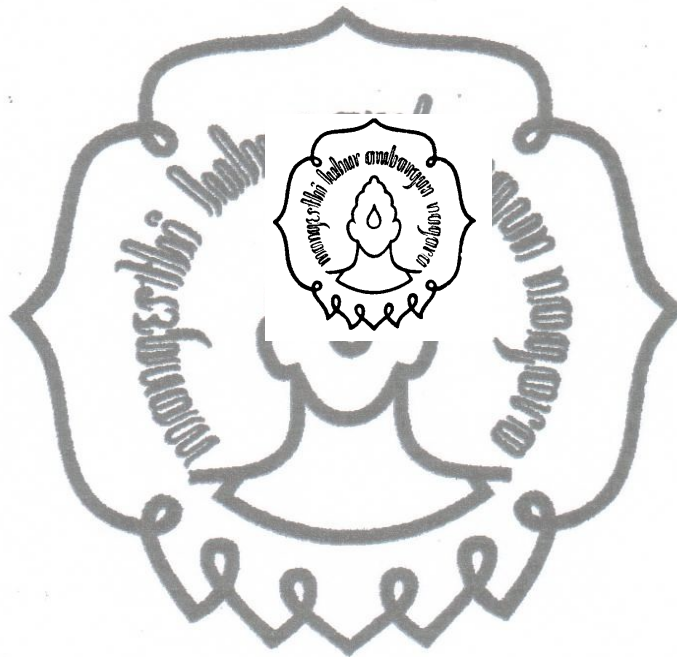


**PENERAPAN MODIFIKASI ALAT BANTU BOLA KECIL DIISI PASIR
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR
TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V SDN BENDUNGAN 1
KECAMATAN KEDAWUNG, KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/20112**



Skripsi

Oleh:

SULONO

NIM. X4711193

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

2012

commit to user

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : SULONO
NIM : X 4711193
Jurusan/Program Studi : POK/ PPKHB Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “**PENERAPAN MODIFIKASI ALAT BANTU BOLA KECIL DIISI PASIR UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BENDUNGAN 1, KEDAWUNG, KABUPATEN SRAGEN**” 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

SULONO

commit to user

**PENERAPAN MODIFIKASI ALAT BANTU BOLA KECIL DIISI PASIR
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR
TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V SDN BENDUNGAN 1
KECAMATAN KEDAWUNG, KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Oleh:
SULONO
NIM. X4711193

SKRIPSI

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
S U R A K A R T A**

2012

commit to user

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

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

Surakarta, Juli 2012

Pembimbing II

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

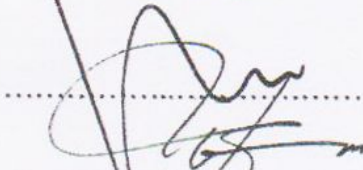
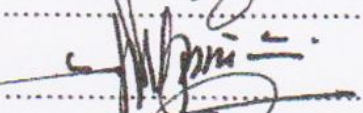
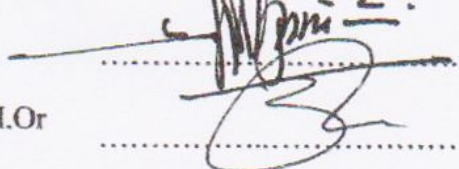

PENGESAHAN

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

Pada hari :

Tanggal : 30 Juli 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. 19560415199103 1 002

commit to user

ABSTRAK

Sulono, **PENERAPAN MODIFIKASI ALAT BANTU BOLA KECIL DIISI PASIR UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BENDUNGAN 1, KEDAWUNG, KABUPATEN SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2011/2012.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bendungan 1 Kecamatan Kedawung Kabupaten sragen tahun pelajaran 2011/2012 dengan penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bendungan 1 Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 35 orang yang terbagi atas 13 siswa putra dan 22 siswa putri. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasa Negeri Bendungan 1 Kecamatan KedawungKabupaten sragen tahun pelajaran 2011/2012. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan melakukan gerak dasar tolak peluru dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada peningkatan kuantitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar. Hal ini ditunjukkan dengan data yang diperoleh bahwa motivasi siswa meningkat dari kondisi awal 25,71 % menjadi 42,86 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 85,71 % pada akhir siklus II. Sedangkan untuk hasil belajar tolak peluru meningkat dari kondisi awal 22,86 % menjadi 57,14 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 82,86 % pada akhir siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar khususnya gerak dasar tolak peluru pada siswa Kelas V SD Negeri Bendungan 1 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012.

Kata kunci : Modifikasi, Alat bantu pembelajaran, Motivasi, Hasil belajar.

MOTTO

SULONO

Sulono

Syukurilah apa yang kita punya dan berjuanglah

Untuk apa yang belum kita punya

(Mario Teguh)

Kemauan dan komitmen yang kuat

Adalah awal dari menuju kesuksesan

(Mario Teguh)

Suradira Jayaningrat Lebur Dening Pangastuti

(Panjebar Semangat)

'Begja-Begjane Wong Lali,

Luwih Begja Wong Kang Eling Lan Waspada

(Serat Kolotidho)

commit to user

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan segalanya, mendidik dan membimbing aku tanpa pamrih agar menjadi anak yang berguna.

Istri dan anak-anakku tercinta yang selalu memberikan semangat dan dukungan aku dalam perjalanan menempuh pendidikan ini.....*i love you..*

Orang-orang terdekatku yang selalu membantu dan yang selalu bersama-sama dalam suka dan duka.

Teman-temanku gelombang 3 PPKHB Penjaskesrek JPOK FKIP UNS Surakarta yang selalu bersama-sama saling memberi motivasi dan semangat dalam perkuliahan.

Almamater

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rernat.Sajidan,M.Si, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs.H.Mulyono,MM , Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakart,sekaligus sebagai Peembimbing 1.
3. Drs.H. Sunardi, M.Kes, Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Sri Santoso Sabarini, S.Pd,M.Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Suwardi,S.Pd, Kepala SD Negeri Bendungan 1, Kedawung Kabupaten Sragen yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Wagiman Ama.Pd, Guru Penjas Kelas V SD Negeri Bendungan 1 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen yang telah menjadi kolabolator.
8. Siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

commit to user

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, Juli 2012

Penulis

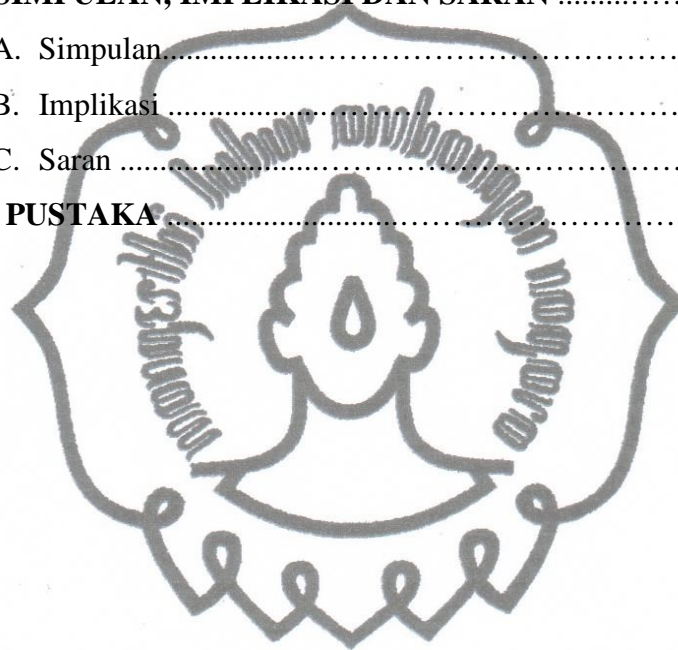


DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Tolak Peluru.....	6
a. Pengertian Tolak peluru.....	6
b. Lapangan tolak Peluru.....	6
c. Peralatan Tolak peluru.....	6
d. Pakaian Tolak Peluru.....	7
e. Cara Memegang peluru.....	7
f. Gaya Dalam Tolak peluru.....	8
g. Lepasnya Peluru	10
h. Memelihara Keseimbangan.....	10
i. Syarat-syarat Penolak Peluru.....	11

2. Motivasi	12
a. Pengertian Motivasi	12
b. Faktor-Faktor yang Mendukung Motivasi.....	13
3. Pembelajaran	14
a. Pengertian Pembelajaran	14
b. Dasar-dasar Tujuan Pembelajaran	14
4. Media Pembelajaran	14
5. Arti Pembelajaran.....	15
6. Manfaat Media Pembelajaran.....	16
7. Modifikasi Pembelajaran	17
8. Hakikat Modifikasi Pembelajaran.....	19
9. Unsur Modifikasi Pembelajaran Penjas.....	21
10. Modifikasi Sarana Lapangan.....	22
11. Modifikasi Kondisi Lingkungan Pembelajaran.....	23
12. Modifikasi Evaluasi Pembelajaran.....	23
13. Modifikasi Sarana Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar.....	24
14. Pengaruh Modifikasi Sarana Pembelajaran Terhadap Peningkatan Motivasi.....	25
B. Kerangka Berpikir.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Subjek Penelitian.....	30
C. Data dan Sumber Data.....	30
D. Pengumpulan Data.....	30
E. Uji Validitas Data.....	31
F. Analisis Data.....	31
G. Indikator Kinerja penelitian.....	32
H. Prosedur Penelitian.....	32
1. Rancangan Siklus 1.....	34
2. Rancangan Siklus 2.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Diskripsi Kondisi Kondisi Awal.....	36
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	38
C. Perbandingan Motivsi dan Hasil Belajar Kondisi Awal ke Siklus 1.....	56
D. Pembahasan.....	59
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63

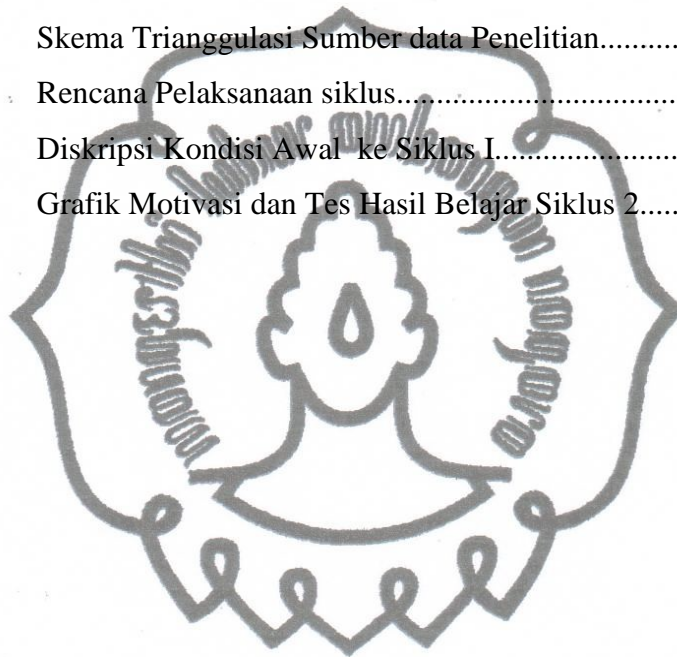


DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan.....	29
Tabel 2. Tehnik dan Alat PengumpulData.....	30
Tabel 3. Indikator Kinerja Penelitian.....	32
Tabel 4. Diskripsi Kondisi Awal.....	36
Tabel 5. Diskripsi Kondisi Awal ke siklus.....	44
Tabel 6. Diskripsi Motivasi dan Hasil Belajar siklus II.....	55
Tabel 7. Prosentase Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Tolak Peluru dari kondisi Awal ke Siklus I.....	57
Tabel 8. Prosentase Peningkatan Motivasi dan Hasil belajar Tolak Peluru Dari kondisi Awal ke Siklus II.....	57
Tabel 9. Prosentase Peningkatan Motivasi dan Hasil belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.....	58
Tabel 10. Deskripsi Capaian Tingkat Motivasi dan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tolak peluru	6
Gambar 2. Peralatan Tolak Peluru.....	7
Gambar 3. Cara Memegang Peluru.....	8
Gambar 4. Macam-macam gaya Tolak peluru.....	11
Gambar 5. Kerangka berfikir.....	28
Gambar 6. Skema Trianggulasi Sumber data Penelitian.....	31
Gambar 7. Rencana Pelaksanaan siklus.....	35
Gambar 8. Diskripsi Kondisi Awal ke Siklus I.....	45
Gambar 9. Grafik Motivasi dan Tes Hasil Belajar Siklus 2.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	65
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	81
Lampiran 3. Blangko Penilaian Komponen Gerak Dasar Tolak Peluru	95
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan.....	98
Lampiran 5. Surat Keterangan.....	103



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berkembangnya teknologi yang semakin pesat, sangat berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan manusia. Dari segala bidang pada aspek kehidupan manusia termasuk pada aspek gizi makanan. Kandungan gizi yang meningkat berakibat pada perkembangan fisik anak, sehingga perkembangan fisik pada anak kadang tidak sesuai dengan usia. Banyak dari apa yang kita lihat, anak-anak sekolah pada saat ini terdapat perbedaan ukuran jasmani. Dari masing-masing siswa mempunyai kondisi fisik yang beragam, ada yang gemuk, kurus, tinggi, pendek dan banyak lagi perbedaan diantara mereka. Adanya perbedaan kondisi fisik tersebut kemungkinan dikarenakan perbedaan kondisi kesehatan dari masing-masing anak. Akibatnya dari perbedaan itu pula mempengaruhi minat dan perhatiannya kepada pelajaran olahraga, yang banyak menggunakan fisik sebagai dasar untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Anak dengan bertubuh gemuk banyak mengalami kendala dalam bergerak, dan sulit mengikuti gerakan yang berhubungan dengan kelincahan. Kebiasaan makan makanan yang diproduksi oleh pabrik makanan kecil membuat tingkat obesitas yang tinggi. Menurut Dietz, Gortmaker, yang dikutip oleh Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih (2007:2.6) bahwa “Anak gemuk biasanya kurang aktif dibandingkan dengan anak lain yang kurang gemuk dan suka menonton TV”. Dari bermacam-macam pelajaran yang masuk dalam daftar kurikulum di Sekolah Dasar, salah satu yang kurang diminati siswa adalah mata pelajaran Pendidikan Olahraga adalah termasuk cabang olahraga (atletik) tolak peluru. Sebagian besar siswa enggan dan menolak untuk menghindari materi cabang tolak peluru, alasannya banyak siswa menganggap bahan ajar di cabang tolak peluru berbahaya, dan menakutkan, khususnya pada alat yang digunakan. dalam cabang tolak peluru, peluru terbuat dari bahan besi yang keras dan dirasa terlalu berat. Rasa takut pada anak memang beralasan, karena masing-masing anak pasti mempunyai rasa takut pada sesuatu. Menurut Yamamoto, Soliman, Parsons & Davias, yang ditulis oleh Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih “Australia, Canada, Mesir, Jepang, Philipina, dan Amerika Serikat anak-anak di seluruh dunia sering kali merasa takut terhadap benda-benda yang memang mereka takuti (2007:2.24). Semua pembelajaran yang terdapat pada kurikulum wajib untuk disampaikan dan diajarkan kepada siswa, maka apapun resikonya juga harus diberikan kepada siswa. Maka untuk menyikapi

permasalahan tersebut, sekaligus mengemban amanah bahwa tugas seorang guru dalam memberikan pembelajaran kepada siswa, guru harus memiliki beragam kemampuan dan kreativitas yang dapat menunjang tugasnya agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Dan salah satu tuntutanannya adalah memiliki kreasi dan daya inovasi dalam mengembangkan model-model dan metode-metode pembelajaran yang menarik bagi siswa dan dapat diterima dengan baik pula pada siswa tersebut. Dengan metode yang menarik, modifikasi yang menyenangkan, diharapkan memberi motivasi pada peserta didik, sehingga tolak peluru yang semula dianggap menakutkan menjadi menarik, tidak hanya memberikan pembelajaran yang menyenangkan tetapi yang utama adalah mampu meningkatkan derajat kebugaran siswa seperti yang tertuang dalam tuntutan kurikulum.

Dalam menciptakan model dan metode pembelajaran yang menarik bagi siswa tidaklah mudah, perlu kecermatan dari guru dalam menentukan dan menerapkan model dan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa, sehingga tercipta proses belajar mengajar yang efektif. Oleh karena itu, guru harus menguasai beberapa jenis model dan metode pembelajaran agar proses belajar mengajar berjalan lancar.

Dari perjalanan waktu yang cukup lama, dan berdasarkan pengalaman di lapangan, khususnya dalam pembelajaran penjasokes persoalan belajar yang sering dijumpai adalah siswa sulit dan merasa jenuh, takut, merasa kurang mampu untuk melakukan pembelajaran gerak pada materi yang disampaikan oleh guru. Hal ini disebabkan karena siswa tidak menyukai bahan ajar tersebut, sehingga pelajaran yang disampaikan dirasakan menjemukan, sulit dipahami dan terkesan kurang menarik. Oleh karena itu semakin baik suatu model pembelajaran yang dipergunakan, maka semakin mudah tujuan pembelajaran itu dapat tercapai dan dalam memberikan pelajaran, makin efektif digunakan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Model pembelajaran efektif yang digunakan dalam proses pembelajaran bergantung pada bermacam-macam faktor antara lain: (1) tujuan yang akan dicapai, (2) kemampuan guru dalam penggunaan model pembelajaran, (3) kemampuan siswa, (4) besarnya kelompok yang akan diajar, (5) waktu, dan (6) fasilitas yang tersedia.

Dalam menggunakan model dan metode pembelajaran yang efektif akan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Suatu model dan metode pembelajaran dalam proses pembelajaran memiliki hubungan yang erat dengan tujuan proses tersebut. Guru sebagai pengajar memiliki peranan sangat penting dalam mengorganisasi dan mengatur lingkungan belajar siswa sehingga tercipta kegiatan belajar yang ideal.

Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada gerak dasar yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya. Akan tetapi dari pembelajaran gerak dasar yang sebenarnya, ternyata pada siswa sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan. Selain dari alat-alat yang dianggap berbahaya dan mengandung resiko, juga dari minimnya media dan peralatan yang ada. Proses dalam penyampaian materi yang harus menyeluruh dapat diterima oleh siswa yang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, juga ditemukan berbagai macam kendala. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka seorang guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai. Melalui pengalaman yang pernah dialami dan hasil observasi selama pembelajaran, dapat dijadikan dasar untuk membuat suatu model pembelajaran yang sesuai, karena dari data awal sudah diketahui bahwa tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran yang hanya mencapai 25,71%, sedangkan untuk hasil belajar 22,86 %.

Untuk menerapkan berbagai macam model dan metode pembelajaran, guru harus cermat dalam memilih suatu model pembelajaran untuk meningkatkan prosentase ketuntasan hasil belajar siswa tersebut, guru dituntut merancang model pembelajaran yang lebih tepat serta penerapan bahan ajar yang variatif. Dan dari kenyataan tersebut salah satu upaya yang perlu dilakukan adalah upaya untuk menumbuhkan minat, semangat dan menarik simpati siswa untuk mencintai bahan ajar tolak peluru adalah dengan mengintegrasikan bentuk cabang tolak peluru tersebut dengan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir, agar siswa lebih aktif dan hasil pembelajaran tolak peluru meningkat.

Penelitian ini diharapkan dapat membentuk suasana yang lebih menyenangkan dan menarik dalam pembelajaran tolak peluru. Adapun pemilihan metode dalam bentuk modifikasi sarana peralatan dan peraturan sederhana ini didasarkan pada keterkaitannya dengan konsep-konsep pembelajaran tolak peluru yang sedang menjadi bahan ajar yang ada dalam kelas tersebut. Proses KBM yang dilaksanakan di sekolah akan sangat berpengaruh pada perkembangan fisik dan mental peserta didik. Bentuk pembelajaran yang disajikan harus dapat memberikan suasana yang tidak membosankan sehingga bahan ajar yang diberikan dapat terserap dengan maksimal dan menghasilkan kemampuan secara kognitif, afektif dan psikomotor. Dengan modifikasi yang sederhana diharapkan dapat memberikan suasana yang menarik dan menyenangkan, sehingga

sistem pembelajarannya tetap mengacu pada batasan kajian yang diberikan sesuai SK dan KD, serta dapat merangsang peserta didik untuk lebih menyukai tolak peluru.

Oleh karena itu untuk dapat mewujudkannya dan berlatar belakang masalah tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul “ Penerapan Modifikasi Alat Bantu Bola Kecil Diisi Pasir Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kels V SDN Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012”.

B.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

Bagaimanakah Penerapan Modifikasi Alat Bantu Bola Kecil Diisi Pasir Dapat Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1,Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012.

C.Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk Meningkatkan motivasi dan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012..

B. Manfaat Hasil Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat untuk kemajuan pembelajaran selanjutnya. Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru penjaskes, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dalam menerapkan strategi/metode pembelajaran yang menyenangkan, khususnya untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru.
2. Bagi siswa kelas V, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi motivasi dan meningkatkan hasil belajar tolak peluru.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, dan lebih meningkatkan kualitas proses pembelajaran di sekolah. Memberikan wawasan dan lebih memberikan kesempatan kepada guru atau siswa untuk meragamkan berbagai bentuk pembelajaran olahraga.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

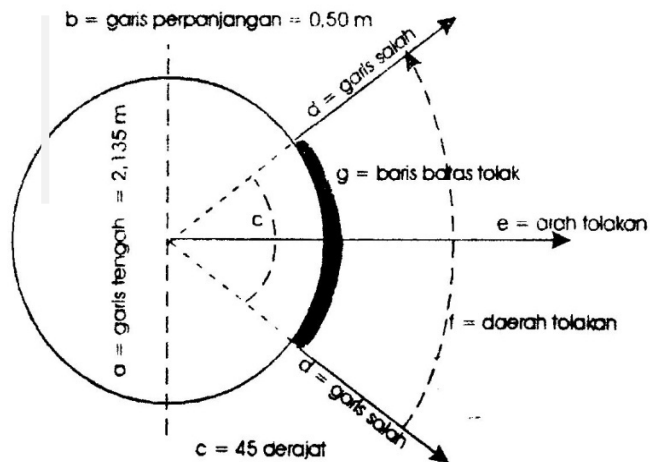
A. Kajian Pustaka

1. Tolak Peluru

A. Pengertian Tolak Peluru

Tolak peluru terdiri dari dua suku kata yaitu tolak dan peluru. Kata tolak berarti sorong atau mendorong sedangkan peluru berarti bola besi yang harus dilempar dengan tangan. Jadi tolak peluru adalah olah raga yang menggunakan alat berupa bola besi dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauhnya. Olah raga tolak peluru ini dapat dilakukan orang putra maupun putri.

B. Lapangan Tolak Peluru



Gambar : 1. Lapangan Tolak Peluru
(Olah raga terapi.blogspot.cara)

C. Peralatan Tolak Peluru

Peluru terbuat dari bahan tembaga atau besi yang berbentuk bulat seperti bola, peluru dari bahan besi lebih ringan akan tetapi bentuk lingkaranya akan lebih besar, beda dengan bahan terbuat dari bahan tembaga walau diameternya kecil akan tetapi lebih berat dari bahan besi. Maka dari itu sebaiknya mempergunakan peluru yang terbuat dari bahan tembaga sebab cara memegangnya lebih enak sehingga pelaksanaan lemparan lebih enak. Berat peluru setingkat (SD,SMP) adalah untuk putra 4kg dan putri 3 kg, sedangkan berat peluru untuk setingkat SLTA untuk putra adalah 5 kg dan putri 4 kg, kemudian untuk Sekolah Tinggi, kejuaraan umum sampai dengan Olympiade berat peluru untuk putra 7,26 kg dan putri 5 kg.



Gambar: 2 . Peralatan Tolak Peluru
(Km.central.com)

D. Pakaian Tolak Peluru

Pakaian untuk cabang olah raga atlet pada umumnya dipergunakan pakaian yang bersih dan tidak tembus pandang diwaktu basah dan tidak terlalu besar. Untuk cabang olah raga tolak peluru menggunakan sepatu tanpa paku dengan permukaan keras, hal ini untuk memudahkan melakukan tolakan dan dapat menahan badan selesai menolak peluru.

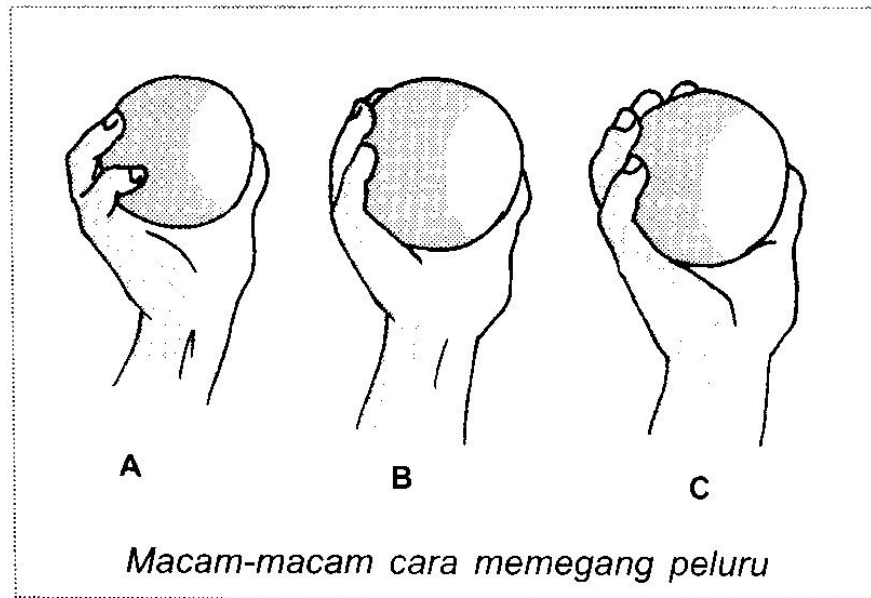
E. Cara Memegang Peluru

Dalam menempatkan jari-jari pada peluru ada beberapa macam cara memegang yang dapat dilakukan antara lain :

Cara pertama : Jari-jari agak merenggang, jari kelingking tidak tepat di belakang peluru tetapi ditekuk dan berada di samping peluru, dengan demikian jari ini dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya, tetapi untuk dapat menggunakan cara ini penolak peluru harus mempunyai jari-jari yang kuat dan panjang-panjang.

Cara ke dua : Cara ini hampir sama dengan cara yang pertama, jari-jari agak rapat ibu jari di samping, jari kelingking tidak dilipat tetapi berada di samping belakang peluru, dengan demikian jari kelingking kecuali untuk menahan jangan sampai peluru tergeser juga dapat mengadakan tekanan pada waktu peluru ditolak, cara ini lebih banyak dipakai dari pada cara pertama.

Cara ke tiga : Bagi mereka yang tangannya kecil dapat menggunakan cara yang ke tiga, jari-jari seperti cara yang ke dua tetapi jari-jari agak renggang, jari kelingking di belakang peluru sehingga turut menolak pelurunya, ibu jari untuk menahan geseran kesamping, peluru diletakan di tekuk tangan.



Gambar : 3. Cara Memegang Peluru

(Ienthan zp.blogspot.com)

F. Gaya dalam Tolak peluru

Ada dua macam gaya yang sering digunakan dalam tolak peluru yaitu gaya lama (*orthodox*) dan gaya baru (*O' Brien*).

Dalam gaya Orthodox atau gaya lama ini ada beberapa langkah yang perlu dilakukan oleh penolak peluru diantaranya :

Persiapan : dengan tenang penolak memasuki lingkaran dari belahan lingkaran bagian belakang, peluru masih dibawa dengan tangan kiri, setelah itu baru peluru dipindahkan ke tangan kanan cara memegang dapat dipilih sendiri. Arah lemparan berada di samping kiri, pandangan ditujukan pada satu titik kurang lebih 1 meter di depannya, kaki kanan bengkok sedikit dengan menahan berat badan, kaki kiri lemas-lemas saja. Tangan kanan yang memegang peluru, mengatur letak peluru pada batas leher dan pundak, tangan kiri ditekuk sedikit di depan dada, badan bongkok ke depan dan condong ke kanan, kaki kiri di ayun-ayun untuk mengatur letak kaki kanan serta keseimbangan badan.

Meluncur : Sebagai awalan kaki kanan makin membengkok kemudian melakukan gerakan, kaki kiri diayunkan ke kiri arah tolakan lalu kembali lagi seterusnya secepatnya dilempar ke arah balok, kaki kanan dditolakan dan mendarat kira-kira pada pertengahan lingkaran, berat badan bertumpu pada kaki kanan perpindahan kaki dilakukan dengan menggeser dekat lingkaran. Waktu kaki kanan mendarat badan makin condong kesamping kanan, pundak kanan lebih rendah dari yang kiri, tangan kiri tetap tertekuk di depan dada pandangan mata dan sikap kepala masih tetap, otot-otot sudah tegang.

Tolakan : Pada posisi ini atlit sudah mengambil sikap untuk menolak pelurunya. Sikap ini hendaknya cepat-cepat diubah menjadi gerakan menolak, jangan terlalu lama kemudian gerakan selanjutnya adalah : begitu kaki kanan mendarat kaki kiri sudah menempati tempat yang dikehendaki, tolakan kaki kanan dimulai kaki kiri turut membantu tolakan kaki kanan. Badan yang sudah dicondongkan ke kanan dan belakang itu diputar ke kiri, lengan kiri turut membantu memutar badan tetapi jangan terlalu kuat dan cepat, pandangan diarahkan ke arah lemparan. kaki kanan dengan kekuatan yang dimulai dari ujung kaki diluruskan ke atas depan, dilanjutkan otot-otot panggul, bahu, lengan dan jari-jari dipergunakan untuk melakukan tolakan. Waktu memutar badan harus tepat dengan tolakan kaki kanan, kalau terlalu cepat akan mengurangi kekuatan dorongan ke atas, jika terlambat kekuatan juga akan berkurang.

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 dengan bahu kiri. Setelah kaki kanan dijejakan, jangan

langsung dilompatkan ke depan sebelum peluru dilepaskan, dan sudut lempar adalah 40 derajat dan sikap akhir adalah kaki kiri ditarik ke belakang kira-kira setinggi panggul untuk memelihara keseimbangan.

G. Lepasnya Peluru

Gerakan selanjutnya adalah lepasnya peluru dengan gerakan sebagai berikut: Dengan sudut 40 derajat lengan kanan diluruskan sekuat-kuatnya, pada saat terakhir ujung jari-jari menahan kuat peluru dan membantu tolakan pada waktu peluru lepas dari tangan, tangan menggantung sejauh-jauhnya di luar lingkaran, badan menggantung di luar lingkaran hal ini dimungkinkan karena jejak kaki kanan diiringi gerakan menjatuhkan badan ke depan.

H. Memelihara Keseimbangan

Kaki kiri sebagai keseimbangan pada waktu kaki kanan maju ke depan sampai tertahan pada balok, adanya balok ini untuk menahan jangan sampai badan ikut terlempar keluar lingkaran, lengan kiri juga digerakan ke samping belakang untuk memelihara keseimbangan. Kaki kanan lututnya makin ditekuk untuk menurunkan titik berat badan, dengan demikian dapat memudahkan pemeliharaan keseimbangan.

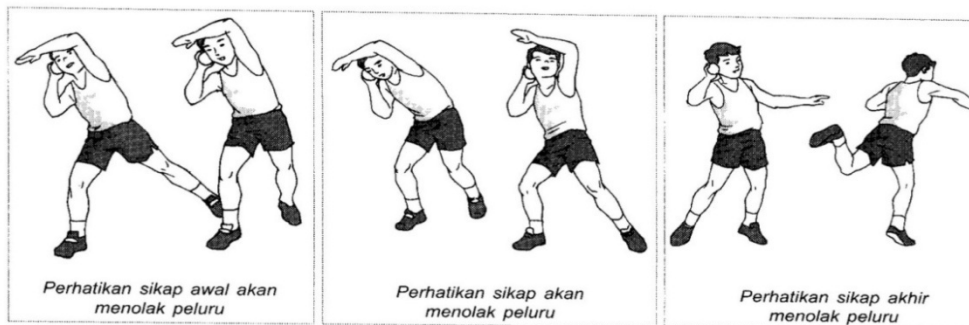
Dalam gaya *O'Brien* atau gaya baru ini ada beberapa langkah yang perlu dilakukan sebagai berikut :

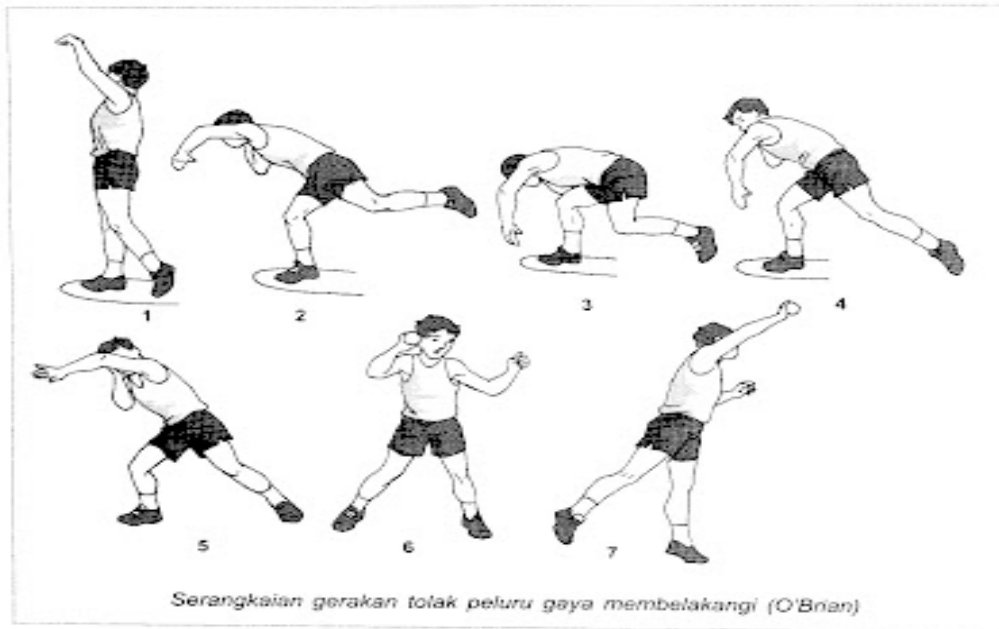
Persiapan : Sebagai langkah persiapan, hal-hal yang perlu dilakukan adalah gerakan sebagai berikut : (1) berdiri membelakangi arah tolakan dan otot-otot rileks, (2) Kaki kanan dan badan lurus berat badan ditahan kaki kanan, (3) tumit kaki kiri diletakan dibelakang tumit kanan pandangan lurus ke depan, (4) siku kanan menunjuk lurus dan lengan kiri diangkat agak bengkok, (5) setelah kondisi tenang badan dibungkukan ke depan, lutut kaki kanan merendah dan kaki kiri diangkat, (6) Tangan kiri untuk menjaga keseimbangan, (7) kaki kiri ditekuk dan digerakan kearah lemparan, kaki kanan semakin ditekuk dengan sudut 70 derajat, (8) badan membungkuk sehingga sejajar dengan lantai.

Meluncur : dalam gerakan meluncur dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut : (1) dengan tanpa berhenti, begitu kaki kanan mendarat terus diusahakan mengadakan tolakan, ujung kaki kanan mengarah kearah lempar, (2) gerakan selanjutnya hampir sama dengan gaya lama.

I. Syarat-Syarat Penolak Peluru

Pada umumnya atlet tolak peluru mereka yang mempunyai kekuatan yang besar, kecepatan, daya tahan yang tinggi, kelentukan badan dan daya koordinasi otot yang baik juga lincah dalam gerakannya. Selain itu teknik yang baik juga harus dikuasai, karena dengan teknik yang baik akan membantu meraih prestasi.





peluru

(Sinau warnowarno.blogspot.com)

Gambar : 4 Gaya dalam tolak

2. Motivasi

A. Pengertian Motivasi

Perkataan motivasi adalah berasal dari kata Bahasa Inggris “*motivation*”. Perkataan asalnya ialah “*motive*” yang juga telah dipinjam oleh Bahasa Melayu kepada motif, yakni berarti tujuan. Di dalam surat kabar, kerap pemberita menulis “motif pembunuhan” Perkataan tersebut boleh kita fahami sebagai sebab atau tujuan yang mendorong sesuatu pembunuhan itu dilakukan.

Menurut Taidin Suhaimin (2011:2) mengemukakan bahwa “ perkataan tujuan atau motif adalah sama fungsinya dengan wawasan, aspirasi, hasrat atau cita-cita. Jadi, wawasan, cita-cita, impian, keinginan atau keperluan seseorang itu malah bagi sesebuah negara merupakan pendorong utama yang menggerakkan usaha bersungguh-sungguh untuk mencapai apa yang dikehendaki”.

Dalam mempelajari sesuatu tentunya banyak hal yang menjadi kendala atau kesulitan-kesulitan untuk mencapai hasil. Maka perlu adanya kekuatan atau dorongan untuk lebih memantapkan proses pencapaian apa yang menjadi tujuan dalam pembelajaran tersebut. Kekuatan yang menjadi pendorong kegiatan individu tersebut dinamakan motivasi. Sebagaimana dikatakan oleh Nana Syaodih Sukmadinata, bahwa “ motivasi adalah dorongan yang terarah kepada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan psikis atau rohaniyah “ (2004: 3.25). Perilaku individu tidak berdiri sendiri, selalu ada hal-hal yang mendorongnya dan tertuju pada suatu tujuan yang ingin dicapainya. Demikian juga hal-hal yang mendorong perbuatan individu mungkin sama tetapi tujuan dan cara individu mencapainya bisa berbeda. Motivasi terbentuk oleh tenaga-tenaga yang bersumber dari dalam dan luar diri individu. Motivasi mempunyai fungsi yang sangat penting dalam suatu kegiatan, akan mempengaruhi kekuatan dari kegiatan tersebut, tetapi motivasi juga dipengaruhi oleh tujuan.

Lebih penting sesuatu yang ingin dicapai, dimiliki, diselesaikan atau dituju, lebih serius dan lebih kuatlah usaha seseorang, sesebuah keluarga, organisasi, masyarakat atau negara untuk berusaha mencapai apa juga matlamat yang telah ditetapkan. Jadi, dengan matlamat atau hasrat yang lebih penting atau besar, lebih kuatlah pula dorongan atau motivasi seseorang itu untuk berusaha bagi mencapai matlamatnya. Seperti apa yang dikemukakan oleh Taidin Suhaimin dalam sebuah website bahwa “Motivasi adalah suatu bentuk dorongan minda dan hati yang menjadi penggerak utama seseorang, sesebuah keluarga atau organisasi untuk mencapai apa yang diinginkan” (2011:2). Motivasi sangat diperlukan seseorang untuk lebih memantapkan melakukan sesuatu.

B.Faktor-Faktor yang Mendukung Motivasi.

Dalam pembelajaran di sekolah khususnya, perlu adanya motivasi sebagai dasar pencapaian tujuan. Beragamnya pembelajaran dan materi yang harus disampaikan, merupakan salah satu kendala dalam proses penyampaian, sehingga perlu adanya penekanan khusus dalam hal metode, model pembelajaran, tidak kalah pentingnya motivasi, untuk memberikan suatu semangat terhadap siswa. Motivasi diperlukan agar siswa dapat mengikuti apa yang disampaikan guru, sesuai dengan kemampuannya tanpa ada rasa keberatan. Motivasi memegang peranan penting dalam pelaksanaan belajar mengajar. Keberhasilan siswa dalam belajar bukan hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh segi-segi afektif terutama motivasi. Beberapa hal yang mendukung perlunya motivasi adalah :

Materi pembelajaran yang sulit dimengerti. Sebagian bahan ajar merupakan suatu pembelajaran yang kompleks dan banyak mengandung pengertian yang rumit, sehingga sulit dan lama bisa dimengerti oleh anak. Maka perlu adanya motivasi kepada siswa agar dapat memahami bahan ajar yang disampaikan.

Kurangnya sarana pendukung. Tidak sedikit penyelenggara pendidikan yang mengalami kekurangan sarana pendamping untuk kelengkapan pembelajaran. Proses pembelajaran akan mengalami kendala dan guru kesulitan dalam memberikan materi ajar agar lebih jelas. Siswa kurang dalam memahami materi, sehingga perlu motivasi agar siswa tetap semangat dalam pembelajaran.

Pentingnya tujuan yang akan dicapai. Karena pentingnya tujuan yang sudah dirancang, maka agar dapat tercapai dengan lancar perlu motivasi sebagai dasar memantapkan kondisi siswa untuk selalu berpegang pada proses yang akan dilaksanakan.

Dengan didukung motivasi yang jelas, siswa akan merasa senang dan dapat menghindari kecemasan yang sewaktu-waktu akan timbul dalam proses pembelajaran.

3. Pembelajaran

A. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran berasal dari kata belajar, yang memiliki arti yaitu aktivitas perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku yang dimaksud itu nyata memiliki arti yang sangat luas yaitu perubahan tingkah laku dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak mengerti menjadi mengerti.

Pada kenyataannya pembelajaran adalah merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dimana saja tanpa ada ruang dan waktu, karena memang pembelajaran biasa dilakukan kapan saja dan dimana saja, walaupun banyak orang beranggapan bahwa pembelajaran hanya dilakukan disekolah atau lembaga tertentu. Dari uraian diatas maka dapat ditarik benang merahnya yaitu pembelajaran merupakan kegiatan perubahan tingkah laku secara kognitif, afektif dan psikomotorik.

B. Dasar dan Tujuan Pembelajaran

Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungannya dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat. Adapun dasar-dasar tujuan pembelajaran ialah UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945, yaitu Alinea keempat yang berbunyi “Mencerdaskan kehidupan bangsa”. Dengan demikian tujuan pendidikan sangat diwujudkan sebagai acuan dalam mengembangkan kualitas pendidikan bangsa.

4. Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam Kegiatan Belajar Mengajar. Pemanfaatan media seharusnya merupakan bagian yang harus mendapat perhatian guru dalam setiap kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu guru perlu mempelajari bagaimana menetapkan media pembelajaran agar dapat mengefektifkan pencapaian tujuan pembelajaran dalam proses belajar mengajar.

Pada kenyataannya media pembelajaran masih sering terabaikan dengan berbagai alasan, antara lain: terbatasnya waktu untuk membuat persiapan mengajar, sulit mencari media yang tepat, tidak tersedianya biaya, dan lain-lain. Hal ini sebenarnya tidak perlu terjadi jika setiap guru / fasilitator telah mempunyai pengetahuan dan ketrampilan mengenai media pembelajaran.

5. Arti Media Pembelajaran

Media pembelajaran di sekolah sangat diperlukan untuk memudahkan dalam penyampaian materi belajar yang sedang diberikan. Media dapat dibuat dengan cara sederhana akan tetapi sesuai pada materi. Siswa juga akan lebih jelas dalam menerima materi. Istilah media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari medium. Dapat diartikan secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Pengertian umumnya adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Media menurut AECT adalah segala sesuatu yang digunakan orang untuk menyalurkan pesan. Sedangkan Gagne mengartikan media sebagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang mereka untuk belajar. Briggs mengartikan media sebagai alat untuk memberikan perangsang bagi siswa. Istilah pembelajaran lebih menggambarkan usaha guru untuk membuat belajar para siswanya. Kegiatan pembelajaran tidak akan berarti jika tidak menghasilkan kegiatan belajar pada para siswanya. Kegiatan belajar hanya akan berhasil jika si belajar secara aktif mengalami sendiri proses belajar. Seorang guru tidak dapat mewakili belajar siswanya. Seorang siswa belum dapat dikatakan telah belajar hanya karena ia sedang berada dalam satu ruangan dengan guru yang sedang mengajar.

Media pembelajaran adalah media yang digunakan dalam pembelajaran, yaitu meliputi alat bantu guru dalam mengajar serta sarana pembawa pesan dari sumber belajar ke penerima pesan belajar (siswa). Sebagai penyaji dan penyalur pesan, media belajar dalam hal-hal tertentu bisa mewakili guru menyajiakan informasi belajar kepada siswa. Jika program media itu didesain dan dikembangkan secara baik, maka fungsi itu akan dapat diperankan oleh media meskipun tanpa keberadaan guru.

Peranan media yang semakin meningkat sering menimbulkan kekhawatiran pada guru. Namun sebenarnya hal itu tidak perlu terjadi, masih banyak tugas guru yang lain seperti: memberikan perhatian dan bimbingan secara individual kepada siswa yang selama ini kurang mendapat perhatian. Kondisi ini akan terus terjadi selama guru menganggap dirinya merupakan sumber belajar satu-satunya bagi siswa. Jika guru memanfaatkan berbagai media pembelajaran secara baik, guru dapat berbagi peran dengan media. Peran guru akan lebih mengarah sebagai manajer pembelajaran dan bertanggung jawab menciptakan kondisi sedemikian rupa agar siswa dapat belajar. Untuk itu guru lebih berfungsi sebagai penasehat, pembimbing, motivator dan fasilitator dalam Kegiatan Belajar mengajar.

6. Manfaat Media Pembelajaran

Secara umum manfaat media pembelajaran adalah memperlancar interaksi antara guru dengan siswa sehingga kegiatan pembelajaran lebih afektif dan efisien. Sedangkan secara lebih khusus manfaat media pembelajaran adalah:

- 1) Penyampaian materi pembelajaran dapat diseragamkan. Dengan bantuan media pembelajaran, penafsiran yang berbeda antar guru dapat dihindari dan dapat mengurangi terjadinya kesenjangan informasi diantara siswa dimanapun berada.
- 2) Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik. Media dapat menampilkan informasi melalui suara, gambar, gerakan dan warna, baik secara alami maupun manipulasi, sehingga membantu guru untuk menciptakan suasana belajar menjadi lebih hidup, tidak monoton dan tidak membosankan.
- 3) Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif. Dengan media akan terjadinya komunikasi dua arah secara aktif, sedangkan tanpa media guru cenderung bicara satu arah.
- 4) Efisiensi dalam waktu dan tenaga. Dengan media tujuan belajar akan lebih mudah tercapai secara maksimal dengan waktu dan tenaga seminimal mungkin. Guru tidak harus menjelaskan materi ajaran secara berulang-ulang, sebab dengan sekali sajian menggunakan media, siswa akan lebih mudah memahami pelajaran.
- 5) Meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Media pembelajaran dapat membantu siswa menyerap materi belajar lebih mandalam dan utuh. Bila dengan mendengar informasi verbal dari guru saja, siswa kurang memahami pelajaran, tetapi jika diperkaya dengan kegiatan melihat, menyentuh, merasakan dan mengalami sendiri melalui media pemahaman siswa akan lebih baik.
- 6) Media memungkinkan proses belajar dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Media pembelajaran dapat dirangsang sedemikian rupa sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar dengan lebih leluasa dimanapun dan kapanpun tanpa tergantung seorang guru. Perlu kita sadari waktu belajar di sekolah sangat terbatas dan waktu terbanyak justru di luar lingkungan sekolah.
- 7) Media dapat menumbuhkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses belajar. Proses pembelajaran menjadi lebih menarik sehingga mendorong siswa untuk mencintai ilmu pengetahuan dan gemar mencari sendiri sumber-sumber ilmu pengetahuan.

- 8) Mengubah peran guru ke arah yang lebih positif dan produktif. Guru dapat berbagi peran dengan media sehingga banyak memiliki waktu untuk memberi perhatian pada aspek-aspek edukatif lainnya, seperti membantu kesulitan belajar siswa, pembentukan kepribadian, memotivasi belajar, dan lain-lain
- 9) Dengan media bola tenis sebagai pengganti bola kasti memungkinkan proses pembelajaran permainan kasti dapat lebih efektif dan siswa tanpa ada rasa takut dan enggan, sehingga akan terangsang sedemikian rupa untuk lebih aktif dan giat dalam melakukan belajar tolak peluru.

7. Modifikasi Pembelajaran

Manurut Yoyo Bahagia (2008: 27-39) minimnya fasilitas dan perlengkapan pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang ada. sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Tidak sedikit siswa yang merasa gagal atau kurang menyukai materi pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya karena kemampuan guru dalam menyampaikan materi yang diberikan, baik dalam penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang digunakan, dalam penyajian materi, dalam mengoptimalkan lingkungan pembelajaran maupun dalam mengevaluasi hasil pembelajaran. Guru mata pelajaran apapun tak terutama pelajaran penjas harus mampu menggugah peserta didik untuk dapat terlibat secara aktif tidak merasa dipaksa serta beraktivitas dalam suasana yang riang gembira. Upaya tersebut tidak lepas dari kemampuan guru untuk memodifikasi segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran dengan jalan mengurangi atau menambah tingkat kesulitan yang dihadapi siswa baik dalam hal alat bantu dan perlengkapan, karakteristik materi yang disesuaikan dengan keadaan siswa, lingkungan pembelajaran serta cara evaluasi yang diberikan di akhir kegiatan kelas.

Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran yang diberikan.

Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi

pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Untuk memahami secara lebih jauh tentang esensi modifikasi tersebut maka kita harus mempunyai pemahaman tentang apa yang dimodifikasi serta mengapa harus dimodifikasi. Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Khusus dalam penjas, disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan fasilitas, perlengkapan dan media pengajaran penjas yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Seperti telah dibahas bahwa minimnya fasilitas dan perlengkapan pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang ada sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada di lingkungan sekolah dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi fasilitas maupun perlengkapan tersebut sebenarnya tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran penjas melainkan sebaliknya, siswa lebih aktif karena siswa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, dengan pendekatan bermain dalam suasana riang gembira

8. Hakikat Modifikasi Pembelajaran

Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Belajar dimulai sejak manusia lahir sampai akhir hayat. Kemampuan manusia untuk belajar merupakan karakteristik penting yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya. Istilah belajar sudah dikenal dari sejak dulu walaupun sering diartikan bermacam-macam sesuai dengan kalimat yang diucapkannya. Misal seorang guru mengatakan “ Belajarlah sebelum kamu tidur” maksudnya mungkin membaca buku pelajaran atau buku catatan sebelum tidur. Atau seorang ayah berkata kepada anaknya “ Lain kali kamu harus belajar dari pengalaman “ yang dimaksud agar pengalaman yang sudah dijadikan pelajaran untuk masa yang akan datang, atau dapat pula diartikan jangan mengulangi kesalahan yang serupa pada masa yang akan datang.

Tantangan pendidikan pada jenjang sekolah dasar di masa depan disadari akan semakin berat. Hal ini merupakan konsekuensi kemajuan dalam berbagai aspek kehidupan. Pertumbuhan penduduk dan peningkatan taraf hidup dengan sendirinya berdampak terhadap dunia pendidikan di sekolah. Dengan inovasi pembelajaran di sekolah, dengan sendirinya akan menambah wawasan pendidikan untuk meningkatkan kreatifitas dan ragam model pembelajaran. Pembelajaran pada umumnya dilaksanakan sesuai dengan apa yang sudah direncanakan, dan selalu mengacu pada program kurikulum yang telah disusun. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang mempunyai karakter khusus pada pembelajarannya. Standart kompetensi yang mengedepankan keragaman tujuan antara peranan gerak fisik, pengetahuan dan sikap, membutuhkan metode yang lebih rumit untuk mencapai tujuan tersebut.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh guru agar pembelajaran dapat berjalan lancar dan memberikan suasana gembira dalam penerimaan materi ajar yang dilaksanakan. Oleh karena itu, dalam memodifikasi juga termasuk di dalamnya “*body scaling*” atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pada prinsipnya modifikasi pembelajaran merupakan suatu cara mengajar yang berorientasi pada keadaan siswa (*body scaling*), dimana kemampuan atau keadaan siswa merupakan faktor utama yang harus diperhatikan dalam proses belajar mengajar keterampilan. Di samping itu juga, dalam proses pembelajaran dilakukan dari cara yang sederhana atau mudah yang disesuaikan pada kondisi siswa agar terjadi perubahan-perubahan pada diri siswa sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selain ukuran tubuh siswa, dapat dijadikan sebagai faktor memodifikasi adalah sarana pembelajaran yang kurang, lingkungan sebagai tempat pembelajaran dan peraturan yang masih awam bagi siswa.

Memodifikasi sarana atau alat pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan dapat memberikan kegembiraan dalam mengikuti pembelajaran tanpa mengesampingkan bahan ajar yang diberikan. Dengan memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, maka kesulitan atau kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat teratasi. Contoh dari modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani yaitu, pembelajaran lari cepat dengan lari zig-zag menggunakan bendera kecil atau kerucut (*coen*), pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus atau ban bekas, pembelajaran

lompat tinggi dengan menggunakan karet, pembelajaran tolak peluru menggunakan bola tenis, pembelajaran lempar lembing menggunakan bola berekor dan lain sebagainya.

Melalui modifikasi peralatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani para siswa akan memperoleh suasana atau hal-hal baru. Dengan peralatan yang sederhana dan menarik perhatian siswa, maka dapat membangkitkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa, sehingga siswa akan lebih aktif bergerak mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tanpa rasa takut, bosan dan dapat mengikuti pembelajaran dengan rasa senang. Jika siswa aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan gerak dasarnya, serta mampu melakukan tehnik dasar pada pembelajaran tertentu. Apakah benar melalui modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, kemampuan gerak dasar siswa akan meningkat lebih optimal? Untuk membuktikan apakah modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar pada penjas, maka perlu dibuktikan melalui penelitian.

9. Unsur Modifikasi Pembelajaran Penjas

Cara seorang guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajaran yang digunakan guru dari mulai awal hingga akhir pelajaran. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan, maka seorang guru harus cermat dalam mengadakan modifikasi pembelajaran. Segala unsur yang terkait dalam proses pembelajaran harus dicermati yang didasarkan pada kondisi siswa dan lingkungan pembelajaran. Beberapa unsur dalam modifikasi pembelajaran meliputi, (1) alat, (2) sarana tempat, (3) peraturan, (4) evaluasi”. Untuk lebih jelasnya unsure-unsur modifikasi pembelajaran diuraikan secara singkat .

Modifikasi pembelajaran sangat berkaitan dengan sarana peralatan pembelajaran dari mulai yang sederhana sampai peralatan yang benar-benar sesuai dengan materi yang ada. Berbagai macam peralatan olahraga yang saat ini ada, secara teknis harus menyesuaikan jenis olahraga yang dilakukan. Sebagai contoh, pada pembelajaran tolak peluru dengan memodifikasi alat bantu berupa bola kecil diisi pasir. Modifikasi peralatan diharapkan dapat memberikan kemudahan dalam pelaksanaannya, serta sebagai usaha untuk meringankan beban biaya tetapi memberikan hasil yang sama. Ditinjau dari peralatan yang digunakan dalam pembelajaran keterampilan, guru dapat mengurangi atau

menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill yang dipelajari. Misalnya, berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan.

Dalam melakukan gerak dasar pada pembelajaran tolak peluru, modifikasi alat juga dapat bermanfaat untuk mengoptimalkan gerak sesuai kebutuhan pembelajaran yang diharapkan. Proses pembelajaran menjadi lebih mudah dilaksanakan dan mendapatkan gambaran pasti tentang gerak dasar suatu cabang olah raga khususnya pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat berupa bola kecil diisi pasir sebagai pengganti peluru yang terbuat dari besi. Dengan adanya media alat yang dipergunakan, pasti akan memberikan kegembiraan pada siswa sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan semangat.

1) Modifikasi Sarana Lapangan

Lapangan olahraga atau lebih spesifiknya tempat melakukan olahraga baik dalam bentuk permainan atau bentuk olahraga perorangan, pasti sangat dibutuhkan untuk memperlancar proses pembelajaran penjas yang membutuhkan gerak fisik. Lingkungan yang ada belum tentu dapat mendukung terlaksananya proses belajar mengajar secara utuh. Guru dapat memodifikasi pembelajaran dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kesulitan dan kompleksitas materi pelajaran berdasarkan klasifikasi keterampilannya yaitu *close skill*, *close skill* pada lingkungan yang berbeda, *open skill* dan keterampilan permainan.

Kondisi penampilan merupakan cara memodifikasi penampilan siswa dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan. Misalnya tinggi rendahnya kecepatan penampilan, tinggi rendahnya kekuatan penampilan, melakukan di tempat atau bergerak dan lain sebagainya.

Jumlah *skill* merupakan bentuk memodifikasi dengan cara mengurangi atau menambah jumlah keterampilan yang dilakukan siswa. Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengkombinasikan gerakan atau keterampilan. Cara seperti ini lebih nampak dalam situasi permainan.

Perluasan jumlah dan perbedaan respon merupakan bentuk modifikasi yang dimaksudkan untuk mendorong terjadinya *transfer of learning*. Perluasan aktivitas belajarnya berkisar diantara aktivitas yang bertujuan untuk membantu siswa mendefinisikan konsep dasar sama.

Misalnya panjang awalan dan kekuatan pada lompat jauh. Maksudnya, jika awalannya lebih jauh maka kekuatan lebih besar. Setelah siswa memahami konsep tersebut, kemudian dapat diterapkan pada cabang olahraga lainnya yang membutuhkan awalan dan kekuatan, misalnya lompat tinggi atau menendang bola.

10. Modifikasi Kondisi Lingkungan Pembelajaran

Modifikasi lingkungan pembelajaran ini menyangkut banyak aspek. Hal ini didasarkan pada keadaan kondisi lingkungan yang digunakan dalam proses belajar mengajar keterampilan. Penataan ruang gerak dalam berlatih, guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata ruang gerak siswa dalam berlatih. Misalnya melakukan pembelajaran sepakbola menggunakan bola plastic dan membuat lapangan yang sederhana sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada.

Jumlah siswa yang terlibat merupakan bentuk modifikasi dimana guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar. Misalnya lempar tangkap bola secara berpasangan, atau menggunakan tembok sebagai tempat untuk memantulkan bola saat berlatih menangkap bola.

11. Modifikasi Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktivitas belajar yang terfokus pada evaluasi skill yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi. Aktivitas evaluasi dapat merubah fokus perhatian siswa dari bagaimana seharusnya suatu skill dilakukan menjadi bagaimana skill itu digunakan atau apa tujuan skill itu. Oleh karena itu, seorang guru harus pandai-pandai menentukan modifikasi evaluasi sesuai dengan kebutuhannya. Modifikasi evaluasi terutama yang lebih berorientasi pada hasil dapat meningkatkan penampilan siswa yang sudah memiliki skill dan percaya diri yang memadai. Sebaliknya dapat merusak skill siswa yang belum memiliki kemampuan dan percaya diri yang memadai. Untuk itu, bentuk modifikasi evaluasi harus betul-betul sinkron dengan tujuan dan aktivitas belajarnya. Dilaratbelakangi oleh perbedaan-perbedaan individualnya, para siswa yang belajar dalam satu kelas memiliki kecepatan belajar yang tidak sama. Secara garis besar dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok pandai, kelompok rata-rata, dan kelompok kurang. Dalam memberikan evaluasi dapat dilakukan dengan cara-cara yang mudah dan dimengerti oleh anak, sehingga anak akan berusaha untuk melakukan sesuai dengan perintah. Evaluasi dengan bentuk

perorangan, atau kelompok dapat dijadikan dasar sebagai evaluasi yang ringan, efektif sebagai bentuk evaluasi yang dirasakan tidak mengekang. Dapat pula membuat suatu bentuk kompetisi atau pertandingan, yang di dalamnya mengandung aspek penilaian. Pertandingan merupakan bentuk modifikasi dimana siswa didorong untuk mengetes penguasaan materi yang sudah dipelajarinya dalam berbagai variasi pertandingan, misalnya melakukan permainan kasti, dimana siswa akan melakukan semua bentuk gerak dasar dan tehnik dasarnya sehingga dapat dilihat seberapa jauh materi ajar diterima oleh siswa.

12. Modifikasi Sarana Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar.

Ditinjau dari aspek-aspek modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani, modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani merupakan modifikasi lingkungan pembelajaran. Memodifikasi sarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada prinsipnya sebagai solusi jika dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani mengalami hambatan atau kesulitan. Hal ini disebabkan karena penggunaan peralatan yang sebenarnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa tidak mampu melaksanakan. Jika ditinjau dari prinsip-prinsip pembelajaran keterampilan, modifikasi peralatan merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan dari cara yang mudah atau sederhana, yang selanjutnya secara bertahap ditingkatkan ke tingkat yang lebih sulit atau kompleks.

Menurut Aussie dalam makalah di website (1996: 35), bahwa:

Pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan: (1) anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa; (2) berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak; (3) olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standart untuk orang dewasa; (4) olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Berdasarkan apa yang telah dibahas di atas, memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan sangat penting dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jika sarana atau peralatan sebagai kendala dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka sarana tersebut dapat dimodifikasi

dengan menggunakan sarana atau alat yang lebih sederhana, tetapi tetap dapat dijadikan sebagai media pembelajaran, sehingga siswa akan mudah melaksanakannya.

13. Pengaruh Modifikasi Sarana Pembelajaran Terhadap Peningkatan

Motivasi

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu dilakukan modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani. Namun pada kenyataannya masih banyak guru penjas dalam membelajarkan pendidikan jasmani dilakukan seperti kegiatan olahraga orang dewasa agar anak didiknya mampu berprestasi. Pembelajaran pendidikan jasmani seperti ini harus dihilangkan, karena akan berdampak buruk terhadap kemampuan gerak anak. Tidaklah tepat mengharapkan anak melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang dewasa dan tidak juga mengharapkan anak melakukan kondisi yang sama sebagaimana yang dilakukan orang dewasa. Karakter anak sendiri belum mampu menerima seperti apa yang diterima orang dewasa.

Pendapat tersebut menunjukkan, melakukan modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting agar anak terlibat aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Jika anak terlibat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka akan meningkatkan kemampuan gerak dasarnya. Oleh karena itu, melakukan modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani harus dilakukan untuk anak-anak sekolah dasar.

B. Kerangka Berpikir

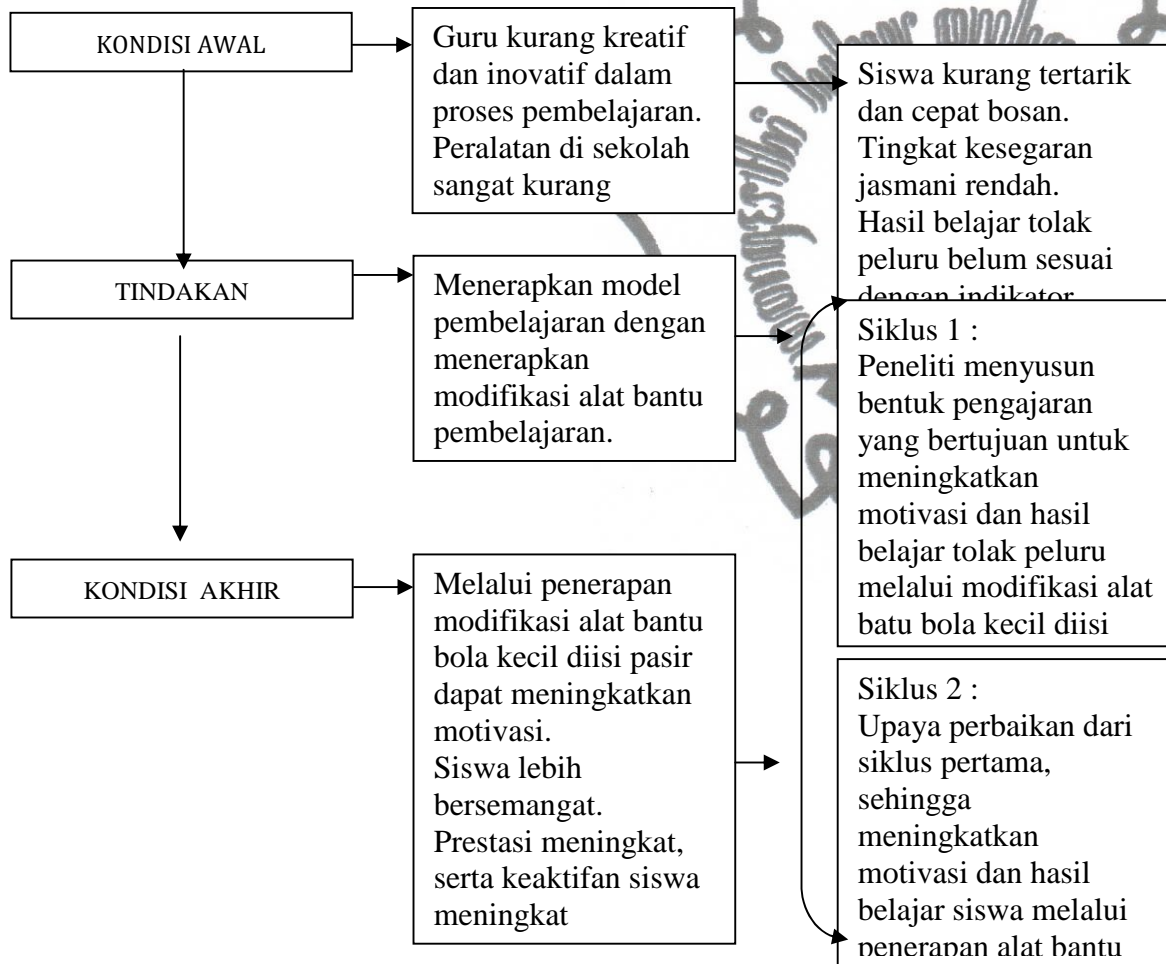
Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang harus ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang menarik, sehingga anak didik akan merasa senang dan semangat mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk membuat kelancaran jalannya pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan-pengembangan ke

arah itu dengan melakukan modifikasi? Seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada di lingkungan sekolah, sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk memodifikasi di dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena dengan membuat model pembelajaran dan memodifikasi pembelajaran, siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci demi berhasilnya pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak – ceria”. Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan, keterampilan, Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga yang bertujuan untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang teratur, komponen-komponen kemampuan gerak dasar yang terdiri dari: gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif dikembangkan. Untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar anak melalui pendidikan jasmani, maka siswa harus diberi kesempatan untuk aktif bergerak seluas-luasnya agar aspek-aspek dalam pendidikan jasmani dapat dipraktekkan dan berkembang seperti, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, aspek emosi, sosial dan lain sebagainya. Selain itu, dalam membelajarkan pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan karakteristik perkembangan gerak anak yang mempunyai kondisi fisik berbeda-beda.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tentu banyak kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa. Kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani selain dikarenakan kondisi fisik yang berbeda, juga dikarenakan kemampuan dan minat dalam menerima materi bahan ajar yang mungkin tidak semua siswa dapat menguasainya. Maka harus dicarikan solusi yang tepat, salah satunya dengan memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani. Jika dalam pembelajaran pendidikan jasmani kendala atau kesulitan yang dihadapi tidak dicarikan solusi yang tepat, maka siswa tidak dapat terlibat aktif secara maksimal dalam pembelajaran, sehingga hal ini berdampak buruk pada kemampuan dan hasil gerak dasarnya dalam berbagai macam materi ajar yang ada.

Maka dari itu untuk mengatasi masalah yang terjadi saat pembelajaran guru harus dapat mencari solusi untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan menerapkan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir, guna menarik minat siswa yang sebagian besar merasa kurang tertarik, merasa takut, sehingga dalam pembelajaran tolak peluru kurang maksimal.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari peneliti dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 5 Kerangka Berpikir dalam Penelitian.

(Agus Kristiyanto,2010)



1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian di SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten sragen yang terletak 8 Km arah selatan kota Sragen, dengan kondisi sekolah kekurangan sarana pembelajaran penjas.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai bulan Maret 2012 sampai dengan bulan Juli 2012 dan direncanakan dalam 2 siklus penelitian. Untuk lebih jelasnya rincian kegiatan, waktu dan jenis kegiatan dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel : 1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan

No	Rencana	Tahun 2012				
		Maret	April	Mei	Juni	Juli
1	Persiapan					
	A. Observasi					
	B. Identifikasi masalah					
	C. Penentuan tindakan					
	D. Pengajuan judul					
	E. Penyusunan proposal					
	F. Pengajuan ijin penelitian					
2	Pelaksanaan tindakan					
	A. Siklus i - perencanaan - pelaksanaan tindakan - observasi - refleksi					
	a. Siklus ii - perencanaan - pelaksanaan tindakan - observasi - refleksi					
3	Penyusunan laporan					
	A. Penulisan laporan B. ujian dan revisi					
	C. Penggandaan laporan					

B. Subjek Penelitian

Subjek yang dipakai dalam penelitian tindakan kelas ini siswa kelas V SDN Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012.

C. Data dan Sumber Data

Data yang dipakai dalam penelitian ini adalah siswa dalam mengikuti pembelajaran dan hasil belajar tolak peluru yang diambil melalui pengamatan dan tes. Sedangkan sumber data yang diambil adalah :

1. Siswa sebagai obyek penelitian dalam pembelajaran tolak peluru
2. Guru sebagai kolaborator

D. Pengumpulan Data.

Teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari: tes, observasi, dan angket.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran tolak peluru yang diberikan kepada siswa.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data aktivitas siswa selama pembelajaran saat penerapan modifikasi alat bantu.
3. Angket dipergunakan untuk mendata keberhasilan memotivasi siswa.

Sedangkan alat yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel : 2

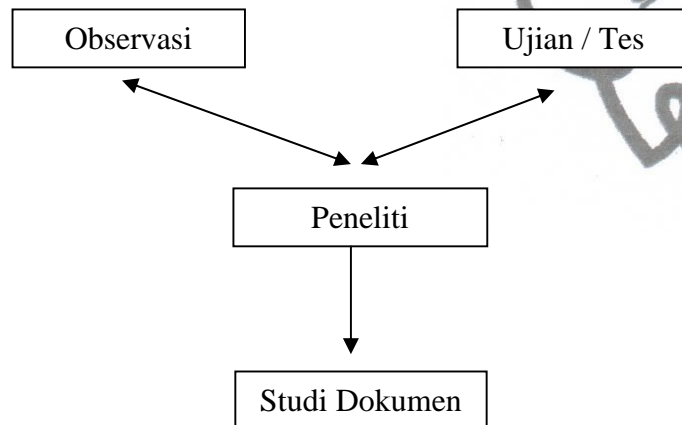
TABEL 2. TEKNIK DAN ALAT PENGUMPUL DATA

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 rangkaian tolak peluru	Tes lisan Melalui kegiatan tanya jawab
4	Siswa	Perilaku berkarakter semangat, disiplin, jujur,	Melalui pengamatan terhadap perilaku siswa

E.Uji Validitas Data

Teknik triangulasi sumber data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar 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 bahkan lebih jelas untuk diusahakan mengarah pada sumber data yang sama untuk menguji kebenaran informasinya. Dalam penelitian ini digunakan pengumpulan data berupa observasi dan jenis tes kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung.

Skema Triangulasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar : 6



Gambar 6. Skema Triangulasi Sumber Data Penelitian

(Iskandar : 2009 : 86)

F. Analisis Data

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

1. Tes hasil belajar tolak peluru dengan menganalisis nilai rata-rata tes tolak peluru kemudian dikategorikan sesuai dengan klasifikasi.
2. Kemampuan melakukan koordinasi dan rangkaian gerak dasar tolak peluru, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor.

Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja tolak peluru, kemudian data yang dikumpulkan setiap PTK dianalisis secara diskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan dalam kegiatan pembelajaran.

G. Indikator Kinerja Penelitian

Untuk menentukan ketercapaian tujuan perlu dirumuskan indikator keberhasilan tindakan yang disusun secara realistis (mempertimbangkan kondisi sebelum tindakan dan jumlah siklus tindakan yang akan dilakukan) rumusan indikator dapat dilihat pada gambar

Tabel 3. Indikator Kinerja Penelitian

Aspek yang Diukur	Prosentase Siswa yang Ditargetkan	Cara Mengukur
Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran	80 %	Diamati saat pembelajaran dan dihitung jumlah siswa yang aktif dalam pembelajarn
Kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar tolak peluru	75 %	Melakukan unjuk kerja gerak dasar tolak peluru dan dinilai sesuai pedoman penilaian
Perilaku siswa dalam pembelajaran	80 %	Pengamatan aktifitas siswa selama pembelajaran berlangsung

H. Prosedur Penelitian

Proses penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang akan dilakukan dalam setiap siklus. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus pada subjek penelitian.

Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (peneliti dan kolaborator) bekerjasama mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Survey Awal

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas. Meninjau sejauh mana pembelajaran gerak dasar tolak peluru dapat diterapkan dalam sekolah tersebut.

2. Tahap Seleksi Informan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan instrumen penelitian serta evaluasi
- c. Menetapkan indikator ketercapaian tingkat kepuasan, gerak dasar dan keaktifan belajar siswa dengan tingkat maksimal sebesar 70% dari keseluruhan jumlah siswa, serta peningkatan kemampuan gerak dasar 30% dari kondisi awal.
- d. Menyusun rencana tindakan yang terdiri dari 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari:
 - a. *Planning* (merencanakan modifikasi sarana pembelajaran tolak peluru yang meliputi: bentuk permainan dalam mempelajari gerak dasar, bola kecil diisi pasir).

- b. *Acting* (memberi perlakuan dengan beberapa macam bentuk pembelajaran cara memegang, meletakkan dan menolak peluru untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar siswa sebelum dan sesudah diberi modifikasi sarana pembelajaran penjas).
- c. *Observasi* (melakukan tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar siswa, apakah kemampuan gerak siswa meningkat setelah mendapat modifikasi sarana pembelajaran penjas).
- d. *Reflecting* (menyimpulkan tingkat kemampuan gerak siswa setelah mendapat perlakuan modifikasi sarana pembelajaran penjas dengan membandingkan kondisi awal sebelum diberi modifikasi sarana pembelajaran penjas dan sesudah diberi modifikasi sarana pembelajaran penjas).

1. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi penelitian yang terdiri atas:

- a. Kemampuan siswa terhadap proses pembelajaran
- b. Pelaksanaan pembelajaran
- c. Semangat dan keaktifan siswa
- d. Tes kemampuan gerak dasar siswa

2. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan belajar serta hasil tes kemampuan gerak dasar siswa yang dideskriptifkan melalui hasil kualitatif.

3. Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan yang telah dilakukan selama penelitian.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan motivasi belajar tolak peluru dengan modifikasi sarana pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1 tahun pelajaran 2011/2012. Proses pelaksanaan dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan dan melalui beberapa tahap, yaitu; perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

1. Rancangan Siklus 1

a. Tahap Perencanaan

Dalam kegiatan ini, guru menyusun beberapa catatan pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang akan diterapkan dalam penelitian, yaitu memodifikasi sarana alat dalam pembelajaran tolak peluru
- 2) Menyusun instrumen dalam siklus PTK.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan dalam pelaksanaan pengajaran.
- 4) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan.

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

- 1) Menjelaskan pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat.
- 2) Melakukan pemanasan.
- 3) Melakukan gerak dasar tolak peluru (memegang, meletakan, menolak).
- 4) Membuat kesimpulan
- 5) Melaksanakan penilaian selama proses pembelajaran.
- 6) Melakukan pendinginan.

c. Pengamatan tindakan.

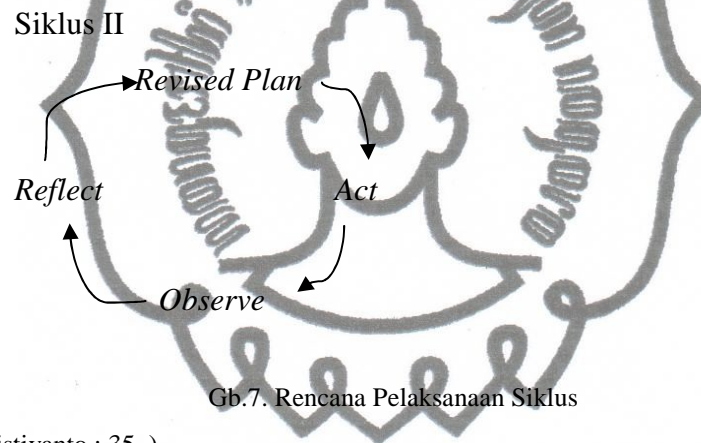
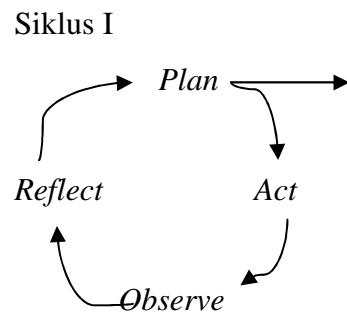
Pengamatan dilakukan terhadap tingkat keseriusan dan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

d. Tahap Refleksi.

Refleksi merupakan uraian prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan merupakan dasar perbaikan pada siklus berikutnya.

2. Rancangan Siklus II

Pada siklus II perencanaan tindakan tetap berkaitan dengan hasil yang telah dicapai siklus I sebagai upaya perbaikan dalam pelaksanaan pembelajaran.



Gb.7. Rencana Pelaksanaan Siklus

(Agus Kristiyanto : 35)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal (prasiklus)

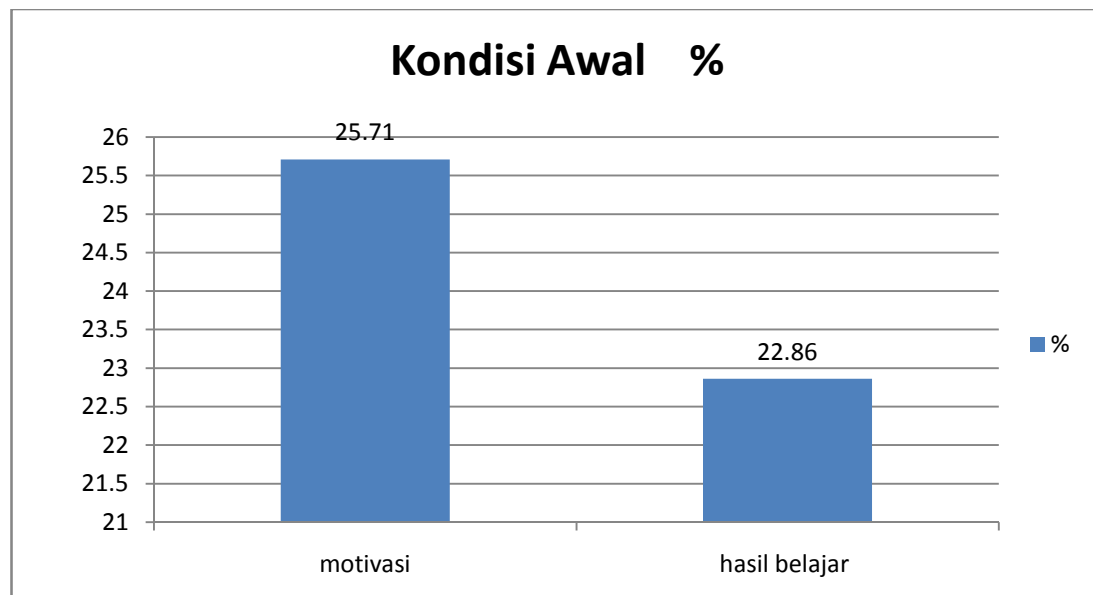
Kondisi awal (pra siklus) diukur dari observasi dan tes unjuk kerja gerak dasar tolak peluru. Observasi dan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui tingkat keaktifan siswa dan untuk mengukur seberapa penguasaan siswa terhadap gerak dasar tolak peluru. Kondisi awal ini dilihat pada saat pembelajaran tolak peluru sebelum menerapkan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir.

Hasil observasi dan penilaian pada seluruh indikator, sebelum dilaksanakan tindakan berupa penggunaan alat bantu dalam kegiatan pembelajaran prasiklus dapat dilihat pada tabel

Tabel : 4 Diskripsi Kondisi awal (Prasiklus)

Aspek yang Diukur	<u>Kondisi Awal</u>		Cara mengukur
	Jumlah siswa Yang tuntas	%	
Motivasi siswa	9	25,71	Pengamatan pada saat Kegiatan pembelajaran
Hasil belajar tolak Peluru	15	22,86	Penilaian pada saat pembelajaran tolak peluru melalui tes unjuk kerja

Kondisi awal (Prasiklus) tingkat motivasi dan hasil belajar tolak peluru diperjelas dengan gambar : 5



Gambar : 7 Grafik kondisi awal motivasi dan hasil belajar

Berdasarkan hasil tes prasiklus, dapat diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang termotivasi untuk aktif mengikuti pembelajaran tolak peluru dan hanya ada beberapa siswa yang dapat melaksanakan gerak dasar tolak an benar. peluru dengan baik sesuai dengan indikator. Dari 35 siswa yang diamati pada saat kegiatan pembelajaran hanya 9 siswa (25,71 %) yang mengikuti, dan hanya ada 15 siswa yang dapat melakukan gerak dasar tolak peluru mendekati baik d

Hal ini menunjukkan bahwa siswa kurang termotifasi untuk mengikuti pembelajaran tolak peluru dan menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar tolak peluru masih rendah. Untuk meningkatkan motivasi dan memperbaiki hasil belajar tolak peluru, maka dilakukan tindakan berupa penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir dalam pelaksanaan prtoses belajar mengajar yang berlangsung.

Dari hasil observasi awal ada dua siklus yang direncanakan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam pembelajaran tolak peluru. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing menerapkan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir 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 setiap siklus.

Kegiatan berikutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan. Pengamatan serta refleksi terhadap tindakan, serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari dua siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan pada indikator partisipasi siswa kearah penguasaan gerak dasar tolak peluru yang lebih baik.

B. Diskripsi 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.
- 2) Membuat rencana pembelajaran yang mengacu pada tindakan (*action*) yang diterapkan pada PTK, yaitu pembelajaran tolak peluru dengan penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir.
- 3) Mempersiapkan sarana yang dibutuhkan untuk membantu kegiatan pembelajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan.

b. Tahap Pelaksanaan

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

1) Kegiatan awal

a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.

b) Melakukan pemanasan

Pemanasan 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 tiga bersap

Guru menjelaskan cara memegang peluru :

Sikap dan gerakan memegang peluru cara ke 1 yang betul: (1) jari-jari agak mereganggang , (2) jari kelingking tidak tepat dibelakang peluru tetapi ditekuk dan berada disamping peluru, (3) jari-jari membantu menahan peluru supaya tidak mudah bergeser dari tempatnya.

Sikap dan gerakan memegang peluru cara 2 yang betul (1) jari-jari agak rapat, (2) ibu jari disamping, (3) jari kelingking tidak dilipat tetapi berada disamping belakang peluru, dengan demikian kecuali untuk menahan jangan sampai peluru bergeser juga dapat membantu pada peluru ditolak.

Sikap dan gerakan memegang peluru cara 3 yang betul: (1) jari-jari agak merenggang, (2) jari kelingking dibelakang peluru, (3) ibu jari menahan geseran peluru kesamping, (4) peluru diletakan di telapak tangan.

Cara meletakan peluru yang betul : (1) peluru ditempelkan pada leher bagian bawah rahang didukung dengan tangan, (2) peluru bagian atas menempel pada bagian dagu dan siku tidak lebih dari 90 derajat.

Cara menolak peluru yang betul : (1) berdiri kangkang rileks selebar bahu posisi menyamping arah tolakan, (2) tangan kanan memegang peluru diletakan pada leher dibawah rahang dan menempel, (3) tangan kiri dibengkokan didepan dada, (4) gunakan kaki yang terdekat sebagai kaki ayun, (5) pada saat kaki ayun didepan putar pinggang kearah sektor tolak,pinggul ikut membantu mendorong kearah depan atas pandangan kearah tolakan, (6) kaki kanan digerakan kedepan menggantikan kaki kiri lurus ke belakang rileks lutut kaki kanan agak ditekuk,pandangan tertuju kearah tolakan

3) Kegiatan akhir

- a) Melaksanakan penenangan dan pendinginan.
- b) Guru memberi evaluasi terhadap pembelajaran yang berlangsung dan memberi motivasi untuk tindak lanjut dalam kegiatan sehari-hari.

c) 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 obsevasi diperoleh kesimpulan antara lain :

- 1) Tingkat keaktifan siswa sudah mengalami peningkatan, walau masih ada sebagian siswa yang masih kurang semangat dalam pembelajaran tolak peluru.
- 2) Penguasaan gerak dasar tolak peluru

Dalam pertemuan I penguasaan gerak dasar tolak peluru masih rendah, Pembelajaran difokuskan pada cara memegang , meletakkan dan menolak peluru.

- 3) Ketrampilan melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru

Ketepatan metode dan penerapan nmodifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir membuat iklim pembelajaran yang menarik, hal ini terlihat dari semangat, antusias siswa dalam mengikuti setiap kegiatan.

a) Pada saat pembelajaran siswa sangat senang dengan penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir. Hal ini dapat dilihat dari sikap sportif dan antusias siswa tanpa rasa jenuh mengikuti pembelajaran dan menanyakan gerakan yang belum dipahami.

b) Pembelajaran gerak dasar tolak peluru berjalan lancar sesuai dengan RPP .

Pembelajaran melalui penerapan alat bantu bola kecil diisi pasir merangsang minat siswa untuk aktif mengikuti dan menguasai materi pembelajaran

d) Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflekting and Replenning*)

Pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan 1 terdapat keberhasilan dan kekurangan antara lain sebagai berikut

1) Keberhasilan guru dan siswa

Pembelajaran dengan penerapan modifikasi alat bantu dapat memotifasi siswa untuk belajar. Penerapan ini lebih menantang siswa untuk belajar dan mencoba gerak dasar tolak peluru, karena model pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa tidak mudah bosan.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa

Dengan metode penerapan modifikasi alat bantu yang sedemikian upa ternyata belum membuat kepuasan siswa, untuk menyikapi hal tersebut untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam pembelajaran sebaiknya peneliti memberikan pujian kepada siswa misalnya berupa pujian : bagus, baik sekali, betul dan lain sebagainya.

3) Rencana perbaikan

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

- a) Untuk meminimalisir kesalahan dalam melakukan gerak dasar tolak peluru maka koreksi guru sangat penting, penjelasan yang bersifat efaliatif dapat menghindari kesalahan dalam gerak dasar tolak peluru.
- b) Siswa yang kurang berhasil dalam penguasaan gerak dasar tolak peluru pada pertemuan 1 akan mendapat perhatian yang lebih baik

2. Siklus 1 Pertemuan 2

a) Perencanaan Tindakan

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

- 1) Kegiatan awal

Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum dan memberi penekanan pada pembelajaran yang akan dilaksanakan.

2) Melakukan pemanasan yang berbentuk permainan yang mengarah pada gerakan-gerakan tolak peluru.

3) Peregangan yang menekankan pada otot-otot lengan, bahu dan kelenturan.

2) Inti Pembelajaran

Melakukan gerak dasar tolak peluru

a) Langkah pertama

Pada pembelajaran pertemuan kedua, bentuk latihan merupakan pengembangan materi latihan pada pertemuan sebelumnya. Metode pembelajaran yang diterapkan mengarah pada reciprokal yaitu siswa melakukan latihan dengan pengamatan dan evaluasi teman sendiri. Dalam hal ini dimaksudkan untuk merangsang siswa dapat mengetahui kekurangan dan kesalahan yang dilakukan oleh diri sendiri dan siswa lain.

Caranya siswa dibagi dalam dua kelompok saling berpasangan, kelompok satu memegang, meletakkan dan menolak bola kecil diisi pasir, sementara kelompok dua mengamati dan saling membetulkan gerakan yang salah, kegiatan ini dilakukan bergantian dan dalam hal ini bertujuan untuk merangsang keaktifan dan penguasaan gerak dasar tolak peluru.

b) Melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru

Dalam tahap ini siswa mendalami gerak dasar dalam menolak peluru mulai dari sikap memegang, meletakkan dan menolak peluru sampai gerak lanjut.

- c) Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan menolak peluru di lapangan tolak peluru yang dimodifikasi yaitu dari bahan selang yang dibentuk lingkaran, kemudian siswa diberi kesempatan untuk menolak peluru di dalam lapangan, menolak ke arah sektor lemparan dengan gerak lanjut supaya dalam menolak tidak melewati balok batas tolakan.

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.

c) Pengamatan Tindakan

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

- a) Tingkat keaktifan siswa meningkat dibanding pada pertemuan 1.
- b) Hasil belajar tolak peluru meningkat dibanding pertemuan sebelumnya, variasi bentuk latihan dan pendekatan pembelajaran berhasil memotivasi siswa untuk semakin giat mengikuti pembelajaran.
- c).Kemampuan melakukan rangkaian gerak dasar tolak peluru semakin meningkat hal ini mendorong siswa untuk berkompetisi dalam belajar, siswa mengikuti pembelajaran dengan tetap semangat sampai selesai.

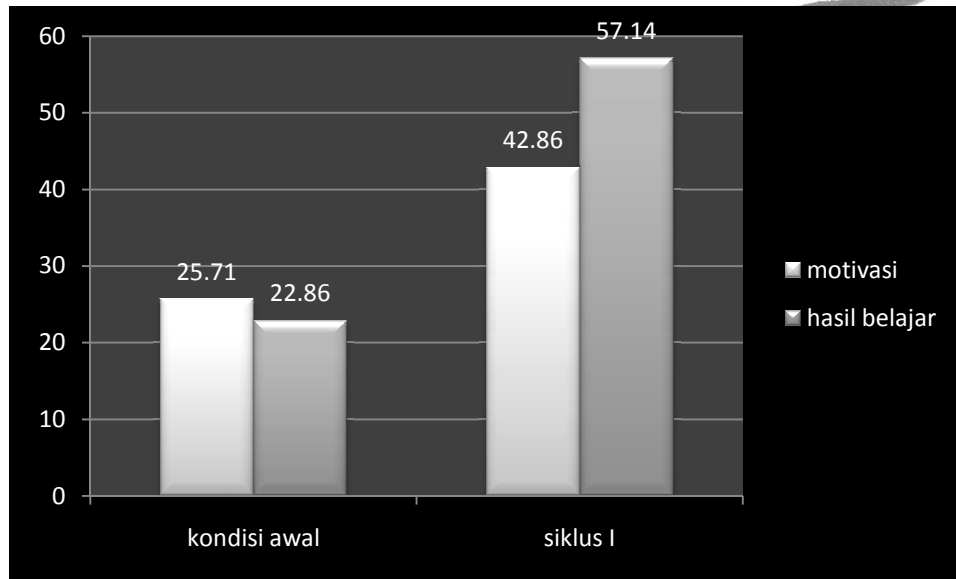
d) Penguasaan gerak dasar tolak peluru signifikan, motivasi dari guru mendorong siswa untuk berlatih sendiri di luar jam pelajaran, sehingga menimbulkan rasa senang dan puas terhadap pembelajaran tolak peluru.

Pada dasarnya penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir cukup membantu guru dan siswa dalam pembelajaran tolak peluru, hal ini dapat dilihat pada antusias dan rasa penasaran siswa saat dilakukan tes. Kekurangan dan kelemahan pada siklus 1 akan diperbaiki pada siklus selanjutnya dengan harapan hasilnya akan lebih meningkat seperti terlihat pada tabel : 5.

Tabel 5 : Diskripsi Kondisi Awal ke Siklus I

Aspek Yang diukur	Kondisi Awal				Siklus I				Cara mengukur
	Jumlah		Jumlah		Jumlah		Jumlah		
	siswa	%	siswa	%	siswa	%	siswa	%	
	aktif		tuntas		aktif		tuntas		
Keaktifan siswa dan hasil Belajar Tolak peluru	9	25,71	8	22,86	15	42,86	20	57,14	Siswa melakukan gerak dasar tolak peluru

Untuk memperjelas diskripsi dari kondisi awal ke siklus 1 dapat dilihat pada gambar : 9



Gambar : 9 Diskripsi Kondisi Awal ke Siklus I

d) Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replaning*)

Dari tabel pencapaian tersebut diatas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran dan hasil belajar tolak peluru meningkat sesuai dengan target yang direncanakan, meskipun demikian masih perlu adanya peningkatan dengan intensitas latihan

melalui pendalaman materi, perbaikan dan pengayaan, Adapun keberhasilan dan kekurangan yang terjadi pada pertemuan ke dua ini adalah sebagai berikut :

1) Keberhasilan guru dan siswa

Dari hasil pengamatan pembelajaran tolak peluru telah menunjukkan bahwa tingkat keaktifan dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat dari prasiklus 25,71% menjadi 42,86 %.

Sedangkan untuk hasil belajar juga mengalami peningkatan dari pra siklus 22,86 % menjadi 57,14 %.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa

- a) Kurang konsentrasi pada siswa merupakan kendala yang sering terjadi pada saat pembelajaran.
- b) Pendekatan personal perlu dilakukan untuk mengatasi siswa yang mengalami kendala atau kesulitan belajar, sehingga siswa yang lambat dalam penguasaan dapat pembinaan yang lebih intensif.

3) Rencana Perbaikan

- a) Mengacu hasil refleksi dan pengamatan yang dilakukan pada siklus , maka perlu adanya perbaikan dan pembenahan pada pelaksanaan siklus 2, perbaikan tersebut antara lain :
 - (1) Memberi motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran.
 - (2) Mempersiapkan fisik siswa dengan cara menasehati untuk tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu sebelum dan sesudah pembelajaran untuk tidak bermain kejar-kejaran yang membuang tenaga.
 - (3) 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 lebih semangat.
- 2) Menyiapkan media yang lebih efektif untuk membantu proses pembelajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan

b) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut :

- 1) Kegiatan awal
 - (a) Menjelaskan tujuan dan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - (b) Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan, yaitu menembak burung, siswa dibagi dalam dua kelompok, kelompok satu menjadi regu penembak dan kelompok lain menjadi burung. Sebagai regu penembak membentuk lingkaran besar, sedangkan regu yang menjadi burung berdiri bebas didalam lingkaran. kemudian ada tanda dimulai regu penembak melempar bola kepada burung kalau kena dianggap mati dan burung yang kena lemparan harus keluar, regu penembak berusaha menembak sampai burung habis dan kalau sudah habis gantian regu penembak menjadi burung dan sebaliknya.

Tujuan permainan ini adalah unsur melempar bola yang mengacu pada pembelajaran tolak peluru.

- 2) Inti Pembelajaran

Melakukan gerak dasar tolak peluru antara lain :

- a) Cara memegang peluru pada pertemuan I masih merupakan pendalaman dari hasil siklus I, yaitu perbaikan pada sikap memegang peluru yaitu jari-jari agak merenggang, jari kelingking tidak tepat dibelakang peluru tetapi ditekuk dan berada disamping peluru, dengan demikian jari ini dapat membantu menahan peluru jangan sampai geser
- b) Cara meletakkan peluru yaitu tangan kanan memegang peluru, kemudian diletakkan pada batas leher dan pundak menempel di bagian ujung telinga bawah, tangan kiri terlipat sedikit kedepan dada, badan bongkok ke depan dan condong ke kanan kemudian kaki kiri diayun ayunkan untuk mengatur letak kaki serta keseimbangan badan.
- c) Melakukan gerak rangkaian menolak peluru

Kaki kiri diayunkan ke kiri ke arah lempar, seterusnya secepatnya dilempar ke arah tolakan, kaki kanan ditolakkan , berat badan bertumpu pada kaki kanan, waktu kaki kanan mendarat badan masih condong kesamping kanan. pundak kanan lebih rendah dari pundak kiri, tangan tetap ditekuk didepan dada, pandangan mata dan sikap kepala masih tetap. Begitu kaki kanan mendarat kaki kiri sudah menempati tempat yang dikehendaki, tolakan kaki kanan dimulai, kaki kiri turut membantu tolakan kaki kanan, panggul diputar lengan kiri membantu memutar badan. Setelah kaki kanan dijejakkan, jangan langsung dilompatkan ke depan sebelum peluru dilepaskan

3) Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir 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 membiasakan dalam kegiatan sehari-hari.

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

c) Pengamatan Tindakan

Hasil pengamatan yang dilakukan dalam pembelajaran pada pertemuan I siklus II adalah :

1) Tingkat keaktifan dan respon siswa terhadap pembelajaran.

Dari hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa pada saat mengikuti pembelajaran siswa termotivasi untuk dapat lebih semangat mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan semangat dan antusias tinggi.

2) Hasil belajar gerak dasar tolak peluru

a) Penyajian materi dan metode yang bervariasi membuat siswa senang dalam belajar dan sangat menikmati jalannya pembelajaran.

b) Pembelajaran gerak dasar tolak peluru berjalan dengan baik sesuai dengan RPP, siswa juga dapat mengikuti langkah demi langkah pembelajaran yang telah digariskan dalam RPP.

c) Pembelajaran rangkaian gerak dasar menolak mulai dari cara memegang sampai menolak peluru sudah mulai dipahami siswa.

d) Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflekting and Replening*)

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 diberikan oleh guru, sehingga tugas guru dalam pembelajaran adalah mengamati 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 alat siswa lain.
- b) aktifitas sebagian siswa masih tergantung dari perintah 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 I, maka perlu diadakan perbaikan-perbaikan pada pertemuan II antara lain :

- a) Memberi penjelasan secara detail tentang tujuan gerakan yang akan dipelajari dan memfasilitasi kebutuhan siswa untuk meningkatkan hasil belajar.
- 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 kegiatan pembelajaran.

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 I dengan metode dan pendekatan yang lebih menarik dan bervariasi.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu jalanya 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 dilakukan berupa permainan yang mengarah pada inti pembelajaran yaitu menembak burung. Siswa dibagi dalam dua kelompok, kelompok pertama menjadi regu penembak dan kelompok kedua menjadi burung. Sebagai regu penembak berbaris membentuk lingkaran besar, kemudian yang menjadi burung berdiri bebas di dalam lingkaran, kemudian setelah ada tanda dimulai regu penembak berusaha menembak burung dengan cara melempar dengan bola dan apabila burung kena lemparan harus segera keluar lingkaran, apabila burung sudah habis tertembak maka regu penembak bergantian menjadi burung.

Permainan ini bertujuan untuk menyiapkan otot-otot lengan bahu, serta mobilitas kaki.

c) *stretching*

2) Inti Pembelajaran

Melakukan gerak dasar tolak peluru

a) Pembelajaran pada pertemuan kedua merupakan pendalaman dan tindak lanjut dari pertemuan sebelumnya, namun masih mengacu pada pertemuan I. Hal-hal yang perlu pendalaman yaitu sikap dan gerak dasar tolak peluru, pada pertemuan ini sudah diperkenalkan dengan peluru yang terbuat dari bola kecil yang diisi pasir dan lapangan yang dimodifikasi.

Kegiatan yang dilakukan yaitu siswa mengenali karakteristik peluru yang sebenarnya dan lapangan yang dimodifikasi sesuai dengan RPP.

b) Pada pembelajaran ini siswa disuruh melakukan gerak dasar tolak peluru secara berpasangan dengan menolak peluru dengan bola kecil yang belum diisi pasir.

- c) Langkah selanjutnya adalah melakukan gerak dasar tolak peluru secara perorangan mulai dari rangkaian memegang , meletakkan dan menolak peluru di lapangan tolak peluru yang dimodifikasi.
- d) Setelah melakukan rangkaian gerak dasar secara keseluruhan kemudian siswa di suruh melakukan menolak peluru secara perorangan di lapangan tolak peluruurut nomor absen, sementara siswa yang belum mendapat giliran menantiurut sesuai nomor absen.
- e) Kegiatan selanjut nya adalah siswa diperkenalkan dengan peluru yang asli terbuat dari besi, kemudian siswa disuruh merasakan untuk menolak peluru mencobaurut nomor absen dengan memperagakan sesuai dengan cara-cara yang telah di ajarkan pada waktu memakai alat bantu.

3) Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir guru dan siswa melakukan :

a) Refleksi

Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang baru saja 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 pada siswa untuk melakukan pembiasaan dalam kegiatan pembelajaran untuk selalu aktif, semangat dan disiplin serta percaya diri.

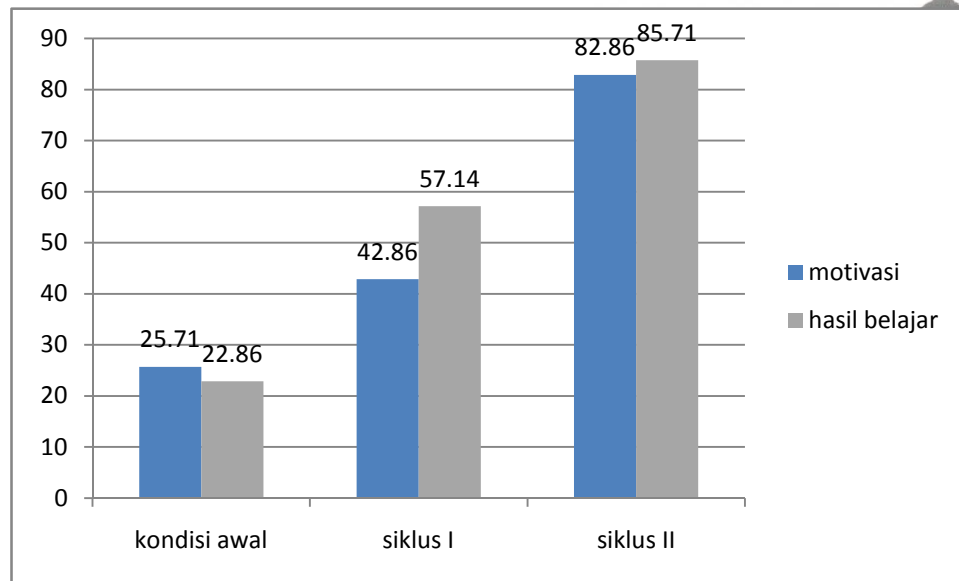
d) Penutup

Berdoa , pelajaran selesai

c) Pengamatan Tindakan

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

- 1) Tingkat keaktifan siswa dalam pembelajaran ini lebih meningkat
- 2) Hasil belajar tolak peluru dalam pembelajaran ini meningkat, meskipun belum semua menguasai materi dengan baik.
- 3) 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.



Gambar : 10 Grafik Motivasi dan Tes Hasil Belajar Pada Siklus II

d. Refleksi

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

- 1) Dari hasil pengamatan pada siklus II ini menunjukkan bahwa tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru meningkat dari 25,71 % pada kondisi awal menjadi 42,86 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 85,71 % pada akhir siklus II.
- 2) Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar tolak peluru meningkat dari 22,86 % pada kondisi awal menjadi 57,14 % pada siklus I dan meningkat menjadi 82,86 % pada akhir siklus II.
- 3) Dengan penerapan alat bantu bola kecil diisi pasir banyak memberi sumbangan bagi siswa maupun guru dalam pembelajaran, khususnya pembelajaran gerak dasar tolak peluru.

C. Perbandingan Motivasi dan Hasil Belajar tolak Peluru Dari Kondisi Awal ke Siklus I

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupatern Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dapat dipaparkan sebagai berikut :

1. Perbandingan Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan motivasi dan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel : 7

Tabel : 7 Prosentasi Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I.

Kondisi awal	Siklus I	Peningkatan	Kondisi awal	Siklus I	Peningkatan
Tingkat			hasil belajar		
Keaktifan			tolak peluru		
Siswa					
25,71 %	42,86 %	17,15 %	22,86 %	57,14 %	34,28 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa motivasi dan hasil belajar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa tingkat keaktifan dari kondisi awal ke siklus I 17,15 %, sedangkan hasil belajar dari kondisi awal ke siklus I 34,28 %.

2.Perbandingan Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus II

Perbandingan motivasi dan hasil belajar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus II dapat dilihat pada tabel : 8

Tabel : 8 Prosentase Peeningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus II.

Kondisi awal	Siklus II	Peningkatan	Kondisi awal	Siklus II	Peningkatan
Tingkat			hasil belajar		
Keaktifan			tolak peluru		
Siswa					

25,71 %	85,71 %	57,15 %	22,86 %	82,86 %	60,00 %
---------	---------	---------	---------	---------	---------

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa motivasi dan hasil belajar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa motivasi siswa mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 57 %, sedangkan hasil belajar tolak peluru sebesar 60,00 %.

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

Perbandingan peningkatan motivasi dan hasil belajar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II disajikan dalam tabel : 9

Tabel : 9 Prosentase Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.

Proses Tindakan	Komponen Peningkatan	
	Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran	Hasil Belajar tolak peluru
Kondisi Awal	25,71 %	22,86 %
Siklus I	42,86 %	57,14 %
Siklus II	85,71 %	82,86 %
Total Peningkatan	57,15 %	60,00 %

Berdasarkan Tabel tersebut menunjukan bahwa motivasi dan hasdil belajar tolak pelurusiswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini dapat dilihat bahwa motivasi dan hasil belajar tolak peluru mengalami peningkatan dari kondisi awal sampai akhir siklus II mengalami peningkatan . Untuk tingkat motivasi belajar meningkat 57,15 % dan untuk hasil belajar tolak peluru meningkat 60,00 %.

D.Pembahasan

Dengan adanya tindakan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode yang bervariasi pada tiap pertemuan masing-masing siklus, dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar tolak peluru 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 siklus berikutnya, hal ini dapat melihat keberhasilan dan kendala yang ada sehingga mendorong untuk dilakukan perbaikan dan diberikan pengayaan pada siklus berikutnya. Peningkatan dari siklus I ke siklus II dapat dilihat pada tabel : 10

Tabel : 10 Diskripsi Capaian Tingkat Motivasi dan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.

Aspek yang diukur	Prasiklus	Akhir siklus I		Akhir siklus II		Cara mengukur
		Target	Caapaian Target	Target	Capaian target	
Motivasi siswa	25,71%	35%	42,86%	80%	85,71%	melalui Pengamatan
Hasil belajar Tolak peluru	22,86%	50%	57,14%	80%	82,86%	dan tes unjuk kerja

Berdasarkan tabel data tersebut diatas dapat diketahui bahwa indikator capaian yang direncanakan oleh peneliti dapat tercapai, bahkan terlampaui.



BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A.Simpulan

Dari hasil pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan : melalui penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir pada siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar tolak peluru, suasana pembelajaranpun menjadi lebih menyenangkan, siswa termotivasi secara aktif mengikuti dengan tanpa ada rasa takut dan hasil pembelajaran tolak peluru meningkat.

Dari hasil analisa data diperoleh peningkatan dari prasiklus, siklus I dan siklus II. Tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat dari 25,71% pada prasiklus menjadi 42,86% pada siklus I dan meningkat menjadi 85,71% pada akhir siklus II dari jumlah 35 siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen.

Sedangkan untuk hasil belajar tolak peluru juga mengalami peningkatan dari 22,86% pada kondisi awal menjadi 57,14 pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 82,86% pada akhir siklus II.

Peningkatan motivasi dan hasil belajar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri Bendungan 1, Kedawung, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 juga dapat dilihat dari nilai KKM (70,00) dari kondisi awal 8 siswa dari 35 siswa yang memiliki nilai diatas KKM atau tuntas sebesar 22,86%. Pada siklus I sebanyak 20 siswa dari jumlah 35 siswa atau tuntas 57,14% siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00) pada siklus II sebanyak 29 siswa dari 35 siswa atau tuntas 82,86% yang memiliki KKM (70,00).

B.Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SD Negeri Beendungan1 berjalan sangat efektif, siswa sangat antusias sekali dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru, siswa merasa senang untuk melakukan latihan walaupun waktu pelajaran sudah habis pada jam-jam istirahat banyak sekali siswa melakukan latihan, bahkan pada saat pertemuan berikutnya banyak siswa yang ingin meminta pembelajaran tolak peluru.

Penelitian ini memberikan gambaran (deskripsi) yang jelas bahwa dengan penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar, sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran tolak peluru yang menyenangkan.

Melalui penerapan modifikasi alat bantu bola kecil diisi pasir siswa sangat terbantu dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil pembelajaran yang optimal.

C. Saran

1. Bagi guru

- a. Hendaknya penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dikembangkan dan digunakan dalam pembelajaran tolak peluru di Sekolah Dasar khususnya.
- b. Memahami karakteristik siswa sangat penting bagi guru dalam menerapkan model, metode dan pendekatan secara variatif, dengan demikian proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan siswa termotivasi sehingga hasil pembelajaran meningkat.

2. Bagi Siswa

- a. Siswa hendaknya lebih siap untuk mengikuti pelajaran dengan strategi 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 rangkapengembangan metode belajar, sekaligus sarana memperluas pengetahuan dan wawasan. Dalam melaksanakan tugas dari guru baik tugas individu maupun kelompok hendaknya dapat dilaksanakan dengan semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran untuk membentuk perilaku yang positif dalam kehidupannya.

3. Bagi Peneliti

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



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. (2010: 129-130). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Cetakan 1. Surakarta. UNS Press. 2010 xvii + 201 hal; 24,5 cm.
- Depdiknas. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. (2001: 7.44) *Dasar-dasar Atletik:1-12*,. PPDO2101/4 SKS/Djumidar,----Cet.3--- Jakarta Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Depdiknas.
- Irwansyah, Asep Kurnia Nenggala, 2007 : *Sehat dan Tangkas Berolahraga*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Mulyani Sumantri, Nana Syaodih, 2007 : *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2004. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sparta sport Education, 2009. *Modifikasi Penjas*. Diunduh pada <http://sparta-sport.blogspot.com/2009/11>
- Suyatno. (2010: 26-27). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI*. Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional Th.2010.
- Munasifah (2008 : 45-55) *Atletik Cabang Lempar* . Semarang : Aneka Ilmu 2008
- Taidin Suhaimin, 2010. *Definisi, Pengertian dan Takrifan Motivasi*. Diunduh pada <http://www.sribd.com/doc/13574422>.
- _____. 2009. <http://starawaji.wordpress.com/2009/03/01/efektivitas-pembelajaran/>
- _____. <http://edu-articles.com/mengenal-media-pembelajaran>
- Yoyo Bahagia. 2010. *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Fasilitas Perlengkapan Penjas Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga, Jakarta.

_____ <http://pojokpenjas.blokspot.com/2008/12/modifikasi-pembelajaran-penjas>

