

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING  
MENGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PELURU YANG DIMODIFIKASI  
BERUPA BOLA VOLI MINI DAN PELURU DARI SEMEN PASIR  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANGUNGALIH 01  
KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL  
TAHUN AJARAN 2011/2012**



Oleh :

**SUKARNO**

**X4711187**

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

**Juli 2012**

*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sukarno

NIM : X4711187

Jurusan/Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PELURU YANG DIMODIFIKASI BERUPA BOLA VOLI MINI DAN PELURU DARI SEMEN PASIR PADA SISWA KELAS V SDN BANGUNGALIH 01 KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN AJARAN 2011 / 2012

ini benar-benar merupakan hasil karya saya. Selain itu sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan

*commit to user* Sukarno

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING  
MENGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PELURU YANG DIMODIFIKASI  
BERUPA BOLA VOLI MINI DAN PELURU DARI SEMEN PASIR  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANGUNGALIH 01  
KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL  
TAHUN AJARAN 2011/2012**



Oleh :

**SUKARNO**

**X4711187**

Skripsi

diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

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

**SURAKARTA**  
*commit to user*  
Juli 2012

## PERSETUJUAN

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



Surakarta, Juli 2012

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Waluyo M.Or  
NIP. 196603071994031002

Pomo Warih Adi. S.Pd. M.Or  
NIP. 198212252008121002

*commit to user*

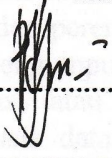

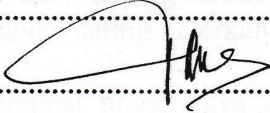
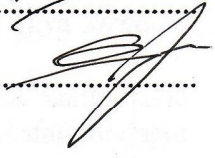
## PENGESAHAN

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

Hari : Senin

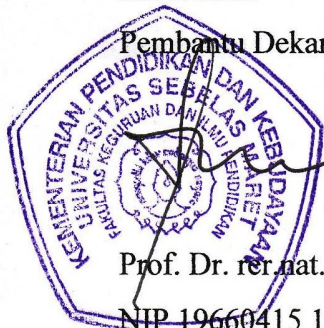
Tanggal : 30 Juli 2012

### Tim Penguji Skripsi

Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua : Dra. Ismaryati, M.Kes.	
Sekretaris : dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or.	
Anggota I : Drs. Waluyo, M.Or	
Anggota II : Pomo Warih Adi, S.Pd. M.Or	

Disahkan oleh  
Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret  
a.n. Dekan

Pembantu Dekan I



Prof. Dr. rer.nat. Sajidan, M.Si.

NIP 19660415 199103 1 002

## ABSTRAK

Sukarno. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PELURU YANG DIMODIFIKASI BERUPA BOLA VOLI MINI DAN PELURU DARI SEMEN PASIR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANGUNGALIH 01 KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN AJARAN 2011 / 2012. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012 dengan memodifikasi sarana pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas (PTK), dilakukan dua siklus, melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 24 orang yang terbagi atas 8 siswa putra dan 16 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes kemampuan gerak tolak peluru gaya menyamping dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan alat bantu bola voli mini dan peluru dari semen pasir dapat meningkatkan hasil pembelajaran siswa pada materi tolak peluru gaya menyamping secara optimal. Terdapat peningkatan pada siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Peningkatan hasil belajar tolak peluru tanpa awalan terjadi pada siklus I walaupun kurang optimal. Sedangkan pada pelaksanaan siklus II pembelajarantolak peluru tanpa awalan meningkat menjadi lebih tinggi sehingga dapat melampaui target ketuntasan yang ditentukan.

Berdasarkan analisis data diperoleh simpulan modifikasi bola voli mini dan peluru dari semen pasir dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru tanpa awalan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012. Pada pembelajaran pra siklus ketuntasan belajar baru mencapai 41 % atau hanya 10 siswa dari jumlah siswa 24 yang tuntas belajar dengan KKM yang ditetapkan sebesar 70, dan nilai rata-rata yang diperoleh pada pembelajaran pra siklus adalah 65,62. Pada siklus I terlihat adanya peningkatan hasil belajar. Siswa yang tuntas pada pembelajaran siklus I adalah 18 siswa atau sekitar 75 % dengan nilai rata-rata 71,75. Sedangkan pada

pembelajaran siklus II terjadi peningkatan yang signifikan, ketuntasan belajar siswa sudah 100 % atau dari jumlah siswa 24 siswa mengalami tuntas belajar seluruhnya dengan nilai rata-rata 79,37.

**Kata kunci** : hasil belajar, tolak peluru, alat bantu.



## MOTTO

- “Kekayaan dunia adalah ilmu, kemegahan hati adalah iman, kecintaan hakiki adalah cinta kepada Allah dan Rosul-Nya.”
  
- Bekerjalah untuk duniamu seakan-akan kamu akan hidup selamanya dan beribadahlah untuk akhiratmu seakan-akan kamu akan mati besok  
(Al-Hadits)
  
- “Tuntutlah ilmu dari dalam kandungan ibu sampai liang kubur”  
(Al Hadits)
  
- “Barang siapa ingin bahagia di dunia, maka ia harus berilmu, barang siapa yang ingin bahagia di akhirat, maka ia harus berilmu, dan barang siapa ingin bahagia di dunia dan akhirat, maka ia harus berilmu.”  
(Al Hadits )



## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku padamu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Dosen Pembimbing”

*Bimbingan yang tiada terkira sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Terima kasih atas pengorbanan waktu dan kesempatan dalam membimbing kami, semua ini demi suksesnya perkuliahan penulis.*

❖ “Kepala Sekolah dan rekan-rekan guru SDN Bangungalih 01”

*Bimbingan, saran dan masukan dari Bapa Kepala Sekolah dan Rekan-rekan guru yang telah bersedia membantu baik moril maupun spirituil demi suksesnya PKM yang telah dilaksanakan di sekolah ini*

❖ “Anak-anak didikku tersayang”

*Terima kasih yang tiada tara atas semangat dan kerjasamanya yang selama pembelajaran telah menunjukkan antusiasnya .*

❖ “Istri dan Anak tercinta”

*Terima kasih yang sedalam-dalamnya atas dukungan baik moril maupun spirituil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.*

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena hanya rahmat hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan tugas penyusunan Skripsi dengan judul “UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PELURU YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANGUNGALIH 01 KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN AJARAN 2011/2012”

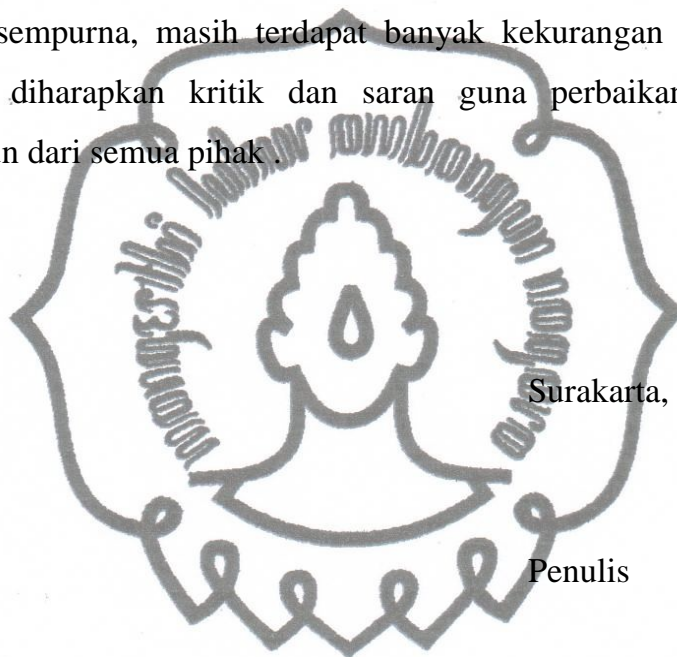
Dengan segala kerendahan hati dan keterbatasan pengetahuan yang dimiliki, penulis sangat sadar bahwa karya tulis ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan penulis dimasa datang.

Dalam penyusunan proposal PTK ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu terima kasih kami ucapkan dengan tulus dan sedalam dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan izin penulisan skripsi;
2. Ketua jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Drs. Mulyono. M.M. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UNS Surakarta;
3. Pembimbing 1 Drs. Waluyo M.Or dan Pembimbing 2 Bapak Pomo Warih Adi. S.Pd. M.Or yang telah membimbing sepenuh hati;
4. Kepala SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Rano Ismanto, S.Pd. atas ijin penelitian dan pembinaan siswanya sebagai sampel;
5. Guru SD Negeri Bangungalih 01 atas bantuannya dalam pelaksanaan penelitian;

6. Siswa-siswi SD Negeri Bangunalih 01 atas kerelaanya dijadikan sampel penelitian;
7. Dan para sahabat serta semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu .

Semoga Allah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Penulis menyadari bahwa penulisan Penelitian Tindakan Kelas ini jauh dari sempurna, masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan, untuk itu diharapkan kritik dan saran guna perbaikan yang bersifat membangun dari semua pihak .



Surakarta, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGAJUAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang Masalah .....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Kajian Teori .....	6
1. Tolak Peluru .....	6
2. Pembelajaran .....	12
3. Media Pembelajaran .....	16
4. Alat Bantu Pembelajaran .....	16
5. Hasil Belajar .....	20

B. Kerangka berfikir.....	21
C. Hipotesis Tindakan .....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
B. Subyek Penelitian .....	24
C. Data dan Sumber Data .....	24
D. Teknik Pengumpulan Data .....	25
E. Uji Validitas Data .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	27
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	27
H. Prosedur Penelitian .....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Deskripsi Pra Tindakan .....	34
B. Deskripsi Data Per Siklus .....	35
1. Pra Siklus .....	36
2. Siklus I .....	38
3. Siklus II .....	45
C. Diskripsi Temuan .....	51
D. Perbandingan Tindakan Antar Siklus .....	53
E. Pembahasan .....	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	57
A. Simpulan ..	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN .....	62

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Tabel Jadwal penelitian .....	23
Tabel 3.2. Tabel Jumlah siswa Penelitian .....	24
Tabel 3.3. Tabel Teknik Pengumpulan Data .....	26
Tabel 3.4. Tabel Indikator pencapaian keberhasilan .....	27
Tabel 4.5. Tabel Distribusi nilai pra siklus .....	37
Tabel 4.6. Tabel Kualitas Perbaikan Pembelajaran .....	39
Tabel 4.7. Tabel Distribusi nilai siklus I .....	40
Tabel 4.8. Tabel Aktifitas siswa siklus I .....	42
Tabel 4.9. Tabel Aktifitas Guru siklus I .....	42
Tabel 4.10. Kualitas pelaksanaan perbaikan pembelajaran .....	47
Tabel 4.11. Tabel Distribusi nilai siklus II .....	48
Tabel 4.12. Tabel Aktifitas siswa siklus II .....	49
Tabel 4.13. Tabel Aktifitas Guru siklus II .....	50
Tabel 4.14. Tabel hasil ulangan tolak peluru pra siklus dan 2 siklus ...	53
Tabel 4.15. Tabel Hasil Peningkatan Kualitas Pembelajaran .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gambar gerak dasar Tolak Peluru .....	7
Gambar 2.2. Gambar Cara Memegang Peluru cara 1 .....	9
Gambar 2.3. Gambar Cara Memegang Peluru cara 2 .....	9
Gambar 2.4. Gambar Cara Memegang Peluru. Cara 3 .....	9
Gambar 2.5. Gambar Cara meletakkan Peluru .....	10
Gambar 2.6. Gambar Gerakan Menolak Peluru .....	11
Gambar 2.7. Gambar Sikap akhir setelah menolak .....	12
Gambar 2.8. Gambar Alat bantu Pembelajaran .....	16
Gambar 2.9. Gambar Menolak bola posisi duduk .....	19
Gambar 2.10. Gambar Menolak bola dengan berdiri .....	19
Gambar 2.11. Gambar Skema Kerangka berfikir penelitian .....	22
Gambar 3.12. Gambar Skema Prosedur Penelitian .....	32
Gambar 4.13. Grafik distribusi nilai pra siklus .....	38
Gambar 4.14. Grafik distribusi nilai siklus I .....	41
Gambar 4.15. Grafik distribusi nilai siklus II .....	49
Gambar 4.16. Grafik Ketuntasan Belajar Tiga siklus .....	54
Gambar 4.17. Grafik Jumlah siswa tuntas belajar .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	62
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	75
Lampiran 3 Rekapitulasi Nilai Pra Siklus .....	88
Lampiran 4 Rekapitulasi Nilai Siklus I .....	89
Lampiran 5 Rekapitulasi Nilai Siklus II .....	90
Lampiran 6 Lembar Observasi Siklus I .....	91
Lampiran 7 Lembar Observasi Siklus II .....	95
Lampiran 8 Perhitungan KKM .....	98
Lampiran 9 PROMES Penjas Orkes Semester II .....	99
Lampiran 10 Silabus Penjas Orkes SD / MI Kelas V Semester II .....	101
Lampiran 11 Surat Keterangan Ijin Tempat PKM .....	102
Lampiran 12 Surat keterangan Ijin Penelitian di sekolah .....	103
Lampiran 13 Foto Kegiatan Implementasi RPP Siklus I.....	104
Lampiran 14 Foto Kegiatan Implementasi RPP Siklus II .....	106



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar belakang masalah

Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran siswa. Pembelajaran olah raga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk beraktifitas olah raga agar terciptata generasi yang sehat dan kuat

Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran. Penghayatan nilai-nilai ( sikap mental, emosional, sportifitas, sosial ). Serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan aktifitas fisik dan psikis yang seimbang. Kita semua tahu bahwa atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani, pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang

Dengan pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan kreatif, inovatif, ketrampilan serta memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan, pemahaman gerak manusia. Demikian juga dengan pendidikan olah raga atletik khususnya tolak peluru dalam proses pembelajaran di sekolah banyak permasalahan yang kita hadapi pada saat berlangsungnya proses pembelajaran, seperti anak yang tidak antusias dalam mengikuti pelajaran, bermalas-malasan, pura-pura sakit terutama anak putri merasa takut untuk melakukan tolak peluru dengan alasan takut cidera.

Permasalah ini yang menjadikan kurang berhasilnya proses pembelajaran tolak peluru sehingga hasil belajar siswa sangat rendah. Untuk mengatasi hal ini,

maka perlu sekali adanya inovasi-inovasi pembelajaran yang menarik dengan harapan anak didik merasa senang dalam mengikuti pelajaran penjasorkes, sehingga hasil belajar siswa akan meningkat, oleh karena itu sebuah pemecahan masalah yang sangat sederhana dan bisa dilakukan oleh guru, adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikasi untuk mengganti peluru dengan media bola voli dan peluru yang dibuat dari semen pasir.

Media alternatif modifikasi tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, dan banyak tersedia atau banyak didapat. Modifikasi penjas dapat dilakukan pada penekanan berbagai aspek seperti materi, alat, ukuran lapangan, bentuk dan jumlah pemain. Dengan modifikasi pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dalam mengikuti pembelajaran, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, dan tidak membosankan bagi siswa. Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan bermain dengan menggunakan alat bantu berupa bola voli dan peluru dari semen pasir.

Pendekatan bermain dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan alat bantu modifikasi berupa bola voli dan semen pasir yaitu suatu pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari ketrampilan dasar dan mempelajari gerak dasar dalam hal ini adalah tolak peluru. Model pembelajaran dengan alat bantu modifikasi tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah. Tujuan modifikasi pembelajaran tolak peluru gaya menyamping adalah agar siswa memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam pembelajaran tolak peluru dan suka serta senang mengikuti pelajaran tolak peluru gaya menyamping.

Perasaan senang pada saat pembelajaran tolak peluru gaya menyamping pada pembelajaran penjasorkes tersebut akan membuat siswa menjadi antusias dan aktif mengikuti pembelajaran dan lebih mudah menguasai materi yang diajarkan oleh guru. Dan dengan pembelajaran yang menarik diharapkan anak didik akan memiliki pengetahuan dasar tentang tolak peluru dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan.

Dalam pengenalan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping pada pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan tidak meninggalkan tiga aspek yaitu aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas ( PTK ) pada siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Peluru yang Dimodifikasi pada siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012“

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas pasti akan timbul suatu permasalahan yang akan diteliti dan dianalisis serta dicari jalan pemecahannya. Maka permasalahan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Bagaimanakah bola voli mini dan peluru dari semen pasir dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal”.

Definisi Operasional Variabel:

#### 1. Hasil Belajar Tolak Peluru gaya menyamping

Hasil belajar tolak peluru dalam penelitian ini adalah: kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru gaya menyamping dengan benar setelah menjalani pembelajaran dengan menggunakan bola voli mini dan peluru dari semen pasir. Hasil belajar dinilai dari proses atau teknik gerakan menolak peluru gaya menyamping.

#### 2. Peluru yang Dimodifikasi

Peluru sesungguhnya sebelum digunakan pada siswa saat pembelajaran perlu dimodifikasi dengan bola voli mini dan peluru yang dibuat dengan bahan semen pasir, dengan maksud supaya lebih ringan dari peluru yang sebenarnya, dan anak tidak takut lagi akan cedera, tapi menyenangkan. Bola voli mini dan

peluru dari semen pasir digunakan karena bentuknya yang bundar mirip dengan peluru yang sebenarnya, murah dan mudah dibuat.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal tahun ajaran 2011/2012.

#### 2. Tujuan Khusus

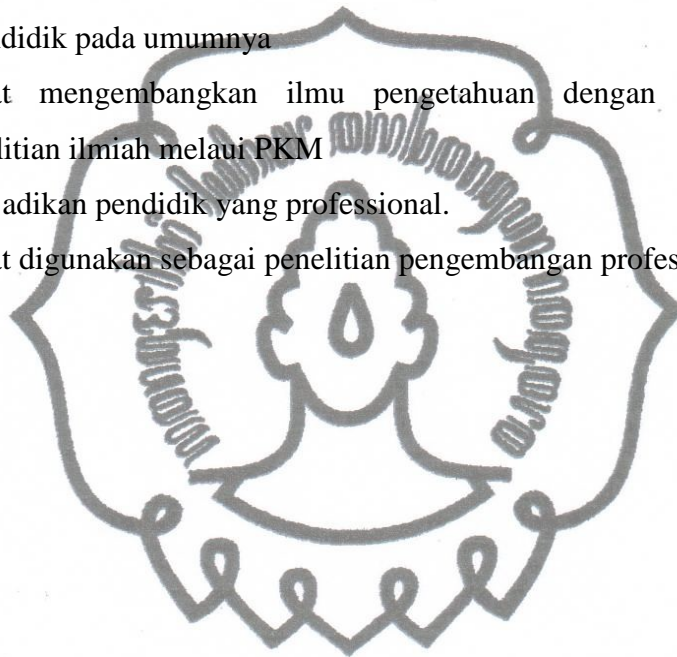
Untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01, Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal dengan menggunakan bola voli mini dan peluru dari semen pasir.

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini, diharapkan dapat memberi manfaat kepada :

1. Bagi guru
  - a. Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan mencoba menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru sebagai proses pembelajaran
  - b. Membantu guru memperbaiki mutu pembelajaran.
  - c. Meningkatkan profesionalitas guru.
  - d. Meningkatkan rasa percaya diri guru.
  - e. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru.
  - f. Melalui penelitian ini guru menjadi kreatif yaitu dengan melakukan suatu upaya inovasi sebagai implementasi dan adaptasi berbagai teori dan teknik pembelajaran serta berbagai bahan ajar yang dipakainya.
2. Bagi sekolah atau instansi
  - a. Prestasi rata-rata nilai sekolah tersebut dapat ditingkatkan.
  - b. Mutu pendidikan semakin baik.

- c. Penelitian dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap keinginan sekolah yang tercermin dari peningkatan kemampuan professional gurunya, perbaikan pembelajaran, peningkatan hasil belajar siswanya serta terciptanya iklim yang kondusif di sekolah.
  - d. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran
3. Bagi pendidik pada umumnya
- a. Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dengan cara melakukan penelitian ilmiah melalui PKM
  - b. Menjadikan pendidik yang professional.
  - c. Dapat digunakan sebagai penelitian pengembangan profesi.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Tolak Peluru

###### a. Sekilas tentang tolak peluru

Tolak peluru merupakan cabang olahraga atletik dan termasuk dalam nomor lempar. Banyak guru yang tidak menyadari bahwa anak mendapat kesenangan dari menolak peluru atau benda yang berbentuk semacam peluru. tetapi hanya sedikit saja yang akan mendapatkan kesenangan jika gerakanya sulit dan benda yang harus dilempar berat. Pada gerakan tolak peluru adalah harus didorong keluar dengan kecepatan maksimal, dengan sudut kira-kira  $40^\circ$  jadi tekananya pada kecepatan gerak, kaki merupakan bagian yang terberat dari badan, maka posisi untuk menolak harus menekankan pada kaki. Macam-macam nomor dalam perlombaan terdiri dari 4 kelompok besar, diantaranya ialah : (1) jalan (2) lari (3) lompat (4) lempar. Menurut ( Soebroto, 2000:41) dalam nomor lempar dilombakan 4 nomor : (1) Lempas lembing (2) lempas cakram (3) tolak peluru (4) lempas martil. Sama seperti nomor lempar lainnya, tolak peluru setiap peserta diberi kesempatan lemparan tiga kali ( Jika peserta lebih dari 8 orang) dan 8 orang peserta lemparan terbaik harus dilakukan lemparan 6 kali gi;iran. Menurut (Ballesteros 2000:67) sedangkan menurut (Rorim Pandy 2001:247) kejuaraan dari nomor ini ditentukan oleh hasil terjauh dari semua lemparan yang sah

Dalam perlombaan nomor tolak peluru tidak cukup mengandalkan tenaga besar saja, melainkan banyak factor yang harus dikuasai diantaranya penguasaan teknik. Adapun teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai dalam nomor tolak peluru adalah (1) pegangan (2) awalan (3) tolakan (4) sikap badan setelah peluru dilempar ( Soetrisno, 2002:111). Tolak peluru tidak hanya

mengandalkan pada postur tubuh yang besar dan tenaga yang kuat saja tetapi harus didukung dengan teknik.

Dalam perkembangan telah ditemukan beberapa variasi teknik yang didalamnya dipertimbangkan dan diperhitungkan Hokambio mediknya sehingga hasilnya lebih efektif dari teknik sebelumnya. Menurut ( Jonath Haag dan Krempel 2000:45) ada beberapa faktor penting yang perlu di perhatikan agar kemampuan tolak peluru dapat menghasilkan hasil yang maksimal, diantaranya ialah :

- 1) Lintasan percepatan pelurunya
- 2) Poros bahu dan pinggang
- 3) Percepatan peluru pada waktu ditolak
- 4) Pengakhiran

#### **b. Pengenalan Tolak Peluru**

Tolak peluru termasuk salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Meskipun termasuk dalam nomor lempar, tolak peluru tidak dikatakan sebagai lempar peluru. Dalam tolak peluru, peluru ditolakan tidak boleh dilempar. Untuk itu, gerakan menolak peluru disebut tolak peluru. Hal ini berdasarkan pada cara melakukan dorongan atau tolakan terhadap peluru. (Iwan R, 2008:1-2, 52)

#### **SHOTPUT (TOLAK PELURU)**



*commit to user*  
Gambar 2.1. Gerak Dasar Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Berat peluru:

1. Untuk senior putra = 7,257 kg
2. Untuk senior putri = 4 kg
3. Untuk yunior putra = 5 kg
4. Untuk yunior putri = 3 kg

### c. Teknik Dasar Tolak Peluru

Olah raga tolak peluru merupakan salah satu jenis ketrampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan sejauh-jauhnya. Untuk menolak peluru diperlukan tenaga yang besar, siswa yang postur tubuhnya besar dan tinggi akan dapat menolak peluru dengan baik dalam arti jarak jatuhnya peluru cukup jauh, akan tetapi tidak semua siswa yang memiliki postur tubuh tinggi dan besar dapat menolak peluru dengan baik dan jarak tolakannya jauh. Dalam hal ini yang terpenting adalah unsur ketangkasan, dan ketepatan waktu, kecepatan melempar disamping kekuatan. Dalam ketrampilan tolak peluru ada dua cara awalan yang dapat dilakukan yaitu awalan menyamping dan awalan mundur, tolak peluru awalan mundur disebut juga awalan membelakangi arah tolakan atau yang dikenal dengan nama gaya *O'Brien*, karena awalan tersebut yang pertama kali melakukan atau memperkenalkan adalah seorang yang bernama *Ferry O'Brien* dan gaya inilah yang menghasilkan tolakan paling jauh dibanding awalan lain.

Untuk karakteristik gerak dasar tolak peluru dengan gerak dasar gaya menyamping adalah sebagai berikut :

#### 1) Cara memegang peluru

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





Gambar 2.2. Cara Memegang Peluru (1)

- a. Jari-jari agak merenggang, jari kelingking tidak tepat dibelakang peluru tetapi ditekuk dan berada disamping peluru. Dengan demikian jari ini dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya tetapi untuk dapat menggunakan cara ini, pelempar harus mempunyai jari-jari yang kuat dan panjang-panjang.



Gambar 2.3. Cara Memegang Peluru (2)

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



Gambar 2.4. Cara Memegang Peluru (3)

- c. Bagi mereka yang tangannya kecil, dapat menggunakan cara terakhir. Jari-jari seperti pada cara kedua tapi jari - jarinya lebih renggang. Kelingking dibelakang peluru sehingga turut menolak pelurunya. Ibu jari untuk menahan geseran kesamping, peluru biasanya diletakkan pada lekuk tangan. (Munasifah, 2008:47-48).

## 2) Cara meletakkan peluru pada bahu



Gambar 2.5. Cara Meletakkan Peluru Pada Bahu.

Cara meletakkan peluru pada bahu adalah sebagai berikut:

- a). Kaki kanan di tempatkan dimuka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan disamping kiri selebar badan dan sebaris dengan arah lemparan.
  - b). Peluru dipegang dengan tangan kanan.
  - c). Peluru di letakkan pada batas antara leher dengan pundak, dibawah telinga, ketiak membukan, dan lengan terentang sebaris dengan pundak.
  - d). Lengan kiri dimuka dan dada sedikit ditekuk.
  - e). Kaki kiri mengendor dan menapak pada ujung kaki.
- ## 3) Sikap badan saat menolak

Posisi badan membelakangi arah tolakan. Ini berarti sektor tolakan berada dibelakang. Bagi penolak dengan tangan kanan berat badan berada di atas kaki kanan dengancara membungkukkannya kedepan. Kaki kiri diangkat kebelakang dan berpijak pada ujung kaki. Sikut lengan kiri dibengkokan

berada didepan dada menjaga keseimbangan badan. Badan harus *rileks* atau santai jangan tertekan.

#### 4) Gerakan menolak

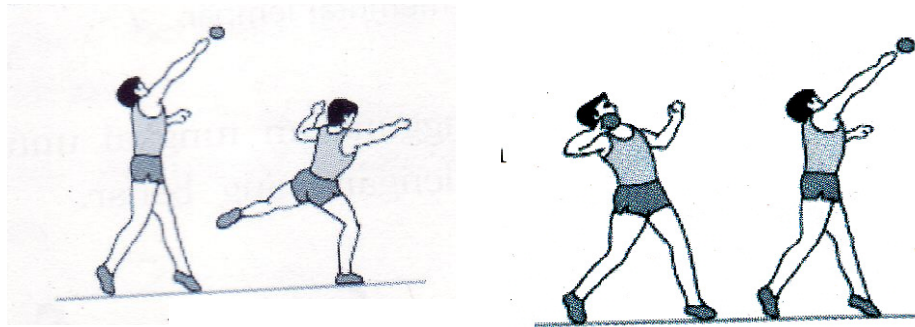
Setelah siswa dapat memegang peluru dengan benar, badan berada didalam lingkaran tepat dibelakang balok tolakan. Pada saat posisi badan sudah tepat, dan seimbang peluru dipegang dengan benar dan baik, mulailah berkonsentrasi dengan mengayun-ayunkan kaki kiri ke muka dan belakang sehingga siap untuk tolakan. Geserkan kaki kanan dengan cepat kebelakang kearah tolakan . sewaktu kaki kanan mendarat ditengah – tengah lingkaran lutut kanan masih tetap terlipat, badan masih tetap melingkar kesamping siap untuk menolak. Kemudian kadan badan diputar kedepan sambil tangan menolakan peuru kearah depan sekuat-kuatnya. Untuk gerak dasar tolakan dapat dilihat seperti gambar berikut.



Gambar 2.6. Gerakan menolak peluru

#### 5) Gerakan lanjutan dan sikap akhir.

Sesudah menolak peluru, membuat gerakan lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. Supaya jangan jatuh di luar lingkaran, ujung kaki usahakan menyentuh balok tolakan. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditarik ke belakang. Demikian pula dengan lengan kiri untuk menjaga keseimbangan. (Tim Abdi Guru, 2007 : 13-15).



Gambar 2.7. Sikap akhir setelah menolak

## 2. Pembelajaran

Secara sederhana istilah pembelajaran (instruction) adalah upaya untuk membelajarkan seseorang atau sekelompok orang melalui satu atau lebih strategi, metode, dan pendekatan tertentu ke arah pencapaian tujuan pembelajaran yang telah di rencanakan.

Pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses komunikasi transaksional yang bersifat timbal balik, baik antara guru dengan siswa, maupun siswa dengan siswa, untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkan. Komunikasi transaksional adalah bentuk komunikasi yang dapat diterima, dipahami, dan disepakati oleh pihak-pihak yang terkait dalam proses pembelajaran. Pembelajaran pada dasarnya merupakan proses sebab akibat. Misalnya, kegiatan pembelajaran yang dirancang dengan baik, kemungkinan akan dapat membantu proses belajar siswa. (Asep Herry Hernawan dkk, 2008:11.3).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar

supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai sesuatu objektif yang di tentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perbuatan sikap (aspek afektif), serta ketrampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik. (Agus Kristianto, 2010:121-122).

#### a. Konsep Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikatakan pula sebagai tujuan pembelajaran. Karena dengan modifikasi tujuan pembelajaran akan tercapai. Dengan modifikasi materi akan dapat diserap siswa. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan membagi tujuan materi kedalam tiga komponen, yaitu *tujuan perluasan, tujuan penghalusan dan tujuan penerapan*. Tujuan perluasan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan melakukan bentuk atau wujud ketrampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektifitasnya. Misal : siswa dapat mengetahui dan melakukan gerakan melempar dalam lempar lembing. Dari contoh ini tujuan lebih ditekankan agar siswa mengetahui esensi lempar melalui peragaan.

Dalam kasus ini peragaan tidak mempermasalahkan apakah gerak lempar itu sudah dilakukan secara efektif dan efisien oleh siswa atau belum.yang penting siswa dapat melakukan peragaan berbagai bentuk gerakan melempar dengan alat bantu atau tanpa alat bantu. Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien . misal siswa mengetahui dan melakukan gerak dasar melempar dengan mentrasfer kecepatan awalan kedalam tenaga lemparan.pada *level* ini wujud lemparannya sudah menekankan pada esensi efisien gerak melempar. Misalnya menggunakan lengan terkuat saat melempar, lutut diluruskan saat melempar.

## b. Prinsip-prinsip Pembelajaran

Rink ( 1993) mengemukakan tiga indikator gerak terampil sebagai berikut :

1. *Efektif* artinya gerak itu sesuai dengan produk yang diinginkan ( *product oriented* )
2. *Efisien* artinya gerak itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan ( *process oriented* )
3. *Adaptif* artinya gerak itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak itu dilakukan

Prinsip pengembangan konsep gerak pada dasarnya merupakan gagasan koknetif. Gerak dasar yang mempunyai nilai transfer, misalnya konsep dasar tolakan dapat juga diterapkan untuk menolak peluru, konsep dasar ketrampilandalam situasi dan kondisi sederhana dapat juga ditrasfer dan diterapkan pada situasi dan kondisi yang kompleks (*Intra taks ftrasfer*)

Prinsip pengembangan modifikasi dalam pendidikan jasmani utamanya adalah pembelajaran gerak dasar nomor - nomor lempar yang merupakan usaha guru penjas agar pembelajaran dapat mencerminkan DAP ( *Developmentally Appropriate Proctice* ) artinya pembelajaran yang dilaksanakan harus memperhatikan perubahan kemampuan siswadan perubahan tersebut dapat dipacu atau didorong kearah perubahan jhasil pembelajaran yang diinginkan.

## c. Prinsip Dasar Latihan

Prinsip dasar latihan adalah proses adaptasi manusia dengan lingkungan agar siswa dapat berprestasi pada cabang atletik khususnya tolak peluru. Untuk pembelajaran tolak peluru seseorang harus mempunyai kekuatan dan kecepatan otot lengan disamping otot lain sebagai pendukung. Untuk melatih kekuatan dan kecepatan ada dua macam.

Semua program latihan harus berdasar *SAID* yaitu *Specific Adaptation to Imposed Demand*. Prinsip tersebut mengatakan bahwa latihan hendaknya

khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Bila ingin meningkatkan kekuatan dan kecepatan maka program harus memenuhi syarat itu. Latihan harus berdasarkan *overload*. Prinsip ini menjamin agar sistem dalam tubuh mendapat tekanan dengan besarnya beban yang makin meningkat dan diberikan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Sebab jika diberikan secara demikian maka komponen kekuatan tidak akan tercapai fungsi kekuatan potensial secara maksimal ( Sanjoto, 1995:30). Untuk meningkatkan kekuatan dengan menggunakan latihan beban E.L.Fox (1984) dalam bukunya Sanjoto, hendaknya kita berpedoman pada empat prinsip yang mendasar yaitu :

1) Prinsip Overload

Dengan berpedoman pada prinsip beban lebih, maka kelompok – kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penggunaan beban secara overload akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatnya kekuatan otot

2) Prinsip Pendekatan beban secara terus menerus

Otot yang menerima beban lebih kekuatannya akan meningkat atau bertambah. Apabila kekuatan bertambah maka program latihan berikutnya penambahan beban. Bila tidak disertai penambahan beban maka tidak akan menambah kekuatannya. Penambahan latihan dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set ulang tertentu serta otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban secara demikian dinamakan beban secara progresif.

3) Prinsip pengaturan latihan

Pada prinsip pengaturan latihan, latihan dimulai dari otot-otot besar dulu sebelum otot kecil. Hal ini untuk memberikan kesempatan pada otot kecil agar tidak mengalami kelelahan lebih dulu sebelum otot besar mendapat latihan

4) Prinsip kekhususan program latihan

Program latihan berbeban pada beberapa hal hendaknya bersifat khusus, namun demikian harus pula pola gerakan yang dihasilkan. Jadi

hendaknya latihan berbeban juga dikaitkan dengan latihan peningkatan latihan motorik khususnya. Sanjoto ( 1995:30)

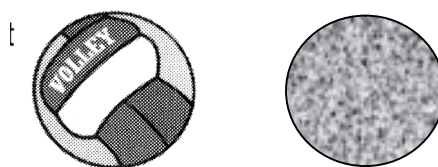
### 3. Media Pembelajaran

Secara harafiah media diartikan sebagai medium atau perantara. Dalam kaitannya dengan proses komunikasi pembelajaran, media diartikan sebagai wahana penyalur pesan pembelajaran. Beberapa ahli dan asosiasi telah mengemukakan pengertian tentang media pembelajaran ini, antara lain sebagai berikut.;

- a. Pertama, NEA (1969) mengartikan media pembelajaran sebagai sarana komunikasi, baik dalam bentuk cetak maupun pandang dengar, termasuk perangkat kerasnya.
- b. Kedua, Wilbur Schramm (1977) mendefinisikan media pembelajaran sebagai teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan pembelajaran.
- c. Ketiga, Miarso (1980) menegaskan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan anak didik sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada siswa.

Jadi, dapat disimpulkan secara lebih sederhana bahwa media pembelajaran adalah sarana untuk menyalurkan pesan atau informasi dari guru ke siswa atau sebaliknya. Penggunaan media pembelajaran akan memungkinkan terjadinya proses belajar pada diri siswa dan atau dapat digunakan untuk meningkatkan efektifitas kegiatan pembelajaran. (Asep Herry Hernawan dkk, 2008:11-18).

### 4. Alat Bantu Pembelajaran



Gambar 2.8. Bola Voli Mini dan Peluru dari semen pasir



Media bantu merupakan alat yang di gunakan dalam praktek pembelajaran, dalam hal ini adalah bola voli mini. Bola voli mini terbuat dari kulit lunak dengan garis lingkaran antara 25-27 inchi, dengan berat 8-9 ons.(Munasifah,2008 : BAB 3) dan peluru dari semen pasir dibuat disesuaikan dengan kemampuan siswa dalam hal beratnya.

#### a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran.

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi membantu dan mempraktekkan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran.

Jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh, Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin suatu objek sehingga mudah persepsi.

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo (2003) yang dikutip Agus Kristianto secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1). Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- 2). Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- 3). Membantu mengatasi hambatan bahasa.
- 4). Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-peasan kesehatan.
- 5). Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat
- 6). Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan pesan yang diterima kepada orang lain.
- 7). Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
- 8). Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan

**b. Syarat alat bantu pembelajaran yang baik.**

Suatu alat bantu pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas. Penempatan alat bantu dapat diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa. Efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar sedangkan yang dimaksud dengan komunikatif ialah bahwa media tersebut mudah untuk di mengerti maksudnya, sehingga membuat siswa menjadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru. (Agus Kristiyanto, 2010 :24)

**c. Pembelajaran Tolak Peluru Menggunakan Alat Bantu Bola Voli mini dan peluru dari semen pasir.**

Pada dasarnya siswa kelas V sekolah dasar belum memiliki postur tubuh yang sesuai untuk pembelajaran tolak peluru yang sebenarnya atau yang sesungguhnya. Namun untuk mengenalkan dan melaksanakan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V sekolah dasar dapat dilakukan dengan modifikasi alat bantu pembelajaran berupa bola voli mini dan peluru dari semen pasir. Disamping untuk meringankan beban berat yang dirasa memberatkan siswa, peluru modifikasi ini juga dapat meningkatkan minat belajar siswa serta kegairahan siswa dalam belajar.

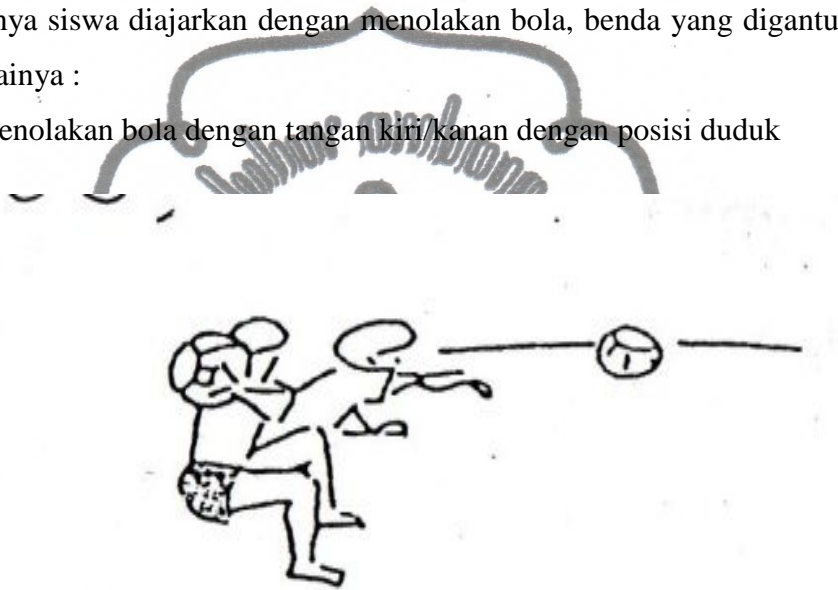
Pembelajaran gerak dasar tolak peluru dapat menggunakan bola voli mini dan peluru dari semen pasir.. Pembelajaran menggunakan bola voli mini ini bertujuan untuk menghilangkan rasa ketakutan anak, kejenuhan anak. Bentuk sama dan lebih ringan, menarik sehingga anak tidak merasa takut untuk melakukan gerakan melempar dan menolak. Agar pembelajaran menjadi menarik dan menyenangkan maka pembelajaran gerak dasar menolak dapat

dilakukan dengan berbagai macam variasi dan dapat dilakukan dimana saja, kapan saja. Semakin sering dan semakin banyak melakukan berbagai gerak dasar menolak, maka anak semakin memahami gerak dasar menolak.

**d. Sebelum pemberian materi pembelajaran tolak peluru yang sebenarnya.**

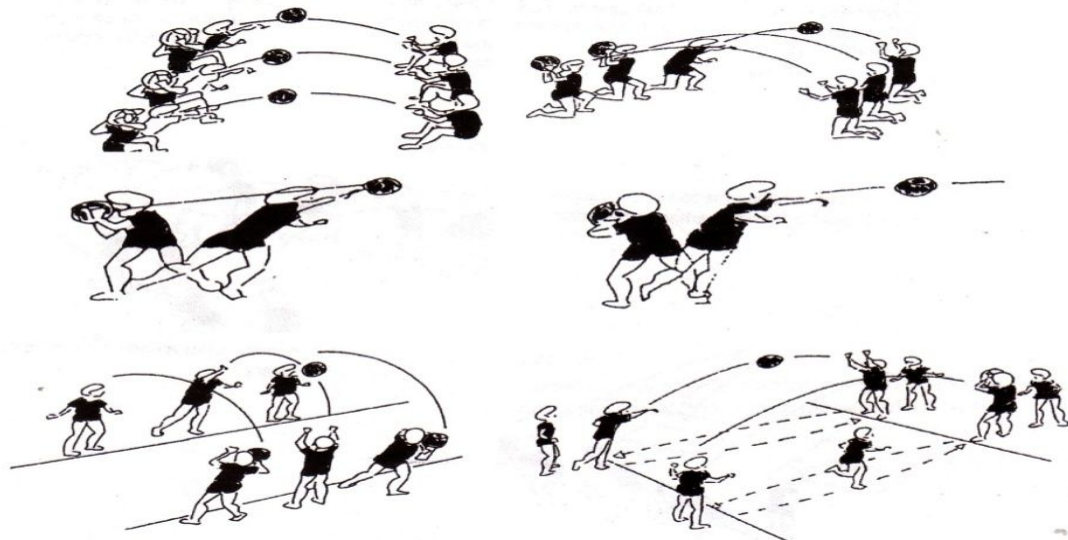
Guru dapat memberikan pelajaran dengan melakukan modifikasi, misalnya siswa diajarkan dengan menolak bola, benda yang digantung, dan sebagainya :

- 1) Menolak bola dengan tangan kiri/kanan dengan posisi duduk



Gambar 2.9. Menolak bola dengan posisi duduk

- 2) Menolak bola dengan tangan kiri/kanan dengan posisi berdiri.



Gambar 2.10. Menolak bola dengan posisi berdiri.

Pembelajaran tolak peluru di Sekolah Dasar tidak perlu menggunakan peluru yang sebenarnya hal ini karena : (1) Pembelajaran tolak peluru di sekolah dasar pada prinsipnya baru pengenalan dasar-dasar gerakan melempar dan menolak. (2) Apabila menggunakan peluru yang sebenarnya dirasa memberatkan siswa. (3) Peralatan yang dimiliki sekolah-sekolah biasanya kurang memadai dalam arti kata kualitas dan kuantitasnya.

Peralatan yang adapun biasanya sangat sedikit jumlahnya dan itu biasanya peralatan standar untuk orang dewasa. Guru dapat menambah atau mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan dalam aktivitas pembelajaran. Misalnya dengan memodifikasi berat ringan, besar kecil panjang pendek maupun mengganti dengan peralatan lain. Agar pembelajaran penjas khususnya pembelajaran tolak peluru dapat berhasil dengan baik maka modifikasi alat bantu pembelajaran perlu dilakukan dengan tidak melupakan unsur-unsur bermain yang harus dipertimbangkan dalam penyelenggaraan. Hans Katzenbogner/Michael Medler ( 1996) mengemukakan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam penyelenggaraan pembelajaran harus dikembangkan dimensi bermain, pengembangan dimensi variasi gerakan, pengembangan dimensi irama atletik dan pengembangan dimensi kompetensi serta pengalaman.

## 5. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh pembelajar. Oleh karena itu apabila pembelajar mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pembelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran (Chatarina, 2006: 5).

Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuannya, pemahamannya, sikap dan tingkah

lakunya, keterampilannya, kecakapan dan kemampuannya, daya reaksinya, daya penerimaannya dan lain-lain aspek yang ada pada individu (Sudjana, 2009: 49).

## B. Kerangka Berfikir

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran dan sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan umum dalam pelajaran penjas adalah kurangnya sarana atau pra sarana dan peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

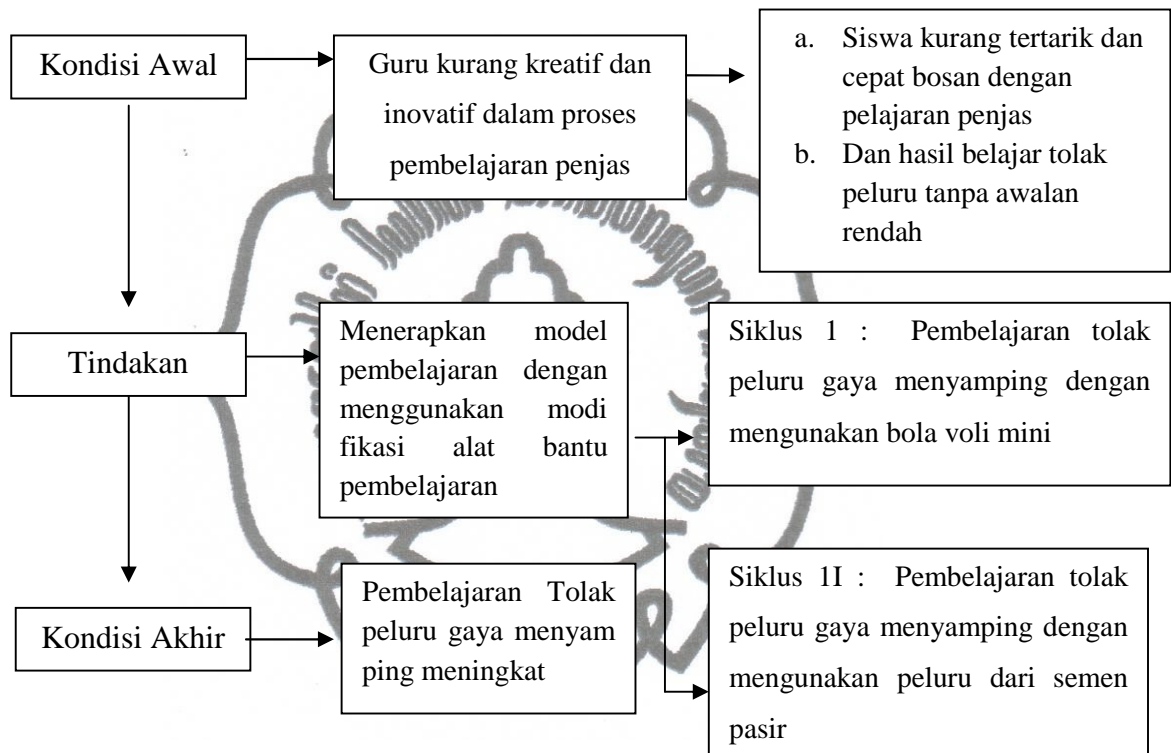
Penggunaan modifikasi pembelajaran berupa bola voli mini dan peluru dari semen pasir memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti merasakan, melihat, menyentuh, melalui modifikasi alat bantu tersebut. Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Modifikasi alat bantu pembelajaran yang dirancang menggunakan bola voli mini dan semen pasir ini digunakan untuk pembelajaran dalam teknik dasar tolak peluru gaya menyamping . Secara lebih rinci jenis-jenis media tersebut dijabarkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dalam setiap pertemuan.

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa antara lain :

- a. Kurang kreatifnya guru dalam merancang alat bantu pembelajaran.
- b. Kurang kreatifnya guru dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana.
- c. Guru kekurangan akal akan model-model pembelajaran
- d. Proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton.
- e. Guru hanya menggunakan metode yang konvensional misal ceramah dan penugasan

- f. Guru hanya mengejar materi agar dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran dapat bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

Secara sederhana kerangka penelitian dari penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.11. Skema kerangka berfikir penelitian

### C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka berpikir di atas maka hipotesis tindakan penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Penerapan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas V SD Negeri Bangunalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun ajaran 2011/2012

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

##### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal, yang beralamat di Jalan Haji Nur, No. 28. Desa Bangungalih Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini akan direncanakan dari bulan April 2012 sampai dengan bulan Juni 2012 dan dilanjutkan dengan Ujian Skripsi yang pada jadwal dilaksanakan pada bulan Juli 2012.

Tabel 3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis kegiatan penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2012			
		April	Mei	Juni	Juli
1	Persiapan				
	a. Observasi				
	b. Identifikasi Masalah				
	c. Penentuan tindakan				
	d. Pengajuan judul				
	e. Pengajuan Izin Penelitian				
2	Pelaksanaan				
	a. Siklus I				
	- Perencanaan				
	- Pelaksanaan tindakan				
	- Observasi				
	- Refleksi				

	b. Siklus II - Perencanaan - Pelaksanaan Tindakan - Observasi - Refleksi				
3	Analisis Data dan Pelaporan a. Analisis data hasil tindakan 2 siklus b. Menyusun laporan PTK				

### B. Subyek Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal dengan jumlah 24 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki 8 orang dan siswa perempuan 16 orang.

Tabel 3.2. Tabel siswa penelitian dari kelas V SD Negeri Bangungalih 01

No	Kelas	L	P	Jumlah
1	Kelas V	8	16	24

### C. Data dan Sumber Data

Sebagai sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah :

1. Siswa,

Untuk mendapatkan data tentang hasil pelaksanaan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan penerapan belajar pendekatan media alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal

2. Guru,

Gebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan belajar tolak peluru gaya menyamping dengan pendekatan media alat bantu siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.



#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pembelajaran yang telah dirancang sebelumnya. Dimana pembelajaran yang dijadikan penelitian terdiri dari dua siklus. Dan pada saat pelaksanaan pembelajaran pada kegiatan inti dilakukan tes atau penilaian aspek psikomotor sedangkan pada kegiatan akhir dilakukan tes akhir untuk penilaian aspek kognitif.

Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran siswa tentang tolak peluru. Tes ini meliputi tes *psikomotor, afektif dan kognitif*

Observasi dilakukan oleh pengamat atau observer yang berguna untuk pengumpulan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Yang mana fokus observasi adalah siswa dan guru dalam pembelajaran tolak peluru yang dimodifikasi dengan alat bantu pembelajaran berupa bola voli mini. Dan dilanjutkan dengan peluru modifikasi dari semen dan pasir yang dibuat sedemikian rupa menyerupai peluru sungguhan.

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur hasil belajar tolak peluru dengan menggunakan media memodifikasi bola voli mini. pembelajaran dikatakan berhasil apabila pencapaian hasil belajarnya memuaskan.

Penelitian yang dilaksanakan adalah dilakukan dari siklus ke siklus. Yang mana rencana penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Jika hasil dari pembelajaran pada siklus satu belum berhasil, artinya masih banyak siswa yang mengalami kegagalan maka akan dilanjutkan pada siklus ke dua. Dan apabila pada siklus dua tetap banyak siswa yang belum berhasil memperoleh nilai diatas Kreteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sebesar 70 maka akan dilanjutkan pada siklus yang ketiga. Tetapi apabila pada siklus dua nanti siswa sudah 85 % tuntas artinya siswa yang memperoleh nilai diatas 70 sudah mencapai 21 siswa lebih dari jumlah siswa 24, maka penelitian akan berhenti sampai disini. Tidak dilanjutkan pada siklus ketiga. Sedangkan siswa yang belum tuntas dalam belajar akan mendapat bimbingan khusus pada waktu tersendiri.

Tabel 3.3. Teknik pengumpulan Data.

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik pengumpulan Data	Instrumen
1	Siswa	Aktifitas siswa dalam belajar tolak peluru	Observasi	Pedoman Observasi (Terlampir)
3	Siswa	Hasil belajar siswa tolak peluru	Tes siswa melakukan cara memegang, menolak peluru, sikap akhir	Tes psikomotor (Terlampir)
4	siswa	Respon siswa (tingkat kepuasan belajar) terhadap proses belajar tolak peluru	Penyebaran angket kepuasan belajar siswa	Soal angket (Terlampir)

### E. Uji Validitas Data

Cara untuk mengembangkan Validasi data penelitian. Triangulasi adalah cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validasi data dalam penelitian. Triangulasi data yang digunakan yaitu : (1) Triangulasi Data, (2) Triangulasi Sumber, (3) Triangulasi metode.

Validasi data PTK ini menggunakan :

#### 1. Triangulasi data

Yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali dari beberapa sumber data yang berbeda.

#### 2. Triamggulasi sumber

Yaitu mengkoscekan data yang diperoleh dengan informan atau nara sumber yang lain, baik dari siswa maupun guru lain atau pihak-pihak yang lain. ( Kepala sekolah, rekan guru, orang tua atau wali murid)

#### 3. Triangulasi metode

Yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap. ( metode observasi dan tes ) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek

## F. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan baik data tes meliputi cara memegang peluru, cara meletakkan peluru pada bahu, cara menolak peluru dan sikap akhir ) maupun observasi dari pelaksanaan tiap siklus (yang meliputi Observasi aktivitas siswa pada saat pembelajaran tolak peluru dan aktifitas guru saat pemberian materi). Semua data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif artinya kegiatan tes yang dilaksanakan pada saat proses pembelajaran dan observasi yang dilaksanakan oleh observer pada saat guru peneliti melaksanakan pembelajaran bertujuan untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dan Kemampuan hasil belajar siswa dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping serta menganalisa gerakan tolak peluru dengan menggunakan alat bantu bola voli mini dan peluru dari semen pasir. Selanjutnya dari data yang diperoleh tersebut pada kelemahan kelemahan dan kekurangan yang ada dari proses pembelajaran yang dilaksanakan dijadikan pedoman untuk meningkatkan proses pembelajaran pada siklus berikutnya.

## G. Indikator Kinerja Penelitian

Indikator capaian merupakan kondisi akhir yang diharapkan dari penerapan siklus-siklus yang diterapkan dalam penelitian ini. Berhasil tidaknya pembelajaran tolak peluru gaya menyamping yang dimodifikasi dengan alat bantu berupa bola voli mini dan peluru dari semen pasir dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran dengan menggunakan indikator hasil belajar.

Indikator capaian yang dicapai dalam penelitian seperti dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. 4 Indikator pencapaian keberhasilan.

Aspek yang diukur	Prosentase Target Capaian		Cara mengukur
	Siklus 1	Siklus 2	
Hasil pembelajaran tolak peluru gaya menyamping	75 %	100 %	Diamati saat guru memberikan materi pembelajaran tolak peluru gaya menyamping

## H. Prosedur Penelitian

Proses penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam proses pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan yang akan dilakukan dalam setiap siklus. Pelaksanaan tindakan berlangsung secara terus menerus pada subyek penelitian yang terdiri dari dua siklus. Dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut :

### 1. Siklus I

#### a. Perencanaan

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

- 1) Guru peneliti dan observer melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan dijadikan sebagai program pembelajaran yang dijadikan sasaran penelitian
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan ( treatment) yang diterapkan dalam PTK yaitu pembelajaran tolak peluru gaya menyamping.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan siklus dan menyusun lembar penilaian tolak peluru
- 4) Menyiapkan media pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pembelajaran tolak peluru gaya menyamping yaitu bola voli mini dan peluru dari semen pasir
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Pelaksanaan

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

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris menjadi empat bersap atau sesuai jumlah siswa
- b) Siswa berdoa dipimpin oleh guru dilanjutkan presensi
- c) Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran
- d) Siswa melakukan kegiatan dengan tertib dan penuh ketekunan serta mendengarkan dengan penuh perhatian
- e) Guru memberikan pemanasan yang menunjang pada kegiatan inti
- f) Siswa dibagi menjadi 3 kelompok masing-masing masing-masing kelompok membentuk seperti lingkaran berdiri dengan bebas.
- g) Siswa mengoper bola dengan cara passing dari pemain satu ke pemain yang lain agar bola tidak direbut oleh pemain yang berada di tengah-tengah lingkaran
- h) Bola dipegang dengan keadaan tangan didepan dada lalu didorong dengan tangan kedepan.
- i) Cara memegang bola dengan posisi tangan didepan dada lalu bola didorong ke depan atas dengan sasaran teman yang lainnya
- j) Siswa yang berada ditengah tengah lingkaran akan berusaha merebut bola dengan jalan menghalangi siswa yang memegang bola yang akan mengoperkan kepada teman yang lainnya.
- k) Apabila bola yang mau didorong keteman itu bisa tertangkap oleh siswa yang ada ditengah lingkaran, maka anak yang tadi memegang bola bergantian menjadi pemain yang ada ditengah lingkaran

## 2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan latihan dasar tolak peluru
  - 1) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok berbaris 4 bersap berhadapan
  - 2) Kemudian melakukan gerakan
- b) Menolak atau mendorong dengan kedua tangan posisi berdiri dibantu dengan gerakan kaki melangkah.
- c) Gerakan menolak atau mendorong dengan kedua tangan, posisi berdiri, dibantu dengan gerakan meluruskan lutut
- d) Gerakan menolak atau mendorong dengan kedua tangan posisi duduk gerakan hanya kekuatan dari tangan saja
- e) Gerakan menolak dengan menggunakan tangan kanan dengan posisi duduk
- f) Gerakan menolak dengan menggunakan tangan kanan dengan posisi berdiri menyampingi arah lemparan
- g) Gerakan menolak dengan menggunakan tangan kanan dengan posisi berdiri dengan formasi berhadapan
- h) Melakukan gerak dasar awalan, dan tolakan
- i) Guru menjelaskan cara awalan dan tolakan yang benar
- j) Dagu, lutut dan ujung kaki kanan harus berada pada satu garis lurus vertikal, punggung jangan membungkuk
- k) Jarak antara kedua kaki adalah dua atau tiga kaki tergantung tingginya badan dan ujung kaki sejajar dengan tumit kaki kanan ( lihat gambar )
- l) Selama gerakan ini harus ditekankan kecepatan panggul sebelah kanan, siku tetap dibelakang dan menyikutinya dengangerak lengan yang cepat, pundak kiri tidak boleh turun dalam gerakan ini (lihat gambar)

### 3) Kegiatan Akhir

- a) peserta didik dibariskan dua bersaf dan melakukan pendinginan.
- b) Guru mengecek kembali kehadiran siswa.
- c) Guru member evaluasi dan Tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari oleh siswa.
- d) Siswa mendengarkan dengan tekun dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri.
- e) Siswa dipersilahkan untuk berdiri, dilakukan dengan tekun, sungguh – sungguh dan penuh toleransi.

### c. Pengamatan Tindakan atau Observasi

Pengamatan dilakukan terhadap :

- 1) Kemampuan siswa dalam tentang cara memegang peluru dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping menggunakan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi berupa bola voli mini dan peluru dari semen pasir
- 2) Kemampuan siswa dalam menolak peluru yang dimodifikasi dengan bola voli mini dan peluru dari semen pasir
- 3) Sikap akhir setelah melakukan tolakan
- 4) Aktifitas siswa selama pembelajaran tolak peluru.

### d. Refleksi

Refleksi merupakan uraian prosedur analisis terhadap hasil penelitian. Refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan pembelajaran sertakreteria dan rencana untuk pelaksanaan siklus tindakan berikutnya.

## 2. Siklus II

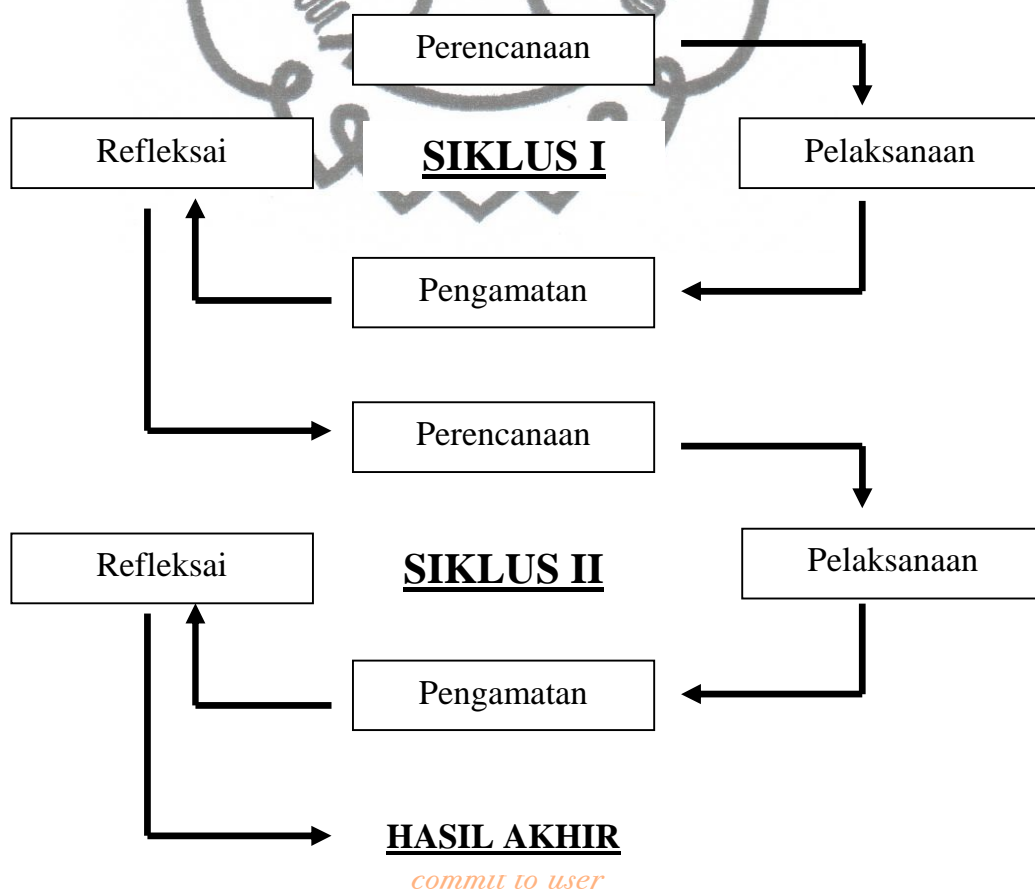
Pada dasarnya pelaksanaan tindakan siklus II sama dengan pelaksanaan tindakan siklus I yang terdiri dari (1) tahap perencanaan tindakan, (2) Tahap pelaksanaan tindakan, (3) Tahap Pengamatan atau observasi dan, (4) Tahap evaluasi. Namun pada tahap pelaksanaan tindakan lebih ditekankan

dan diperdalam pada materi yang belum dapat dikuasai siswa dalam pembelajaran siklus I.

Setelah pelaksanaan siklus II selesai selanjutnya guru peneliti dan observer menganalisis data yang telah diperoleh dengan menggunakan deskriptif kualitatif karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu partisipasi siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa bola voli mini dan peluru dari semen pasir.

Kegiatan selanjutnya adalah penyusunan laporan yang dibuat dari survei awal sebelum melakukan tindakan yaitu pra siklus, siklus I sampai tindakan pembelajaran siklus II.

Kalau digambarkan dalam skema prosedur penelitian maka kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 3.12. Skema Prosedur penelitian ( Menurut Agus Kristiyanto:2010)



Pencapaian hasil belajar tolak peluru gaya menyamping adalah pada kondisi awal sebelum dilakukan penelitian siswa yang tuntas belajar baru mencapai 41 % atau baru 10 anak dari jumlah siswa 24 siswa. Setelah diadakan penelitian ketuntasan belajar meningkat menjadi 75 % yaitu siswa yang tuntas belajar menjadi 18 siswa. Kemudian dilanjutkan pada siklus II ketuntasan belajar menjadi 100 %



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Diskripsi Pra Tindakan

Penelitian Tindakan Kelas yang peneliti laksanakan adalah di SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal dengan subyek penelitian adalah siswa kelas V yang berjumlah 24 siswa. Penelitian ini terdiri dari dua siklus. Berikut akan penulis paparkan penelitian tindakan kelas yang berjudul “UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PELURU YANG DIMODIFIKASI BERUPA BOLA VOLI MINI DAN PELURU DARI SEMEN PASIR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANGUNGALIH 01 KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN AJARAN 2011/2012”, yang meliputi aktifitas guru dan siswa dalam pembelajaran tolak peluru melalui penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dari bola voli mini dan peluru yang dibuat dari semen pasir dengan pendekatan bermain.

Sebelum melakukan Penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada dilapangan. Hasil dari kegiatan survey awal kemudian dijadikan pedoman dan acuan didalam melaksanakan penelitian. Keadaan yang terjadi sebelum dilakukan penelitian pada proses pembelajaran yang dilaksanakan di kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal adalah sebagai berikut :

1. Terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes.

Terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran penjas. Hal ini terbukti dengan sedikitnya alat olahraga yang dimiliki sekolah untuk pembelajaran penjas.

2. Guru kurang kreatif dalam memodifikasi alat untuk pembelajaran penjas. Hal tersebut dapat dilihat bahwa selama ini pembelajaran penjas dilakukan guru hanya dengan alat seadanya, sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah

sangat sedikit, sehingga pada waktu pembelajaran banyak siswa yang tidak semangat, tidak memegang alat peraga dan banyak siswa yang hanya bermain sendiri..

3. Guru kesulitan dalam menemukan model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kemampuan siswa.

Dalam setiap pembelajaran penjas siswa menunjukkan sifat yang kurang berminat dan antusias. Siswa merasa bosan dan tidak menaruh rasa perhatian sepenuhnya pada pelajaran karena model pembelajaran yang disajikan monoton. Guru sudah mencoba membangkitkan minat siswa dengan memberikan pendekatan secara langsung dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran. Namun cara ini belum mampu membangkitkan minat siswa.

4. Kurangnya dukungan dari pihak sekolah, dan guru.

Dukungan dari guru dan sekolah sangat diperlukan untuk memacu semangat guru dan siswa dalam pembelajaran. Rekan-rekan guru tidak merespon kekurangan alat pembelajaran yang dialami guru penjas, kepala sekolah tidak memperhatikan kekurangan-kekurangan yang dialami guru penjas sehingga menghambat proses pembelajaran.

## B. Deskripsi Data Per Siklus

Selanjutnya disampaikan hasil perbaikan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dari masing-masing siklus. Penyampaian hasil penelitian pada masing-masing siklus akan mencakup penilaian penampilan perbaikan pembelajaran dan hasil belajar siswa. Dikembangkan dari konsep pengukuran asesmen (Zainul & Mulyana, 2003) dalam Sunaryo (2007:15) penilaian penampilan perbaikan pembelajaran menggunakan alat ukur *rating scale* dan pengukuran prestasi belajar siswa dengan tes formatif yang ditekankan pada penilaian aktifitas psikomotor dilapangan.

## 1. Pra siklus

Pada pembelajaran pra siklus Penulis telah melakukan kegiatan pembelajaran dari perencanaan, pelaksanaan. Namun hasil dari implementasi pembelajarannya belum maksimal. Terbukti dari hasil tes selama proses pembelajaran masih banyak siswa yang belum tuntas dalam belajar, hal ini dapat dilihat dari data nilai yang diperoleh dari 24 siswa hanya 10 anak yang tuntas belajar atau sekitar 41 % siswa yang memperoleh nilai diatas KKM yang ditetapkan yaitu sebesar 70. Rendahnya hasil belajar dari implementasi pembelajaran pra siklus ini karena guru mengajar melatih dan membimbing siswanya masih menggunakan gaya konvensional dan alat peraga yang minim. Sehingga siswa merasa jenuh dan tidak serius dalam menyerap pembelajaran yang disajikan guru. Aktifitas siswa juga kurang termotivasi sehingga kurang gairah dalam pembelajaran. Siswa tidak sungguh - sungguh dalam menerima pembelajaran yang diberikan guru.

Secara umum dapat dikatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan cukup baik, namun karena kurangnya motivasi dan alat peraga sehingga hasil pembelajaran kurang memuaskan. Rata - rata nilai pada pembelajaran pra siklus baru mencapai 65.62. dari rata-rata diatas merupakan hasil perolehan nilai yang ketuntasannya baru mencapai 41 % atau siswa yang tuntas baru 10 siswa, dan prestasi belajar siswa masih banyak yang di bawah standar KKM (70)

### a. Hasil Pengolahan Data

Sesuai dengan tujuan pembelajaran, pada pra siklus peneliti melakukan aktivitas-aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

- 1) Penyajian pembelajaran
- 2) Penggunaan alat peraga dalam pembelajaran
- 3) Pemberian motivasi dan soal-soal latihan
- 4) Variasi metode pembelajaran
- 5) Bimbingan dalam pembelajaran

*commit to user*

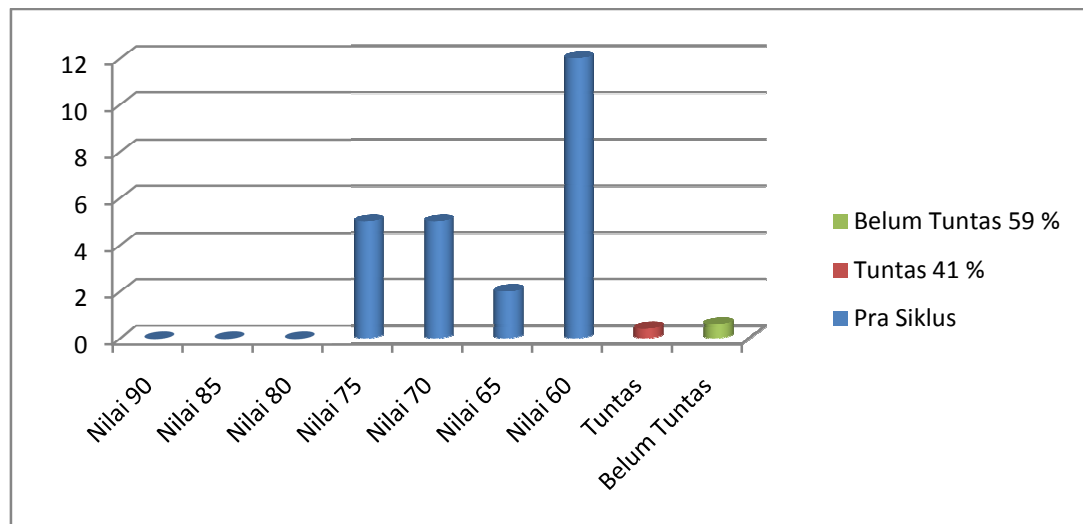
Sedangkan penilaian dilakukan selama proses pembelajaran yaitu penilaian aspek *psikomotor* dan *afektif* dan pada akhir pembelajaran dilakukan tes formatif lisan untuk mengetahui aspek *kognitifnya*. Berikut disajikan data perolehan nilai dan ketuntasan belajar siswa pada pembelajaran pra siklus

Tabel 4.5. Tabel Distribusi nilai hasil pembelajaran Tolak peluru pra siklus

No.	Interval Nilai (x)	Banyak Siswa (f)	Jumlah (fx)	Kwalifikasi
1	100	-	-	-
2	95	-	-	-
3	90	-	-	-
4	85	-	-	-
5	80	-	-	-
6	75	5	375	Tuntas
7	70	5	350	Tuntas
8	65	2	130	Belum tuntas
9	60	12	720	Belum tuntas
10	55	-	-	-
Jumlah		31	1575	Tuntas 10 siswa = 41 %
Rata-rata			65.62	Belum tuntas 14 siswa = 59 %
KKM			70	

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hasil belajar tolak peluru yang dilaksanakan peneliti pada siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal masih rendah. Siswa yang tuntas belajar hanya 10 siswa atau ketuntasan belajar baru mencapai 41 % dan yang tidak tuntas ada 14 siswa atau yang tidak tuntas belajar mencapai 59 % Sehingga perludiadakan perbaikan pembelajaran . Data diatas dapat disajikan dalam bentuk grafik seperti berikut :

Gambar 4.13. Grafik Distribusi nilai hasil pembelajaran Tolak Peluru pra siklus.



## 2. Siklus I

Kegiatan siklus I merupakan tindak lanjut dari kegiatan pembelajaran pra siklus dimana kegiatan pra siklus dirasa belum berhasil dalam pembelajaran yang dilakukan penulis, karena masih banyak siswa yang belum berhasil memperoleh nilai sesuai KKM yang ditetapkan sebesar 70.

Pelaksanaan perbaikan pembelajaran berjalan dengan cukup baik, dengan nilai rata-rata 71,75 prestasi belajar siswa di atas standar KKM 70 sudah banyak siswa yang tuntas belajar. Ketuntasan belajar mencapai 75 % yaitu sekitar 18 siswa telah tuntas belajar.

### a. Hasil Pengolahan Data

Sesuai dengan tujuan perbaikan pembelajaran, pada siklus I penulis melakukan perbaikan pembelajaran melalui aktivitas-aktivitas sebagai berikut:

- 1) Penyajian pembelajaran dengan pendekatan permainan lempar tangkap bola voli dan permainan mendorong atau mengoper bola ke arah depan  
Pada siklus I pembelajaran menggunakan pendekatan permainan tujuannya agar siswa tidak merasa bosan dan bersemangat dalam pembelajaran.

- 2) Penggunaan alat peraga bola voli mini dan peluru dari semen pasir dalam pembelajaran

Alat peraga yang digunakan berupa bola voli mini dan peluru dari semen pasir. Alat peraga ini disesuaikan dengan jumlah siswa sehingga semua siswa memanfaatkan alat peraga.

- 3) Pemberian dorongan motivasi dan latihan dalam pembelajaran

Dorongan dari guru dan motivasi guru selama proses pembelajaran terus dilakukan untuk menghindari adanya siswa yang patah semangat dalam pembelajaran. Karena jika siswa patah semangat otomatis siswa tersebut akan malas dan akan menghambat keberhasilan pembelajaran

- 4) Variasi metode pembelajaran mengutamakan permainan yang menyenangkan.

Variasi metode sudah dilakukan guru dari permainan yang dilakukan diimbangi dengan keseriusan dan pemantapan pada siswa.

- 5) Bimbingan dalam pelaksanaan pembelajaran

Guru peneliti sudah melakukan bimbingan terhadap siswa yang kurang semangat, tidak hanya itu guru juga juga melakukan bimbingan terhadap siswa yang kurang bisa atau kurang menguasai materi dan tidak dapat melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan baik.

Penilaian dilakukan pada proses pembelajaran yaitu tes proses untuk menilai aspek *psikomotor* dan *afektif* dan akhir pembelajaran penulis melakukan tes untuk menilai aspek *kognitif*. Sedangkan Kualitas pelaksanaan perbaikan pembelajaran tolak peluru siklus I dicantumkan dalam tabel berikut

Tabel 4.6 Kualitas pelaksanaan perbaikan pembelajaran Tolak Peluru siklus I

No	Aspek Aktivitas Perbaikan Pembelajaran	Skala Nilai				
1	Penyajian pembelajaran			√		
2	Penggunaan alat peraga				√	
3	Pemberian motivasi dan latihan					√

4	Variasi media pembelajaran			√	
5	Bimbingan dalam pembelajaran		√		
<b>Jumlah</b>			6	8	5
<b>Nilai</b>		$6 + 8 + 5 = 19$			
		<b><math>19 \times 4 = 76</math></b>			

Keterangan: skala nilai (1-5)

1 = kurang sekali

4 = baik

2 = kurang

5 = baik sekali

3 = cukup

#### 1. Data Tes

Dari data nilai hasil belajar siswa pada pembelajaran siklus I dengan materi tolak peluru melalui modifikasi alat bantu pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

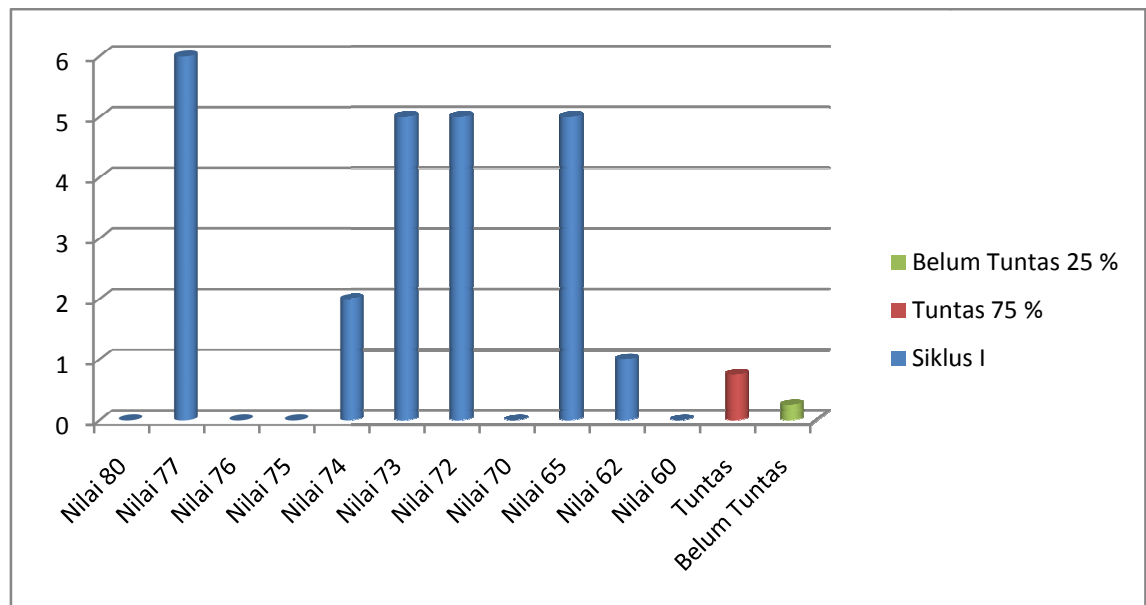
Tabel 4.7. Tabel Distribusi nilai hasil pembelajaran Tolak Peluru siklus I

No.	Interval Nilai (x)	Banyak Siswa (f)	Jumlah (fx)	Kwalifikasi
1	80	-	-	-
2	77	6	462	Tuntas
3	76	-	-	-
4	75	-	-	-
5	74	2	148	Tuntas
6	73	5	365	Tuntas
7	72	5	360	Tuntas
8	70	-	-	-
9	65	5	325	Belum tuntas
10	62	1	62	Belum tuntas
11	60	-	-	-
<b>Jumlah</b>			1722	Tuntas belajar 18 siswa = 75 % Belum tuntas 6 siswa = 25 %
<b>Rata-rata</b>			71.75	
<b>KKM</b>			70	

Dari tabel diatas dapat disajikan dalam bentuk grafik seperti berikut



Gambar 4.14 Grafik Distribusi nilai hasil pembelajaran Tolak Peluru siklus I.



Data diatas menunjukkan bahwa :

- 1) Terjadi kenaikan nilai pada rata-rata kelas dari 65,62 pada pembelajaran pra siklus naik menjadi 71,75
- 2) Ketuntasan belajar mengalami kenaikan 34 %. pada pra siklus ketuntasan hanya 41 % setelah diadakan perbaikan pembelajaran menjadi 75 % pada siklus I ini

## 2. Data non tes

### a) Hasil observasi siswa

Observasi yang dilakukan oleh observer pada aktifitas siswa dalam pembelajaran tolak peluru antara lain tentang (1) aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran, (2) siswa bermain sendiri saat pembelajaran, (3) siswa ditanya tidak menjawab, dan (4) merasa bosan dengan materi pembelajaran.. aktifitas siswa selama pembelajaran dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.8. Tabel Aktifitas siswa dalam pembelajaran tolak peluru siklus I

Partisipasi Siswa	Siklus I	
	Banyak Siswa	Prosen
Aktif mengikuti pembelajaran	18	75%
Bermain sendiri saat pembelajaran	3	12%
Ditanya tidak menjawab	1	4%
Merasa bosan dengan materi	2	9%

Selama proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan penerapan modifikasi bola voli mini dan peluru dari semen pasir dan penerapan pembelajaran sambil bermain cukup baik. Siswa sudah aktif dan konsentrasi pada pembelajaran. Namun secara umum masih perlu adanya perbaikan pada aspek yang belum dikuasai siswa khususnya aspek psikomotor.

b) Data observasi guru

Berikut hasil obervasi yang dilakukan oleh observer pada observasi guru sebagai peneliti saat menyajikan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

Tabel 4.9. Tabel Aktifitas guru peneliti pada pembelajaran Tolak Peluru gaya menyamping siklus I

No	Aspek yang diamati	NILAI					Skor
		1	2	3	4	5	
1	Menyampaikan tujuan pembelajaran				√		
2	Menjelaskan dan memperagakan gerakan				√		
3	Melakukan pemanasan				√		
4	Melakukan geakan inti				√		
5	Melakukan relaksasi <i>commit to user</i>				√		

6	Memberi motivasi pada siswa				√		
7	Menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif				√		
8	Tampil cukup dengan semangat gembira dan ramah				√		
9	Memanfaatkan media secara optimal				√		
10	Secara aktif memfasilitasi siswa saat pembelajaran				√		
11	Mengajukan pertanyaan yang mengundang banyak jawaban saat kegiatan akhir				√		
12	Merespon dan menghargai jawaban siswa			√			
13	Memberikan umpan balik			√			
14	Memperhatikan efektifitas waktu			√			
15	Mengelola pembelajaran dengan baik			√			
Jumlah				12	44		56
Kategori					Baik		

#### Kreteria penilaian

- 1 = kurang sekali
- 2 = kurang
- 3 = cukup
- 4 = baik
- 5 = baik sekali

#### 3. Data Obsevasi dokumen

Data observasi dokumen terdiri berisi :

- a) Daftar hadir siswa
- b) Daftar nilai
- c) Silabus, RPP, buku sumber
- d) Lembar penilaian psikomotor
- e) Lembar penilaian afektif
- f) Lembar penilaian koknetif
- g) Alat-alat pembelajaran
- h) Serta dokumen berupa foto kegiatan pembelajaran

## b. Deskripsi Temuan

Dari data hasil pengamatan / obsevasi aktivitas-aktivitas penelitian di atas dapat penulis paparkan sebagai berikut:

### 1) Penyajian pembelajaran

Guru dalam menyajikan pembelajaran terlalu tergesa-gesa/terlalu cepat sehingga siswa kurang menyerap materi. Pada kegiatan inti penyampaian materi sebagai berikut:

- a) Pada pukul 07.00 (10 menit) melakukan kegiatan pendahuluan yang meliputi apersepsi, presensi dan pemanasan yang berupa permainan lempar tangkap untuk meraih bola voli mini.
- b) Pada pukul 07.10 (50 Menit) memasuki kegiatan inti dengan memberikan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping tetapi tidak memberi penekanan, penjelasan, motivasi dan contoh yang pas sehingga siswa masih ada yang bingung, dan tidak dapat menyerap materi pembelajaran. Kegiatannya adalah : siswa siswa melakukan latihan mendorong / lempar tangkap bola dengan berdiri dan lempar tangkap bola dengan dorongan diarahkan ke teman yang ada didepan secara bergantian, lempar tangkap bola sambil duduk, lempar tangkap bola sambil berlari. Kegiatan diatas dilakukan dengan pendekatan permainan. Selanjutnya siswa secara bergiliran menolakan bola voli mini seperti layaknya melakukan tolak peluru sesungguhnya.
- c) Pada pukul 08.00. guru memberikan kegiatan penenangan atau kegiatan akhir yang di lakukan dengan tanya jawab seputar tolak peluru kemudian diakhiri dengan berdoa dan bubar.

### 2) Penggunaan alat peraga/media

Pada saat pelaksanaan kegiatan inti, tidak menggunakan media pembelajaran secara maksimal, terbukti dalam pelaksanaan pembelajaran masih ada siswa yang tidak memegang bola, masih ada siswa yang tidak

*commit to user*

melakukan tolakan dan kurang memberikan motivasi dan bimbingan secara individu

3) Pemberian soal-soal latihan

Guru kurang melakukan pengujian pada kegiatan inti untuk menilai aspek *psikomotor* dan *afektif*. Pemberian soal-soal yang sesuai dengan materi untuk menguji aspek *kognitif* siswa.

4) Variasi metode pembelajaran

Guru sudah melakukan variasi metode saat pembelajaran dengan pendekatan bermain walaupun, belum maksimal.

5) Bimbingan dalam pembelajaran

Dalam kegiatan pembelajaran tolak peluru guru sudah melakukan bimbingan pada siswa secara kelompok agar siswa dapat melakukan gerak tolak peluru secara benar karena bimbingan ini berkaitan dengan penilaian psikomotor yang terdapat pada kegiatan inti pembelajaran. Sehingga diharapkan siswa dapat mempraktikkan gerak dasar tolak peluru dengan benar. Namun secara umum masih ada hal yang belum dilakukan guru sebagai peneliti.

### 3. Siklus II

Kegiatan siklus II merupakan tindak lanjut dari kegiatan pembelajaran siklus I dimana kegiatan siklus I dirasa belum memuaskan hasil pembelajaran yang dilakukan guru sebagai peneliti, karena masih ada siswa yang belum berhasil memperoleh nilai sesuai KKM yang ditetapkan yaitu sebesar 70, untuk itu penulis dan observer sepakat untuk melanjutkan perbaikan pembelajaran pada siklus II

Secara umum pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II berjalan dengan baik, dengan nilai rata-rata 79.37 dan prestasi belajar siswa di atas standar KKM 70 sudah mencapai 24 siswa atau sekitar 100 % yang tuntas belajar.

### a. Hasil Pengolahan Data

Sesuai dengan tujuan perbaikan pembelajaran, pada siklus I penulis melakukan perbaikan pembelajaran melalui aktivitas-aktivitas sebagai berikut:

1) Penyajian pembelajaran dengan pendekatan bermain

Pada siklus II pembelajaran menggunakan pendekatan bermain sama dengan pada pembelajaran siklus I, tujuannya agar siswa tidak merasa bosan dan bersemangat dalam pembelajaran.

2) Penggunaan alat peraga bola voli mini dan peluru dari semen pasir dalam pembelajaran

Alat peraga yang digunakan berupa bola voli mini dan peluru dari semen pasir. Alat peraga ini disesuaikan dengan jumlah siswa sehingga semua siswa memanfaatkan alat peraga.

3) Pemberian dorongan motivasi dan latihan dalam pembelajaran

Dorongan dari guru dan motivasi guru selama proses pembelajaran terus dilakukan untuk menghindari adanya siswa yang patah semangat dalam pembelajaran. Karena jika siswa patah semangat otomatis siswa tersebut akan malas dan akan menghambat keberhasilan pembelajaran

4) Variasi metode pembelajaran mengutamakan permainan yang menyenangkan.

Variasi metode sudah dilakukan guru dari permainan yang dilakukan diimbangi dengan keseriusan dan pemantapan pada siswa. Variasi metode ini untuk mengurangi kebosanan pada materi dan untuk menambah semangat atau gairah siswa dalam belajar tolak peluru.

5) Bimbingan dalam pelaksanaan pembelajaran

Guru peneliti sudah melakukan bimbingan terhadap siswa yang kurang semangat, tidak hanya itu guru juga juga melakukan bimbingan terhadap siswa yang kurang bisa atau kurang menguasai materi dan tidak dapat melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan baik. Bimbingan yang diberikan guru tidak hanya sebatas pada salah satu siswa saja, melainkan guru membimbing juga secara kelompok.

Sedangkan untuk melihat hasil perbaikan pembelajaran, pada proses pembelajaran dilakukan tes proses yaitu tes yang dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung yang bertujuan untuk menilai aspek *psikomotor* dan *afektif* dan akhir pembelajaran penulis melakukan tes untuk menilai aspek *kognitif*.

Kualitas pelaksanaan perbaikan pembelajaran tolak peluru siklus II sudah baik sekali karena siswa sudah dapat melakukan tolakan dengan benar dan semua bisa melakukannya. Walaupun masih ada beberapa siswa yang belum sempurna didalam melakukan tolakan. Namun hal tersebut tidak begitu mencemaskan terbukti dalam penilaian tidak ada siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM yang telah ditetapkan sebesar 70. Untuk kualitas pembelajaran tolak peluru dicantumkan dalam tabel berikut.

Tabel 4.10, Kualitas pelaksanaan perbaikan pembelajaran Tolak Peluru siklus II

No.	Aspek Aktivitas Perbaikan Pembelajaran 2)	Skala Nilai				
1	Penyajian pembelajaran				√	
2	Penggunaan alat peraga				√	
3	Pemberian motivasi dan latihan					√
4	Variasi media pembelajaran				√	
5	Bimbingan dalam pembelajaran				√	
<b>Jumlah</b>					16	5
<b>Nilai</b>		16 + 5 = 21				
		<b>21 x 4 = 84</b>				

Keterangan: skala nilai (1-5)

- |    |                 |   |               |
|----|-----------------|---|---------------|
| 1. | = kurang sekali | 4 | = baik        |
| 2. | = kurang        | 5 | = baik sekali |
| 3. | = cukup         |   |               |

#### 1. Data Tes

Data tes merupakan data dari hasil proses pembelajaran yang dilaksanakan peneliti selama proses pembelajaran berlangsung. Isinya adalah hasil perolehan nilai siswa pada aspek *psikomotor*, aspek *afektif* dan aspek

*kognitif*. Data tes ini merupakan data terpenting dari proses perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru peneliti. Dengan melihat data tes ini dapat diketahui apakah pembelajaran yang disajikan berhasil atau tidak.

Data nilai hasil belajar siswa pada pembelajaran siklus II dengan materi tolak peluru gaya menyamping melalui modifikasi alat bantu pembelajaran boal voli mini dan peluru dari semen pasir dengan pendekatan bermain dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.11. Tabel Distribusi nilai hasil pembelajaran Tolak Peluru siklus II

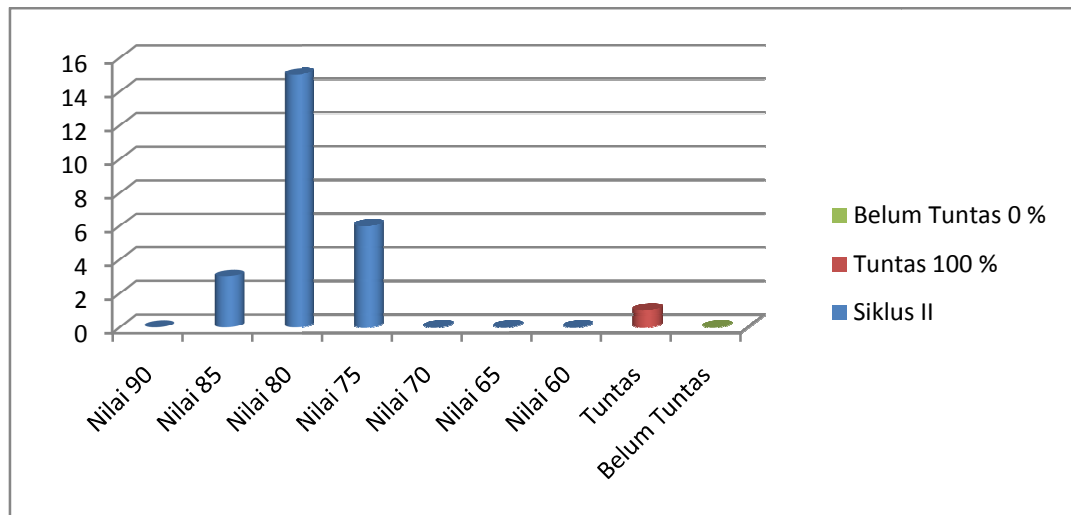
No.	Interval Nilai (x)	Banyak Siswa (f)	Jumlah (fx)	Kwalifikasi
1	90	-	-	-
2	85	3		Tuntas
3	80	15		Tuntas
4	75	6		Tuntas
5	70	-		-
6	65	-		-
7	60	-		-
Jumlah				Tuntas 24 siswa= 100 %
Rata-rata			75	Belum tuntas 0 siswa = 0 %
KKM			70	

Tabel diatas menunjukkan adanya kenaikan prestasi hasil belajar siswa. Siswa yang tuntas belajar yang pada siklus satu hanya mencapai mencapai 75 % yaitu sejumlah 18 siswa, namun pada siklus II ketuntasan belajar sudah mencapai 100 % atau 24 siswa telah memperoleh nilai diatas Kreteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70. Ketuntasan belajar siswa pada pembelajaran siklus II didukung oleh adanya pemenuhan media pembelajaran pada saat proses pembelajaran berlangsung dan penggunaan metode yang bervariasi untuk mengurangi kejrnuhan pada siswa dan untuk menghindari siswa yang biasanya bermain sendiri saat pembelajaran berlangsung.



Untuk lebih memperjelas Tabel tersebut diatas berikut kami sajikan data perolehan nilai hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan pada pembelajaran siklus II dalam bentuk grafik seperti pada berikut.

Gambar 4.15. Grafik Distribusi nilai hasil pembelajaran Tolak Peluru siklus II.



Data diatas menunjukkan bahwa :

- 1) Terjadi kenaikan nilai pada rata-rata kelas dari 71,75 naik menjadi 75
- 2) Ketuntasan belajar mengalami kenaikan 25 % dari siklus I ketuntasan 75 % setelah diadakan perbaikan pembelajaran siklus II menjadi 100 %

2. Data non tes

a) Hasil observasi siswa

Hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada aktifitas siswa dalam pembelajaran tolak peluru sebagai berikut.

Tabel 4.12. Tabel Aktifitas siswa dalam pembelajaran tolak peluru siklus II

Partisipasi Siswa	Siklus I	
	Banyak Siswa	Prosen
Aktif mengikuti pembelajaran	24	100%
Bermain sendiri saat pembelajaran	0	0%
Ditanya tidak menjawab	0	0%
Merasa bosan dengan materi	0	0%

Dari tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa selama proses pembelajaran tolak peluru dengan penerapan modifikasi bola voli mini dan peluru dari semen pasir dan menggunakan pendekatan bermain cukup baik. Siswa sudah aktif dan konsentrasi pada pembelajaran.

b) Data observasi guru

Berikut hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada observasi guru sebagai peneliti saat menyajikan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

Tabel 4. 13. Tabel Aktifitas guru Pada pembelajaran tolak Peluru siklus II

No	Aspek yang diamati	NILAI					Skor
		1	2	3	4	5	
1	Menyampaikan tujuan pembelajaran				√		
2	Menjelaskan dan memperagakan gerakan				√		
3	Melakukan pemanasan				√		
4	Melakukan gerakan inti				√		
5	Melakukan relaksasi				√		
6	Memberi motivasi pada siswa				√		
7	Menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif				√		
8	Tampil cukup dengan semangat gembira dan ramah				√		
9	Memanfaatkan media secara optimal				√		
10	Secara aktif memfasilitasi siswa saat pembelajaran				√		
11	Mengajukan pertanyaan yang mengundang banyak jawaban saat kegiatan akhir				√		
12	Merespon dan menghargai jawaban siswa				√		
13	Memberikan umpan balik				√		
14	Memperhatikan efektifitas waktu			√			
15	Mengelola pembelajaran dengan baik				√		
Jumlah				3	56		59
Kategori		Baik					

Kriteria penilaian

1. = kurang sekali                      3 = cukup                      5 = baik sekali  
 2. = kurang                                4 = baik

### 3. Data Obsevasi dokumen

Data observasi dokumen terdiri berisi :

- a) Daftar hadir siswa
- b) Daftar nilai
- c) Silabus, RPP, buku sumber
- d) Lembar penilaian psikomotor
- e) Lembar penilaian afektif
- f) Lembar penilaian koknetif
- g) Alat-alat pembelajaran
- h) Serta dokumen berupa foto kegiatan pembelajaran

### C. Deskripsi Temuan

Dari data hasil pengamatan / obsevasi aktivitas-aktivitas penelitian di atas dapat penulis paparkan sebagai berikut:

#### 2. Penyajian pembelajaran

Guru dalam menyajikan pembelajaran tidak tergesa-gesa seperti pada pelaksanaan pembelajaran siklus I sehingga siswa dapat menyerap materi sebaik mungkin. Pada kegiatan inti penyampaian materi sebagai berikut:

- a. Pada pukul 07.00 (10 menit) melakukan kegiatan pendahuluan yang meliputi apersepsi, presensi dan pemanasan yang berupa permainan lempar tangkap untuk meraih bola voli mini.
- b. Pada pukul 07.10 (50 Menit) memasuki kegiatan inti dengan memberikan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping tetapi tidak memberi penekanan, penjelasan, motivasi dan contoh yang pas sehingga siswa masih ada yang bingung, dan tidak dapat menyerap materi pembelajaran. Kegiatanya adalah :
- c. Siswa melakukan latihan mendorong / lempar tangkap bola dengan berdiri dan lempar tangkap bola dengan dorongan diarahkan ke teman yang ada didepan secara bergantian, lempar tangkap bola sambil duduk, lempar tangkap bola sambil berlari. Kegiatan diatas dilakukan dengan pendekatan permainan. Selanjutnya siswa secara bergiliran

menolak bola voli mini seperti layaknya melakukan tolak peluru sesungguhnya.

d. Pada pukul 08.00. guru memberikan kegiatan penenangan atau kegiatan akhir yang dilakukan dengan tanya jawab seputar tolak peluru kemudian diakhiri dengan berdoa dan bubar.

3. Penggunaan alat peraga/media

Pada saat pelaksanaan kegiatan inti, sudah menggunakan media pembelajaran secara maksimal, terbukti dalam pelaksanaan pembelajaran siswa sudah memanfaatkan media pembelajaran semua. Siswa sudah berlatih melakukan gerak dasar tolakan dengan baik dan benar

4. Pemberian soal-soal latihan aspek kognitif

Guru sudah memberikan soal-soal yang sesuai dengan materi untuk menguji aspek kognitif siswa.

5. Variasi metode pembelajaran

Guru sudah melakukan variasi metode dengan baik dan menyeluruh menggunakan pendekatan bermain

6. Bimbingan dalam pembelajaran

Dalam kegiatan pembelajaran guru sudah memberikan motivasi dan bimbingan pada siswa yang mengalami kesulitan, baik bimbingan kelompok maupun individu, bimbingan agar siswa dapat melakukan gerak dasar tolak peluru secara benar karena bimbingan ini berkaitan dengan penilaian psikomotor yang terdapat pada kegiatan inti pembelajaran. Sehingga diharapkan siswa dapat mempraktikkan gerak dasar tolak peluru dengan benar.

Dari data-data yang diperoleh dalam pelaksanaan pembelajaran sebagai dokumen yang akan digunakan sebagai acuan apakah perbaikan pembelajaran akan dilanjutkan kesiklus berikutnya ataukah cukup sampai pada siklus II saja.

Selanjutnya peneliti dan pengamat bersama kepala sekolah melakukan diskusi untuk rencana berikutnya, hasil diskusi disepakati bahwa. Perbaikan pembelajaran dirasa cukup sampai pada siklus II dengan alasan perolehan nilai dan ketuntasan belajar sudah memuaskan.

## D. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

### 1. Hasil Pengolahan data

Dari pembelajaran yang telah dilaksanakan dari pra siklus sampai siklus II tampak sekali adanya perubahan data yang menunjukkan adanya peningkatan dari perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan. Pada pra siklus ketuntasan belajar hanya 41 %, dan pada siklus I meningkat menjadi 75 % selanjutnya pada siklus II terjadi peningkatan yang *signifikan menjadi 100 %*

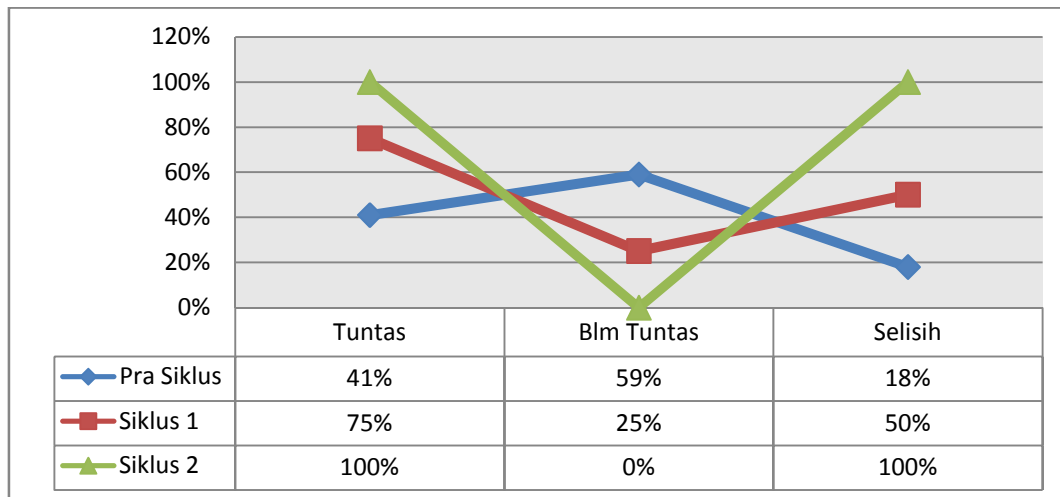
Hasil tindakan pembelajaran tiap siklus dari mulai pra siklus, siklus I dan siklus II ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 14. Hasil Ulangan Tolak Peluru Selama Pra Siklus dan Dua Siklus

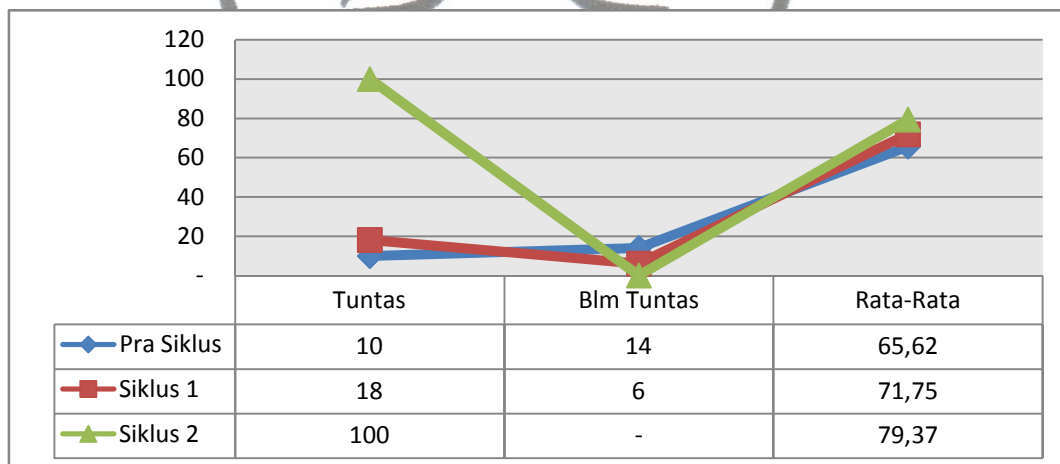
Nilai x	Pra Siklus		Siklus I		Siklus 2	
	Frek ( F )	Fx	Frek ( F )	Fx	Frek ( F )	Fx
85	-	-	-	-	3	255
80	-	-	-	-	15	1200
77	-	-	6	462	-	-
76	-	-	-	-	-	-
75	5	375	-	-	6	450
74	-	-	2	148	-	-
73	-	-	5	365	-	-
72	-	-	5	360	-	-
70	5	350	-	-	-	-
65	2	130	5	325	-	-
62	-	-	1	62	-	-
60	12	720	-	-	-	-
Jumlah	24	1575	24	1722	24	1905
Rata-rata		65.62		71.75		79.37

Prosentase ketuntasan belajar siswa dari pra perbaikan sampai perbaikan siklus II dapat disajikan dalam grafik/diagram sebagai berikut:

Gambar 4.16. Grafik Prosentase ketuntasan belajar siswa dari Pra siklus siklus I dan siklus II dan selisih ketuntasan



Gambar 4.17. Grafik Jumlah siswa tuntas belajar dari pra siklus sampai siklus II dan nilai rata-rata



### E. Pembahasan

Peningkatan prestasi belajar siswa kelas V SDN Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal, karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktivitas-aktivitas perbaikan yang telah dipilih dengan tepat. Aktivitas-aktivitas perbaikan pembelajaran ini mencakup:

1. Penyajian pembelajaran yang menyenangkan

2. Penggunaan alat peraga/media berupa bola voli mini, dan peluru dari semen pasir dalam pembelajaran
3. Pemberian penguatan, pujian dan spirit untuk memperkuat semangat dan tekad untuk mengikuti pembelajaran yang aktif
4. Variasi metode pembelajaran yang disajikan secara runtut sesuai rencana agar tidak membosankan
5. Bimbingan dalam pembelajaran tolak peluru baik secara kelompok maupun individu.

Berdasarkan tindakan tersebut, peneliti telah berhasil menerapkan model pembelajaran alat bantu untuk menarik siswa dan meningkatkan kemampuan teknik lompat tinggi. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kinerja guru agar lebih efektif dan menarik dalam melaksanakan pembelajaran dilapangan. Keberhasilan penerapan model pembelajaran alat bantu untuk meningkatkan prestasi belajar tolak peluru gaya menyamping ini dapat dilihat dari indicator – indikator sebagai berikut :

1. Siswa sudah mampu melakukan pembelajaran dengan alat bantu  
Pengambilan nilai dari hasil tes yang dilakukan disetiap materi pembelajaran dengan alat bantu yang diberikan dari siklus I sampai siklus II. menunjukkan adanya peningkatan Pada awalnya siswa kesulitan dalam melakukan model pembelajaran dengan alat bantu tersebut, untuk itu pada hal-hal yang sulit peneliti selalu mengulang – ulang gerakan yang dianggap sukar dan selalu menanyakan kepada siswa bagian mana yang dianggap sulit. Lalu peneliti menjelaskan gerakan yang sukar tersebut sambil memberikan contoh yang baik dan benar. Dengan demikian siswa menjadi mengerti dan mengetahui kesalahannya.
2. Guru peneliti sudah membangkitkan semangat dan minat siswa  
Semangat dan minat siswa terhadap pembelajaran dengan alat bantu dapat dikatakan mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat saat proses pembelajaran, dimana siswa terlihat lebih semangat dan antusias. Selain itu model pembelajaran dengan alat bantu ini juga meningkatkan kreatifitas dan

menciptakan lingkungan belajar yang gembira. Hal ini terjadi karena guru penas berusaha membangkitkan semangat dan minat siswa dengan memberikan pujian.

3. Siswa terlihat tertarik dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru gaya menyamping.

Siswa terlihat tertarik dengan model pembelajaran tolak peluru gaya menyamping. hal ini dapat dilihat dari semangat dan antusias siswa saat proses pembelajaran tolak peluru. Mereka begitu semangat dan gembira saat melakukan pembelajaran tersebut. Selain itu ketertarikan siswa dapat juga dilihat dengan kurtu ceria yang diberikan oleh peneliti setelah pembelajaran berakhir.

Tabel 4.15. Hasil Peningkatan Kualitas Pembelajaran Antara Siklus

No	Uraian	Siklus I	Sikus II	Selisih Kenaikan
1.	Perolehan nilai rata rata	71,75 %	79,37 %	7,62 %
2.	Ketuntasan belajar	50 %	100 %	50 %
3.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	75 %	100 %	13 %
4.	Penggunaan media pembelajaran	75 %	90 %	15 %
5.	Pemberian bimbingan	80 %	100%	15 %

Secara umum semua kelemahan yang ada dalam proses pembelajaran dengan media modifikasi pembelajaran pada tolak peluru gaya menyamping yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II sudah dapat diatasi dengan baik. Peneliti sudah berhasil membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran khususnya. Pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan alat bantu yang dilaksanakan dengan tertib. Peneliti mampu merespon siswa terhadap stimulus yang diberikan. Siswa semangat untuk melaksanakan pembelajaran yang disajikan dengan baik.



## **BAB V**

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

#### **A. Simpulan**

Pelaksanaan perbaikan pembelajaran di kelas V SDN Bangungalih 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal terdapat dua siklus yang tiap siklus memuat kegiatan yang meliputi 4 tahapan yaitu (1). Perencanaan (2). Pelaksanaan (3). Observasi dan implementasi (4) analisis dan refleksi.

Simpulan hasil penelitian secara singkat yaitu terdapatnya peningkatan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Bangungalih 01. Peningkatan tersebut terjadi setelah peneliti melakukan beberapa upaya yaitu :

1. Pada pembelajaran pra siklus perolehan nilai prestasi belajar siswa sangat rendah, terbukti dari hasil ulangan siswa rata-rata hanya 65.62. Masih banyak siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM yang ditetapkan yaitu 70 sejumlah 14 siswa
2. Prestasi belajar siswa meningkat dari (nilai rata-rata 65.62), pada pra perbaikan menjadi (71.75) pada siklus I dan akhirnya menjadi baik (nilai rata-rata 79.37) pada siklus II.

Prestasi belajar siswa meningkat melalui aktivitas-aktivitas sebagai berikut.

- a. Penyajian pembelajaran yang menyenangkan,
- b. Penggunaan alat peraga/media dalam pembelajaran,
- d. Variasi metode pembelajaran agar tidak membosankan,
- e. Bimbingan dalam pembelajaran baik bimbingan individu maupun kelompok agar belajar secara sistematis.

#### **B. Implikasi**

Keberhasilan pada suatu pembelajaran tergantung pada beberapa faktor-faktor baik faktor dari guru , siswa maupun lingkungan. Faktor dari guru antara lain metode yang digunakan dalam pembelajaran, kemampuan guru dalam penyajian materi, kemampuan guru dalam mengelola dan penguasaan materi,

teknik yang digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengembangkan materi. Faktor dari siswa antara lain kecerdasan siswa yang beragam, kesiapan siswa dalam menerima pembelajaran, dan yang tak kalah pentingnya adalah faktor lingkungan siswa.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan semaksimal mungkin agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Jika guru mengelola pembelajaran dengan baik, mengembangkan materi, mengembangkan strategi/teknik sebagai sarana untuk menyampaikan materi dengan baik maka siswa mudah menerima materi, dan siswa pun memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Sehingga proses belajar mengajar akan lebih efektif, lancar dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan adanya penerapan model pembelajaran alat bantu dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa (Baik dari proses sampai alasannya), sehingga penelitian ini dapat digunakan guru sebagai media untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I dan siklus II mendeskripsikan bahwa terdapatnya kekurangan dan kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran. Namun, kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, terdapatnya peningkatan kualitas baik proses maupun hasil dalam pembelajaran penerapan model pembelajaran alat Bantu ini dapat merangsang aspek kognitif, afektif dan terutama psikomotor siswa.

### C. Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah kepada seluruh rekan-rekan guru. Khususnya guru penjasorkes agar dalam pembelajaran agar siswa mencapai prestasi belajar yang baik, guru hendaknya:

1. Menyajikan pembelajaran yang menyenangkan
2. Mengoptimalkan penggunaan alat peraga dalam pembelajaran
3. Variasi metode pembelajaran agar tidak membosankan.

4. Memberikan bimbingan dalam pembelajaran agar berjalan secara sistematis.

Di samping itu, karena terbukti penelitian tindakan kelas (PTK) dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, penulis menyarankan kepada rekan-rekan guru mempelajari dan menerapkan PTK di sekolah masing-masing.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Kristianto, 2010 Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam *Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. UNS press. Surakarta
- Aip. Syarifudin, 1985. *Dasar-dasar atletik dan peraturan perlombaan*. Jakarta; CV baru
- Aser Herry Hermawan dkk, 2008. *Pengembangan Kurikulum dan pembelajaran* UT Jakarta
- Chatarina Tri Ani, (2006). *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT MKK UNNES
- Dikdik Zafar Sidik, 2010 *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT. Remaja Rosda Karya, Bandung, Hal 105 ~ 111
- Iwan Rdwan & Ikwan Sulaiman, 2008 *Seri Pendidikan Jasmani dan Olah raga ATLETK* : PT.WIDYA DUTA GRAFIKA Surakarta
- Munasifah, 2008. *ATLETIK CABANG LEMPAR* : Aneka Ilmu Semarang
- M. Sajoto, 1985. *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olah raga*. Semarang: Dahara Price
- Mark Guthrie, *Sukses Melatih Atletik*, Pustaka Intan Madani, Hal 172 ~ 176
- Nana Sudjana, (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya
- Tim Abdi Guru, 2007. *Penjas Orkes untuk SD Kelas V* : Erlangga. Jakarta
- Tim penjas SD, 2007. *Pendidikan jasmani Olah raga dan Kesehatan Kelas V* : Yudhistira



## ***Lampiran-lampiran***