UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LEMPAR SASARAN PADA KELAS V SDN KALIWADAS 02 KECAMATAN BUMIAYU KABUPATEN BREBES TAHUN 2013

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Starta 1

Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH :

LUCIANA WIJAYANTI

NIM.6101911006

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2013

SARI

Luciana Wijayanti*. *2013.Upaya MeningkatkanHasil Belajar Tolak Peluru Gaya*O'brien*Melalui Pendekatan Bermain Lempar Sasaran Pada Kelas V SD Negeri Kaliwadas 02 KecamatanBumiayu KabupatenBrebes Tahun2013. Skripsi Fakultas Keolahagaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : I. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd ; II. Agus Raharjo, S.Pd.M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Tolak Peluru Gaya O'brien, Bermain Lempar Sasaran.

SD Negeri Kaliwadas 02 terletak di Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes yang hasil belajar Tolak Peluru masih di bawah KKM karena siswa takut melakukan tolak peluru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar Tolak Peluru Gaya O'brien pada siswa kelas V SD Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes akan meningkat melalui pendekatan bermain lempar sasaran

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes pada kelas V semester genap menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Objek penelitian dalam penelitian ini adalah kelas V yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisa data menggunakan penilaian lembar aktivitas guru yang digunakan untuk memperoleh data ketrampilan guru dalam memberikan pembelajaran, penilaian lembar aktivitas siswa yang digunakan untuk memperoleh data ketrampilan siswa yang meliputi aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif, dan angket yang digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap Tolak Peluru Gaya O'brien bermainlempar sasaran.

Hasil penelitian kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran bermain lempar sasaran meningkat dalam setiap siklus, pada ranah kognitif siklus I adalah 44% dan pada siklus II adalah 96%, pada ranah afektif siklus I adalah 60% dan pada siklus II adalah 100%, pada ranah psikomotor siklus I adalah 64% dan pada siklus II adalah 84%, dari hasil siklus I berdasarkan ketiga ranah adalah 56% dan pada siklus II berdasarkan ketiga ranah adalah 93%.

Kesimpulan pembelajaran ini adalah pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran memiliki dampak positif dalam peningkatan ketuntasan belajar siswa. Penerapan pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran mempunyai pengaruh positif, ialah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar. Saran yang diajukan berdasakan hasil penelitian adalah pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran dapat dijadikan alternative dalam mengatasi hasil belajar tolak peluru gaya O'brien.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Melalui Pendekatan Bermain Lempar Sasaran path Kelas V SDN Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes Tahun 2013" serta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan kode etik ilmiah.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadapkeaslian karya saya ini.

Semarang, Juni 2013

Penulis,

Luciana Wijayanti
NIM. 6101911006

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi.

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I	Pembinbing II
Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd	Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd
NIP. 19620425 198601 1 001	NIP. 19820828 200604 1 003

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Panitia Sekretaris

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- Barang siapa yang mempelajari satu bab dari ilmu untuk mengajarkannya kepada manusia, maka dia akan diberi tujuh puluh nabi.

  (Hadist Nabi)

- Barang siapa yang menghendaki kesejahteraan hidup di dunia, maka harus ditempuh dengan ilmu. Dan barang siapa menghendaki kedua-duanya maka hendaklah ditempuh dengan ilmu. **(Hadist Nabi)**

Persembahan

Karya tulis ini di persembahkan untuk :

1. Suamiku tercinta, Muhamad Nurrofik dan Buah hatiku tersayang yang masih dalam kandungan.
2. Kedua Orangtuaku, Bpk Gunawan Wibisono dan Ibu Khurotussofiyah.
3. Keluarga besarku.
4. Rekan, Sahabat dan Karib se-Almamater.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunianya, sehingga Skripsi yang berjudul " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien Melalui Pendekatan Lempar Sasaran Pada Kelas V SDN Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu kabupaten Brebes tahun 2013 " dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan pemerolehan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendiikan Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Sehubung dengan pelaksanaan dan perolehan data sampai tersusunnya skripsi ini, dengan rendah hati terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, atas ijin melanjutkan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, atas kesempatannya melanjutkan studi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, atas persetujuan penelitian
4. Pembimbing I. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd., atas bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembimbing II. Agus Raharjo, S.Pd.M.Pd., atas bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Atas ilmunya pengetahuan selama kuliah.
7. Kepala Sekolah SDN Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu kabupaten Brebes, atas ijin pengambilan data.

8. Mahasiswa Jurusan PJKR Angkatan 2011, atas bantuan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu , atas bantuannya selama penyusunan skripsi ini.

Atas bantuan dari semua pihak , semoga mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Penulis sadar skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga bermanfaat.

Semarang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL i

ABSTRAK ii

PERNYATAAN iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

PENGESAHAN v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Perumusan Masalah 3

1.3 Tujuan Penelitian 3

1.4 Manfaat Penelitian 3

1.5 Sumber Pemecahan Masalah 4

BAB II KAJIAN PUSTAKA 5

2.1 Kajian Pustaka 5

2.1.1 Pengertian Belajar 5

2.1.2 Pengertian Penjas 6

2.1.3 Pengertian Tolak Peluru Gaya O'brien 7

2.1.4 Teknik Memegang Peluru 8

2.1.5 Teknik Tolak Peluru 9

2.1.6Pembelajaran Tolak Peluru Lempar Sasaran 11

2.2 Kerangka Berfikir 14

2.3 Hipotesis Tindakan 14

BAB III METODE PENELITIAN 15

3.1 Subyek Penelitian 15

3.2 Obyek Penelitian 15

3.3 Waktu Penelitian 16

3.4 Tempat Penelitian 16

3.5 Teknik Pengumpulan Data 16

3.6 Instrumen Pengumpulan Data 17

3.7 Analisa Data 18

3.8 Prosedur Penelitian 21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 25

4.1 Hasil Penelitian 25

4.1.1 Hasil Siklus I 25

4.1.2 Hasil Siklus II 34

4.2 Pembahasan 46

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 48

5.1 Simpulan 48

5.2 Saran 48

DAFTAR PUSTAKA 50

LAMPIRAN 51-105

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Pengelolaan Pembelajaran Siklus I..... 28

Tabel 2 : Rekapitulasi Kinerja Ranah Kognitif Siklus I 30

Tabel 3 : Rekapitulasi Kinerja Ranah Afektif Siklus II 32

Tabel 4 : RekapitulasiHasil Tes Formatif (Psikomotor)Siklus I..... 32

Tabel 5 : Pengelolaan Pembelajaran Siklus II 38

Tabel 6 : Rekapitulasi Kinerja Ranah Kogniti Siklus II 40

Tabel 7 : Rekapitulasi Kinerja Ranah Afektif Siklus II..... 42

Tabel 8 : Rekapitulasi Hasil Tes Formatif (Psikomotor)Siklus II 42

Tabel 9 : Rekapitulasi Hasil Angket Pembelajaran Pendekatan

Bermain Lempar Sasaran..... 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Tekhnik Tolak Peluru 13

Gambar 2 : Pada Saat Melempar Sasaran..... 13

Gambar 3 : Dokumentasi Siklus I..... 102

Gambar 4 :Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brien Tanpa Sasaran 103

Gambar 5 :Pembelajaran Tolak peluru Gaya Obrien lempar Sasaran..... 103

Gambar 6 :Dokumentasi Siklus II 104

Gambar 7 :Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brien Tanpa Sasaran 105

Gambar 8 :Pembelajaran Tolak peluru Gaya Obrien lempar Sasaran..... 105

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 :Surat Keputusan Rektor Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 51

Lampiran 2 :Surat Permohonan Ijin Penelitian Pendidikan..... 52

Lampiran 3 :Surat Keputusan telah melakukan penelitian di SDN Kaliwadas 02 Kec. Bumiayu Kab. Brebes 53

Lampiran 4 :Rencana Pelaksanaan Pembelajaran..... 54

Lampiran 5 :Lembar Kinerja Ranah Kognitif Siklus I 62

Lampiran 6 : Lembar Kinerja Ranah Afektif Siklus I 64

Lampiran 7 : Lembar Kinerja Ranah Psikomotor Siklus I: 66

Lampiran 8 :Rencana Pelaksanaan Pembelajaran..... 68

Lampiran 9 :Lembar Kinerja Ranah Kognitif Siklus II 76

Lampiran 10 :Lembar Kinerja RanahAfektif Siklus II 78

Lampiran 11 : Lembar Kinerja Ranah Psikomotor Siklus II 80

Lampiran 12 :Aspek Yang Dinilai Pada Siklus I dan II 82

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang paling diminati siswa, karena dalam pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengutamakan aktifitas gerak.Tujuan dari pendidikan jasmani adalah ketrampilan.

Tolak peluru adalah sebuah olahraga cabang atletik termasuk dalam nomor lempar karena nomor dalam tolak peluru dilemparkan dengan cara ditolakkan atau didorongkan dengan menggunakan tangan tujuan dari tolak peluru adalah menghasilkan jarak tolakan yang yang sejauh-jauhnya.

Cabang atletik khususnya tolak peluru ini kurang digemari siswa maka disini penulis sebagai guru penjas memikirkan cara agar tolak peluru dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa khususnya kelas V SD. Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu dengan bermain. Keberhasilan pembelajaran sangat diinginkan penulis. Semakin besar usaha untuk menciptakan proses pembelajaran maka semakin tinggi pula hasil yang akan dicapai.

Dalam sebuah pembelajaran seorang guru adalah yang paling memahami Karakteristik Mata pelajaran yang diampuhnya.

Untuk mencapai hasil yang diinginkan maka seorang guru harus pandai memilih dan menguasai ketrampilan pembelajaran. Dalam cabang atletik khususnya tolak peluru yang diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di SD.

Pada siswa kelas V SD. Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes penulis melaksanakan pembelajaran atletik khususnya materi tolak peluru gaya O'brien. Sewaktu melaksanakan pembelajaran materi tolak peluru gaya O'brien penulis mengalami kesulitan. Penulis sudah sering melaksanakan pembelajaran tolak peluru gaya O'brien akan tetapi hasilnya masih di bawah kriteria ketuntasan minimum yang telah ditetapkan di sekolah 75. Maka dari itu penulis selaku guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan memikirkan perbaikan dalam proses pembelajaran agar tuntas sesuai dengan KKM yang telah disepakati di sekolah tersebut.

Dengan melihat hasil tolak peluru gaya O'brien di SD. Negeri Kaliwadas 02 masih banyak siswa yang kurang dari kriteria ketuntasan minimum maka penulis sebagai guru pendidikan jasmani dan kesehatan maka penulis melakuakan penelitan agar mencapai hasil yang diinginkan dengan melakukan Penelitian Tindakan Kelas yang ber judul

"**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALAUI PENDEKATAN BERMAIN LEMPAR SASARAN PADA KELAS V SD NEGERI KALIWADAS 02 KECAMATAN BUMIAYU KABUPATEN BREBES TAHUN 2013".**

1.2. Perumusan masalah / fokus masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah: " Apakah dengan pendekatan bermain lempar sasaran dalam tolak peluru gaya O'brien dapat membantu meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas V SD. Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu kabupaten Brebes Tahun 2013".

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui hasil belajar tolak peluru gaya O'brien pada siswa kelas V SD. Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes Tahun 2013. Akan meningkat melalui pendekatan bermain lempar sasaran.

1.4. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dari Penelitian Tindakan Kelas ini yaitu sebagai berikut :

1.4.1. Manfaat secara teoritis

1.4.1.1. Dengan menggunakan teori pendekatan bermain lempar sasaran dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya O'brien.

1.4.1.2. Sebagai bahan penulis selanjutnya.

1.4.2. Manfaat secara Praktis

1.4.2.1. Manfaat bagi siswa

Manfaat secara praktis bagi siswa antara lain sebagai berikut :

1. Siswa dapat melakukan tolak peluru gaya O'brien dengan baik.

2. Rasa percaya diri pada siswa dapat meningkat dan mengatasi rasa takut siswa saat melakukan tolak peluru.
3. Memotivasi siswa kelas rendah dan siswa lain yang belum bisa melakukan tolak peluru.
4. Hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes meningkat.

1.4.2.2 Manfaat bagi sekolah

Manfaat secara praktis bagi sekolah antara lain sebagai berikut :

1. Menambah alat dan perlengkapan bagi sekolah.

1.5. Sumber Pemecahan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan di atas, maka penulis memecahkan permasalahan yang dilakukan penulis yaitu sebagai berikut :

1.5.1. Melaksanakan kegiatan pembelajaran tolak peluru gaya O'brien sesuai dengan rencana pembelajaran pada siswa kelas V SD. Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes Tahun 2013.

1.5.2. Menggunakan pendekatan bermain lempar sasaran pada pembelajaran tolak peluru gaya O'brien pada saat penelitian.

1.5.3. Menilai dan mencatat hasil penelitian

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Belajar

Belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian, berupa tindakan atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Atau belajaradalah suatu aktivitas yang di dalamnya terdapat sebuah proses dari tidak tahu menjadi tahu, tidak mengerti menjadi mengerti, tidak bisa menjadi bisa untuk mencapai hasil yang optimal. Merupakan proses paling penting bagi perubahan perilaku manusia dan ia mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. (Anni,2004 :4). Belajar adalah sebagai perubahan kelakuan berkat pengalaman dan latihan. (Harun Nasution 2003 :34), dalam Mbegedut .blogsport.com. /2011/02/pengertian-belajar menurut para ahli. htm.(akses 03/10/2013).

Belajar mengacu pada perubahan perilaku yang terjadi sebagai intraksi antara individu dengan lingkungannya.Apa yang dipelajari oleh seseorang dapat diuraikan dan disimpulkan dari pola-pola perubahan perilakunya. Perkembangan *(development)* mengacu pada perubahan yang dihasilkan dari kombinasi pengaruh pertumbuhan dan belajar.Perkembangan emosional, misalnya, adalah bukan semata-mata dipengaruhi oleh kematangan fisik, melainkan juga karena faktor belajar. (Catarina,2004 :4)

Tujuan pembelajaran merupakan bentuk harapan yang dikomunikasikan melaluai pernyataan dengan cara menggambarkan perubahan yang diinginkan pada diri pembelajar, yakni pernyataan tentang apa yang pada diri pembelajar setelah menyelesaikan pengalaman belajar.

Kerumitan pengukuran hasil belajar itu disebabkan karena bersifat psikologis. Misalnya, seorang guru memiliki tujuan pembelajaran : pembelajaran mampu menulis kalimat sempurna. Tujuan pembelajaran seperti ini adalah cukup komplek.Kemampuan aktual untuk menulis kalimat sempurna tidak dapat diamati secara langsung karena belajar terjadi di dalam otak pembelajaran. Begitu pula apakah kemampuan menulis tersebut disebabkan karena proses pembelajaran ataukah karena kemampuan yang telah dimiliki oleh pembelajaran pada waktu sebelum pembelajaran. (Catarina, 2004:5).

Berdasarkan pengertian di atas tentang belajar dapat disimpulakan belajar adalah proses yang menghasilkan perubahan sebagai hasil belajar.Belajar berkaitan dengan perubahan prilaku, untuk mengukur apakah seseorang telah belajar atau belum, maka diperlukan perbandingan sebelum dan sesudah mengalami kegiatan belajar.

2.1.2.Pengertian Penjas

Penjas adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan Jasmani merupaka usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan

dan pertumbuhan badan. (Abdul Kadir Ateng, 1992:4).Penjas adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.(Widiawimala, 1994:1).

Ada dua prinsip utama dalam pendidikan Jasmani, yaitu; pertama, mengutamakan partisipasi siswa, kedua, upaya pendidikan harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif sepanjang hayat. Prinsip yang kedua ,berkaitan dengan usaha untuk mencapai kualitas hidup sehat paripurna. Bagian penting dari kualitas hidup sehat paripurna adalah kebugaran atau kesegaran jasmani.(Ismaryati, 2008:37).

Pendidikan jasmani sebagai bagian suatu proses pendidikan serta keseluruhan yang prosesnya menggunakan aktivitas jasmani/gerak sebagai alat pendidikan maupun sebagai tujuan yang hendak dicapai untuk melengkapi tujuan pendidikan itu sendiri. (Nadisah,1992:18)

2.1.3. Pengertian Tolak Peluru Gaya O'brien

Tolak peluru adalah salah satu nomor olahraga atletik. Atlet pada tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin.Gaya O'brien (membelakangi) hal yang membedakan antara gaya ortodoks dan gaya O'brien adalah sikap awal. Pada gaya ortodoks sikap badan menyamping, sedangkan pada gaya O'brien membelakangi arah tolakan. Berat peluru :

a. Untuk senior putra = 7,257 kg
b. Untuk senior putri = 4 kg

c. Untuk yunior putra = 5 kg

d. Untuk yunior putri = 3 kg

Dalam tahun – tahun perkembangan tolak peluru kebanyakan atlet yang bertubuh besar dan berat yang tertarik pada nomor ini. Peluru terbuat dari besi keras, kuningan atau logam lain dan tidak boleh lebih lunak dari kuningan, atau kulit metal yang keras diisi dengan timah atau materil lain. Dalam perlombaan tolak peluru, gerakan – gerakan atlet dalam usahanya untuk melaksanakan tolakan harus dilakukan di dalam sebuah lapangan yang di batasi oleh sebuah lingkaran dengan garis tengah 2,135 m. Peluru harus jatuh di dalam sebuah sektor yang dibatasi oleh dua garis lurus yang dibatasi oleh dua garis lurus yang ditarik dari pusat lingkaran dengan besar sudut 40 derajat, dalam ws-or-blogsport.com/2011/05/tolak_peluru.html (akses 10/03/2013)

2.1.4. Teknik Memegang Peluru

a. Peluru di letakan pada telapak tangan bagian atas.

b. Jari – jari tangan direnggangkan atau di buka, jari manis, jari tengah dan jari telunjuk dipergunakan untuk menekan dan memegang peluru bagian belakang. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari dipergunakan untuk menekan atau menahan peluru bagian samping agar tidak jatuh atau tergelincir.

c. Setelah peluru tersebut dipegang dengan baik, kemudian letakakan pada bahu dan bahu menempel (melekat) di leher siku di angakat ke samping, sedikit serong ke depan.

d. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar seluruh badan dan tangan dalam keadaan lemas *(rileks).* Tangan dari lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

Dalam ws-or-blogsport.com.2011/05/tolak-peluru.html (akses 10/03/2013)

2.1.5. Teknik Tolak Peluru Gaya O'brien

A. Teknik awalan

1. Berdiri tegak membelakangi arah tolakan.
2. Peluru dipegang dengan tangan kanan dan jari-jari terbuka.
3. Jari kelingking dan ibu jari menjaga agar perlu tidak menggeser ke samping.
4. Peluru diletakkan atau di tempelkan diantara bahu dan leher di bawah rahang dengan telapak tangan terbuka ke atas.
5. Siku bengkok dan lemas di samping badan.
6. Lutut kaki kanan dibengkokan, berat badan pada kaki kanan, tungkai kiri lurus kebelakang *rileks.*

B. Gerak Meluncur

1. Lengan kiri dilipat di depan badan untuk membentuk keseimbangan lutut.

2. Tarik tungkai kiri kedepan, lutut dilipat di bawah perut di samping tungkai depan (kanan).
3. Luruskan kembali tungkai kiri.
4. Bersamaan dengan meluruskan tungkai kiri ke belakang, tolakan kaki kanan kuat dan pindahkan kaki kanan searah dengan gerakan tubuh sejauh-jauhnya sehingga kaki kiri menyentuh balok tolakan.
5. Gerakan meluncur diakhiri dengan sikap lutut tungkai kiri lurus, lutut tungkai kanan bengkok, berat badan pada kaki kanan**.**

C. Teknik Tolakan

1. Bersamaan dengan kaki kiri menyentuh balok, luruskan lutut tungkai kanan dan tolak atau dorong peluru dengan cepat dibantu dengan putaran pinggul, putaran lengan kiri, lenturan togok dan ekstensi pergelangan tangan kanan.
2. Sudut tolakan kira-kira 40 derajat dengan bidang horisontal.
3. Setelah menolak lengan kanan tetap lurus.
4. Berat badan ke depan, supaya tidak keluar lingkaran pindahkan kaki kanan ke depan.

Dalam wengayo.blogsport.com/2010/06/Analisis-biomekanika-gerak-tolak.html.(akses 10/03/2013)

2.1.6. Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brien Bermain Lempar Sasaran

Maksud dari penelitian pembelajaran tolak peluru gaya O'Brien di SD Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes yaitu melalui pendekatan bermain lempar sasaran.

Sebagaimana telah diuraikan di atas tentang tolak peluru bahwa pelaksanan teknik peluru adalah dengan teknik awalan, meluncur dan tolakan. Untuk melakukan tolak peluru gaya O'brien dengan menggunakan bola pasir berwarna. Untuk berat peluru yang sesungguhnya adalah untuk senior putra 7,257, senior putri 4 kg, yunior putra 5 kg, yunior putri 3kg. Dalamws-or-blogsport.com/2011/05/tolak peluru.html (akses 10/03/13)

Bermain lempar sasaran adalah model pembelajaran yang dibuat oleh penulis agara mempermudah siswa untuk melakukan tolak peluru gaya O'brien.

Untuk menciptakan proses belajar yang menyenangkan dengan menggunakan bermain, bermain merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh para guru agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar. Dengan adanya bermain proses belajar mengajar menyenangkan.Dengan bermain *(play*) merupakan istilah yang di gunakan secara bebas sehingga arti utamanya pun hilang.Arti yang paling tepat ialah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan, tanpa pertimbangan hasil akhir.

(Endro Puji Purwono, Dalam Bahan Ajar. Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik,2011:84).

Teknik yang ada dalam tolak peluru tidak dirubah masih sesuai dengan aturan sesungguhnya. Peluru yang digunakan untuk pembelajaran ini adalah dengan dimodifikasi yaitu peluru diganti dengan bola kecil yang ukuranya hampir menyerupai peluru. Bola yang diisi dengan pasir yang tujuannya berfungsi sebagai peluru.Sedangakan warna dalam bola adalah untuk memperindah dan menarik agar siswa untuk melakukan pembelajaran tolak peluru. Dalam pembelajaran tolak peluru gaya O'brien penulis dengan cara bermain lempar sasaran tujuannya agar siswa termotifasi untuk melakukan lemparan kedalam sasaran lemparan.

Cara melakukan bermain lempar sasaran siswa dibagi menjadi 2 kelompok, anak putri dibagi 2 kelompok anak putra di bagi 2 kelompok permainan ini adalah melatih kekompakan, ketepatan, koordinasi dan ada unsur kegembiraanya dan ada juga unsur kompetisinya, untuk jarak pada sasaran dalah 3 meter, cara melakukan permainan ini guru meniup peluit siswa pertama bersiap-siap digaris star lari ke sasaran mengambil peluru kemudian lari lagi ke star untuk melemparkan peluru kedalam sasaran (kardus) dengan menggunakan tolak peluru gaya O'Brien dilanjutkan oleh siswa berikutnya begitu seterusnya dan kelompok mana yang paling bisa menghabiskan peluru dan memasukan terlebih dahulu melempar kedalam sasaran itu yang menjadi pemenang, dan kelompok yang kalah diberi diberi hukuman sesuai dengan perjanjian.

(Sumber : densusnadi.blogsport.com/2010/11/shortput.tolak-peluru.html.(akses 04/10/2013))

Gambar 2. Pada saat melempar sasaran

2.2. Kerangaka Berfikir

Dari penjelasan tolak peluru gaya O'brien di atas penulis berpikir untuk dapat mengembangkan Tolak Peluru Gaya O'brien agar menjadi sebuah kegaiatan cabang olahraga yang menarik untuk siswa karena bermain lempar sasaran. Dengan bermain lempar sasaran membuat siswa SD. Negeri Kaliwadas 02 antusias dengan tolak peluru.Lempar sasaran yang di gunakan untuk tolak peluru sangat menarik karena siwa termotifasi untuk melakukan lemparan kedalam sasaran, dengan menggunakan bermain lempar sasaran dalam tolak peluru kesulitan pembelajaran tolak peluru dapat teratasi.

2.3. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran yang telah diuraikan di atas, maka maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah hasil belajar tolak peluru gaya O'brien pada siswa kelas V SD Negeri kaliwadas 02 meningkat dengan menggunakan pendekatan bermain lempar sasaran.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Subyek penelitian juga membahas karakteristik subyek yang digunakan dalam penelitian, termasuk penjelasan mengenai populasi sampel dan teknik sampling (Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia beba**s).** Subyek dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran siswa kelas V SD Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes Tahun 2013 dengan jumlah siswa 25 anak terdiri dari siswa laki – laki 13 anak dan siswa perempuan 12 anak.

3.2. Obyek Penelitian

Obyek penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.(Wikipedia bahasa Indonesiaensiklopedia beba**s).**

Obyek dalam penelitian ini adalah berdasarkan Rencana Pelaksanaan Program (RPP) Kelas V Pada standar kompetensi 1.3 mempraktikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai-nilai semangat percaya diri dan disiplin.1.4 melakukan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai-nilai

semangat percaya diri dan disiplin. Materi kompetensi dasar 1 dan 2 tersebut akan diberikan pada waktu penelitian siklus 1 dan siklus 2.

3.3. Waktu Penelitian

Waktu dalam Penelitian ini telah dilaksanakan bulan Mei semester genap tahun 2013.

3.4.Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian pembelajaran tolak peluru gaya O'brien dengan pendekatan bermain lempar sasaran, agar memperoleh hasil yang diinginkan penulis dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes.

3.5.Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian teknik pengumpulan data adalah suatu hal yang sangat penting untuk mengumpulkan semua data yang berkaitan dengan penelitian.Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan penelitian harus memiliki metode pengumpulan data yang tepat dan benar.

Diantaranya metode yang dibuat oleh penulis dalam pengumpulan data ini adalah berupa tes perbuatan, data yang didapat dalam penelitian ini adalah dengan melalui observasi, observasi aktivitas siswa dan guru serta angket motivasi siswa dan tes praktek.

3.6.Instrumen Pengumpulan Data

Yang dimaksud dengan instrumen adalah alat-alat yang akan dipergunakan dalam pengumpulan data. Adapun instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian tindakan kelas ini adalah berupa lembar kegiatan belajar mengajar yang terdiri dari :

1. Lembar Observasi pengelompokan metode demonstrasi, adalah metode yang digunakan untuk mengamati kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran.
2. Angket Motivasi Metode Demonstrasi.

   dalam angket ini digunakan untuk mengetahui apakah siswa–siswi menyenangi model pembelajaran yang dibuat oleh penulis.
3. Tes Praktek

   Tes Praktek ini direncanakan berdasarkan tujuan pembelajaran yang dicapai, digunakan bertujuan untuk mengukur kemampuan pemahaman materi yang diajarkan.Pada tes praktek ini diberikan setiap akhir siklus.
4. Lembar observasi penilian kinerja siswa ranah psikomotor.
5. Lembar observasi penilian kinerja siswa ranah afekif.
6. Lembar observasi penilian kinerja siswa ranah kognitif.

Dalam pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas berupa tes perbuatan.data yang diperoleh dengan melalui observasi pengolahan metode demonstrasi, angket motivasi siswa dan tes praktek.

3.7.Analisa Data

Dalam sebuah penelitian untuk mengetahui keefektifan suatu data atau keakuratan suatu data dalam suatu metode dalam kegiatan pembelajaran. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa kualitatif adalah suatu metode penelitian yang menggunakan analisa deskriptif kualitatif, adalah suatu metode penelitian yang menggunakan atau menggambarkan suatu kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh berdasarkan atau sesuai dengan prestasi yang dicapai yang bertujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa dan dapat merespon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses belajar.

Agar mengetahui tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar dilakukan dengan cara evaluasi berupa tes praktek pada akhir proses belajar mengajar.

1. Meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran tolak peluru bermain lempar sasaran secara kualitatif diliihat dari perubahan rata - rata skor observasi dan secara kualitatif dilihat.
   a. Untuk menilai tes praktek dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\bar{X} : \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan :

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata
$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

b. Untuk menghitung ketuntasan belajar

untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}}$$

c. Untuk menghitung presentase angket digunakan sebagai berikut.

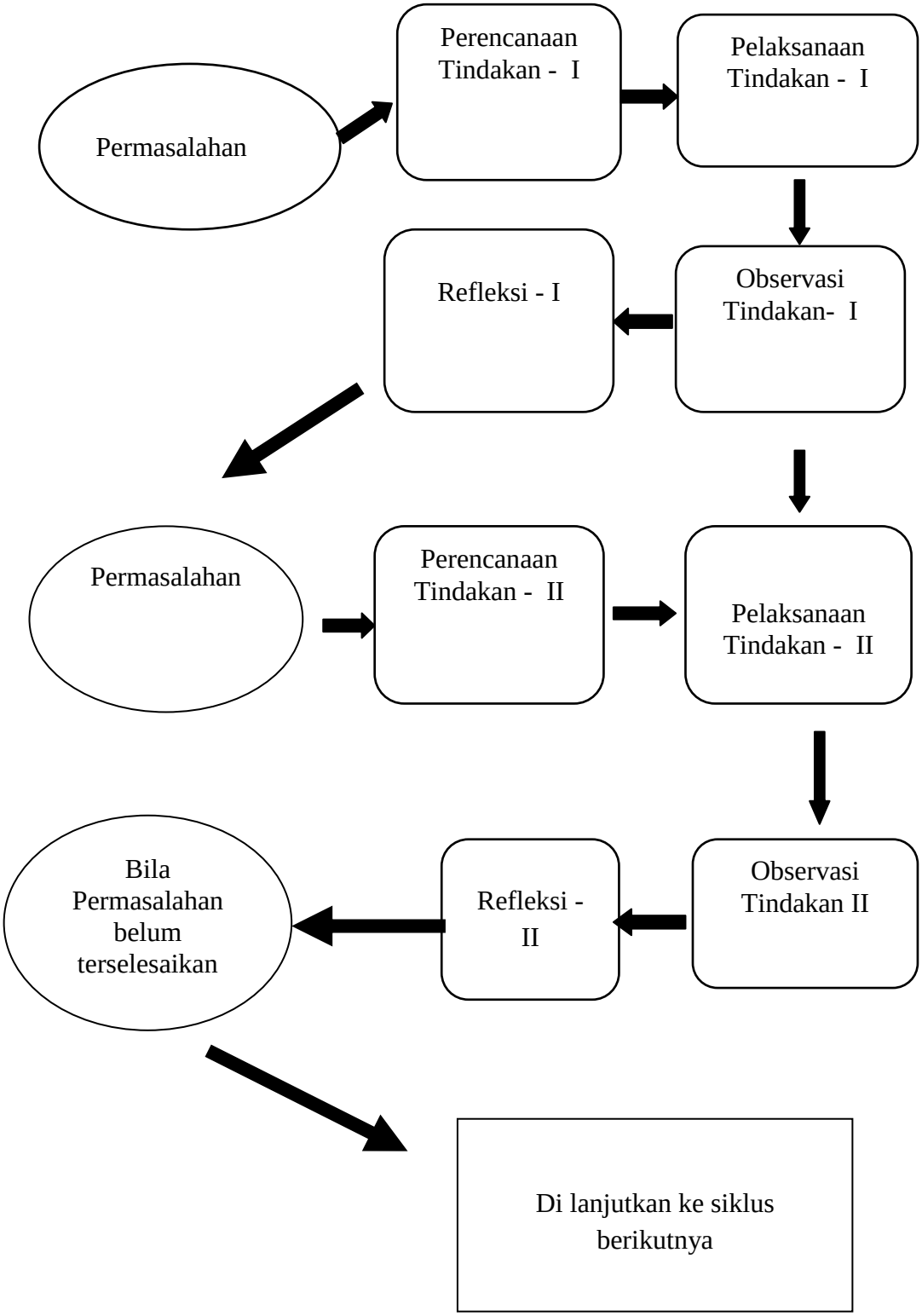
$$P = \frac{Z}{n}$$

dimana P = presentase

Z = Alternatif jawaban (A,B,C,D)

N = Jumlah responden

DESAIN PENELITIAN



3.8. Prosedur Penelitian

SIKLUS 1

1. **Perencanaan Tindakan**

   Hal yang penulis lakukan untuk pelaksanaan penelitian ini adalah :

   a. Penulis memilih siswa yang akan ikut dalam latihan tolak peluru gaya O'brien .

   b. Penulis mempersiapakan peralatan perangkat belajar mengajar berupa, absensi, siswa,ballpoint, peluit, kardus / sasaran halaman serta tempat penelitian.

2. **Pelaksanaan Tindakan**

   a. Waktu pelaksanaan tindakan atau latihan

      Pada penelitian siklus 1 dilaksanakan pada bulan Mei 2013.

   b. Tempat Pelaksanaan

      Tempat pelaksanaan penelitian pada siklus 1 dilaksanakan di halaman SD. Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes.

   c. Kegiatan belajar mengajar disesuaikan dengan rencana kegiatan,

      Yaitu:

      1. Guru melakukan selama 15 menit untuk memotivasi siswa siswi.
      2. Guru menjelaskan teknik awalan meluncur dan tolakan pada siswa dan siswi.

3. Guru membimbing siswa siswi yang kurang menguasai materi tersebut.
4. Guru mengadakan evaluasi.

3. Observasi Tindakan

a. Kondisi pembelajaran tolak peluru gaya O'brien pada kelas V SD Negeri Kaliwadas 02 sebelum menggunakan pendekatan bermain lempar sasaran. Sebelum adanya bermain lempar sasaran mengalami kesulitan untuk mengajarkan materi tolak peluru.

b. Faktor yang menghambat kegiatan pembelajaran tolak peluru gaya O'brien. Kegiatan tolak peluru gaya O'brien di SD Negeri Kaliwadas 02 terasa asing bagi siswa karena siswa baru diajarkan

4. Refleksi Tindakan 1

Penulis memikirkan agar SD. Negeri Kaliwadas 02 bisa melakanakan olahraga cabang atletik khususnya tolak peluru.maka penulis memikirkan agar tolak peluru gaya O'brien dapat diberikan pada siswa kelas V SD. Negeri Kaliwadas 02 dengan pendekatan bermain lempar sasaran sebagai model pembelajaran dalam olahraga cabang atletik khususnya tolak peluru.

SIKLUS II

1. Perencanaan Tindakan II

Hal yang penulis lakukan untuk pelaksanaan penelitian ini adalah :

a. Penulis mempersiapkan perangkat kegiatan pembelajaran.
b. Penulis mengabsen siswa sebelum melakukan pembelajaran.

c. Penulis mengajarkan teknik awalan, meluncur dan tolakan secara bertahap dan benar.

d. Penulis selalu memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk bertanya mengenai materi yang sedang diajarkan penulis.

e. Penulis melakukan praktek dengan membimbing anak secara individual.

f. Mengadakan Evaluasi

2. Tahap Tindakan II

a. Waktu Pelaksanaan

Penelitian siklus 1 dilaksanakan pada bulan Mei 2013.

b. Tempat Pelaksanaan

Penelitian siklus 1 ini dilaksanakan di halaman SD. Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes.

c. Kegiatan belajar mengajar disesuiakan dengan rencana kegiatan, yaitu :

1. Guru melakukan selama 15 menit untuk memotivasi siswa siswi.
2. Guru menjelaskan teknik awalan meluncur dan tolakan pada siswa dan siswi.
3. Guru membimbing siswa siswi yang kurang menguasai materi tersebut.
4. Guru mengadakan evaluasi.

3. Observasi tindakan II

Pada hasil Pengamatan dalam penelitian siklus ke dua diharapkan perkembangan tolak peluru gaya O'brien pada siswa siswi meningkat dibandingkan dengan siklus satu dan dalam pelaksanaan siklus kedua siswa siswi menunjukan keseriusan sesuai materi yang diajarkan guru.

4. Refleksi Tindakan II

Dari hasil observasi pada kegiatan siklus kedua ini siswa – siswi diharapkan kemampuan teknik dalam tolak peluru gaya O'brien meningkat .

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Hasil Siklus I

1. Tahap Perencanaan.

   Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelaksanaan pembelajaran, dengan disertai lembar penilaian lembar penilaian kognitif, lembar penilaian afektif dan tes formatif psikomotor serta alat-alat pendukung dalam proses pembelajaran. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode pembelajaran lempar sasaran untuk guru.

2. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan.

   Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2013 di kelas 5 SDN Kaliwadas 02 dengan jumlah siswa sebanyak 25 siswa. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada pada rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dipersiapkan. Pelaksanaan observasi disesuaikan agar bersamaan dengan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar.

   Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif 1 dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah di lakukan. Adapun data dari hasil penelitian pada siklus 1 adalah sebagai berikut.

Tabel 4.1 Pengelolaan Pembelajaran Siklus I

No.	Aspek yang diamati	Penilaian Pengamat
I	Pengamatan KBM A. Pendahuluan 1. Memotivasi Siswa 2. Menyampaikan Tujuan pembelajaran.	 3 2
	B. Kegiatan Inti. 1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa. 2. Membimbing siswa melakukan Kegiatan. 3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan belajar mengajar. 4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajaran 5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep.	 2 3 3 3 3
	C. Penutup 1. Membimbing siswa membuat rangkuman. 2. Memberikan evaluasi.	 3 3

II	Pengelolaan Waktu	2
III	Antusiasme Kelas 1. Siswa Antusias 2. Guru Antusias	 3 3
	Jumlah	33

Keterangan : Nilai : Kriteria.

1. Kurang baik
2. Cukup baik
3. Baik
4. Sangat Baik

Berdasarkan tabel di atas dalam proses pengelolaan pembelajaran kelas yang dilakukan dalam siklus I terdapat aspek-aspek yang hanya mendapatkan kriteria cukup baik yaitu dapat memotifasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan antusias siswa. Keempat aspek yang mendapat penilain kurang baik diatas,merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada siklus I dan merupakan bahan kajian untuk menjadi refleksi dan revisi yang akan disempurnkan pada siklus II.

Berikut adalah rekapitulasi kinerja ranah kognitif siklus 1 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

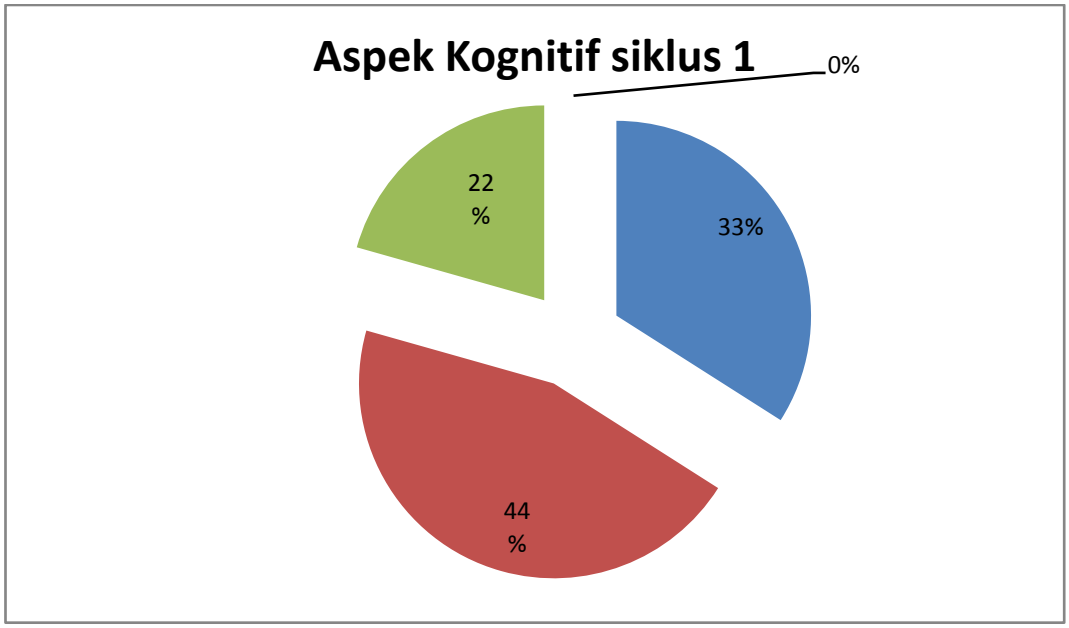
Tabel 4.4.Rekapitulasi Kinerja Ranah Kognitif Siswa Pada Siklus 1

No	Hasil Tes Kognitif	Presentase Nilai	Jumlah Siswa
1.	Siswa yang mendapat skor 70	33%	9
2.	Siswa yang mendapat skor 80-90	44%	11
3.	Siswa yang mendapat skor 60	2%	5

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat grafik berikut :

Diagram 4.1

Hasil Kerja Ranah Kognitif Siklus 1



Grafik Analisis Deskriptif Persentase I

Aspek Kinerja Kognitif Siklus 1

Berdasarkan gambar grafik analisis deskriptif diatas dapat dilihat kategori siswa yang mendapatkan nilai baik sekali dapat dilihat pada gambar yang berwarna merah sebanyak 44%, sedangkan kategori siswa yang mendapatkan nilai baik bisa dilihat pada gambar berwarna biru serbanyak 33%. Sedangkan untuk kategori siswa yang mendapatkan nilai cukup dapat dilihat pada gambar yang berwarna hijau sebanyak 20%.

Berikut ini adalah rekapitulasi kinerja ranah pada siklus 1 dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 4.3. rekapitulasi kinerja ranah afektif siswa pada siklus 1

No	**Uraian**	**Hasil Siklus `1**
1.	Semangat	82
2.	Serius	78
3.	Ketepatan	81

Berikut ini adalah rekapitulasi hasil tes formatif pada siklus 1 seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2. Rekapitulasi Hasil Tes Formatif

Ranah Psikomotor Siswa Siklus 1

No	Uraian	Hasil Siklus
1.	Nilai rata-rata tes formatif	70
2.	Jumlah Siswa yang tuntas belajar	16

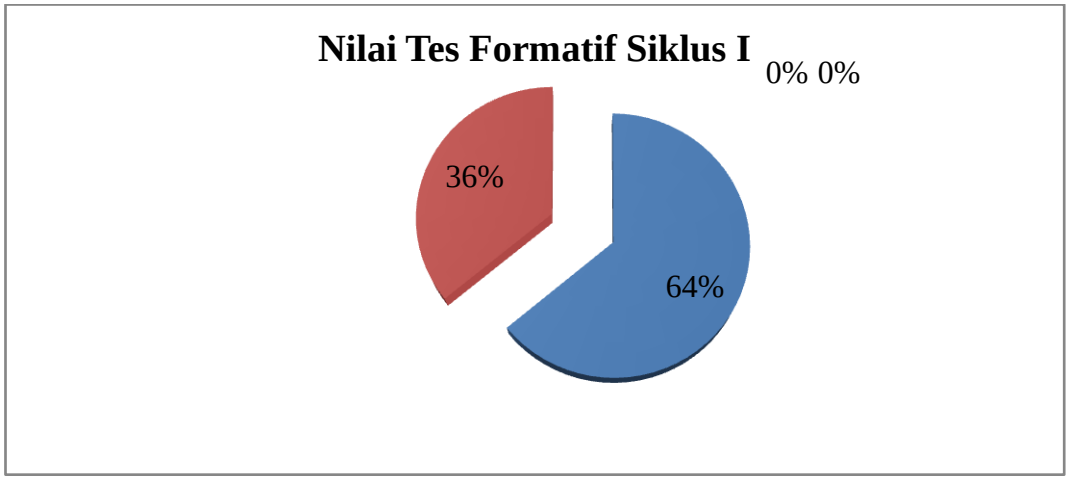
3.	Presentase ketuntasan belajar	64%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran diperoleh nilai rata-rata belajar siswa adalah 70 dan nilai ketuntasan belajar mencapai 64% atau ada 16 siswa dari 25 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukan bahwa pada penelitian silkus pertama siswa belum mengalami ketuntasan dalam belajar, karena siswa yang memperoleh ≥ 70 hanya sebesar 64%, lebih kecil dari presentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu 85%. Hal ini disebabkan karena karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dikehendaki guru dalam menerapkan model pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat grafik berikut:

Diagram 4.2

Hasil Tes Formatif Ranah psikomotor Siklus 1

Nilai Rata-rata Kelas



Grafik Analisia Deskriptif Presentase Hasil

Tes Formatif Ranah Psikomotor Siswa Siklus 1

Pada gambar grafik tes formatif ranah psikomotor siswa pada siklus 1 dapat dibaca pada gambar grafik yang berwarna biru adalah presentase siswa yang tuntas belajar, sedangkan pada gambar grafik yang berwarna merah adalah menunjukan presentase siswa yang belum tuntas belajar.

3. Analisis data penelitian Siklus 1

1. Ranah Kognitif
    - Siswa yang mendapat nilai 60 sebanyak 5 siswa.
    - Siswa yang mendapat nilai 70 sebanyak 9 siswa.
    - Siswa yang mendapat nilai 80 sebanyak 9 siswa.
    - Siswa yang mendapat nilai 90 sebanyak 2 siswa.

    Berarti siswa yang mendapatkan nilai 70 sebanyak 11 atau sebanyak 44% secara klasikal termasuk belum tuntas.
2. Ranah Afektif
    - Siswa yang mendapatkan nilai 60 sebanyak 10.
    - Siswa yang mendapat 70 sebanyak 13.
    - Siswa yang mendapat 80 sebanyak 2.

    Berarti siswa yang mendapatkan nilai di atas 60 sebanyak 15 siswa atau sebanyak 60%.Secara klasikal termasuk belum tuntas.
3. Ranah Psikomotor
    - Siswa yang mendapatkan nilai 60 Sebanyak 5 siswa.
    - Siswa yang mendapatkan 70 sebanyak 2 siswa.
    - Siswa yang mendapatkan 80 Sebanyak 18 siswa.

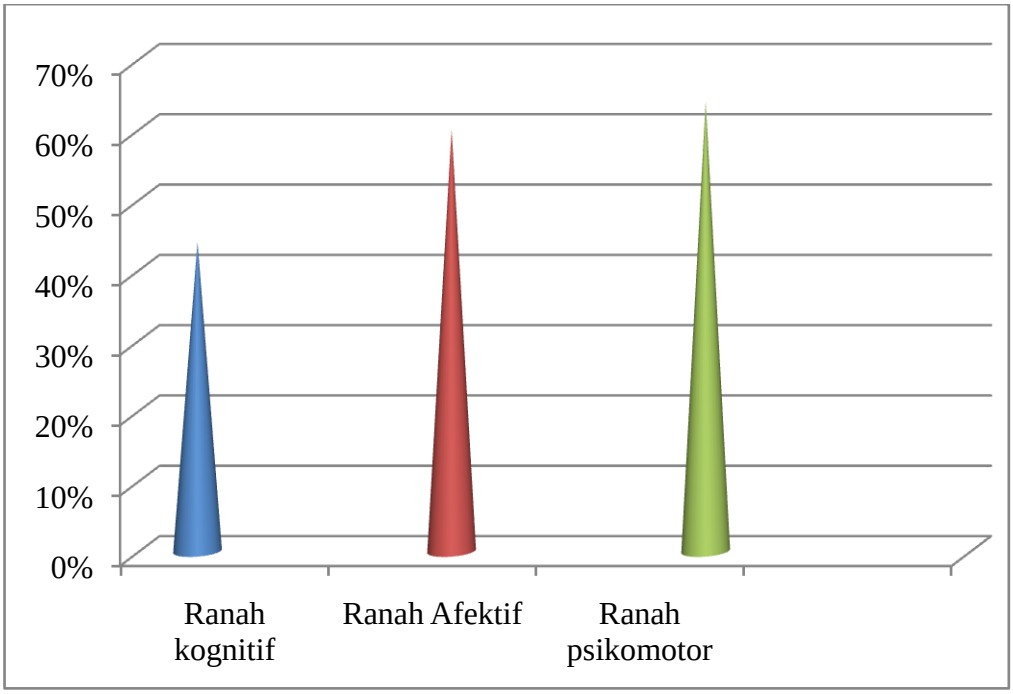
Berarti siswa yang mendapatkn nilai diatas 70 sebanyak 64% dan secara klasikal termasuk belum tuntas.

Berdasarkan Ketiga ranah di atas ranah psikomotor, ranah afektif, ranah kognitif sebanyak 56% Secara klasikal belum tuntas diharapkan pada siklus II mengalami peningkatan.

Diagram 4.3.

Grafik Rekap Hasil Ketuntasan Belajar 3 Ranah Persiklus

KETUNTASAN BELAJAR SIKLUS I



Grafik Analisis Deskriptif Presentase Rinician

Hasil Ketuntasn Belajar 3 Ranah Siklus I

4. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

- Guru kurang baik dalam memotifasi siswa dan dalam penyampaian tujuan pembelajaran
- Guru kurang baik dalam menyampaikan tujuan pembelajaran
- Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu
- Siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung.

5. Revisi

Pelaksanaan kegitan belajar mengajar pada siklus 1 masih mengalami kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

- Guru perlu mencari cara dan dapat menggunakan metode yang tepat dalam memotifasi siswa agar lebih jelas dalam penyampaikan tujuan pembelajaran. Guru melibatkan siswa langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran secara jelas agar dapat dipahami dan dapat dimengerti oleh siswa.
- Guru perlu mengatur waktu yanga ada secara baik agar dalam proses penelitian pada siklus 1 dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

- Guru mampu menggunakan kalimat-kalimat yang dapat menggugah dan memotivasi siswa dan lebih antusias dalam melaksanakan kegiatan di siklus II.

4.1.2. Hasil Siklus II

1. Tahap perencanaan

   Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelaksanaan pembelajaran, dengan disertai lembar penilaian kognitif, lembar penilaian afektif, lembar penilaian tes psikomotor serta alat-alat pengajaran yang mendukung.Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran.

2. Tahap kegaiatan dan pelaksanaan

   Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2013 di kelas 5 SD. Negeri Kaliwadas 02 dengan jumlah siswa adalah 25 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelaksanaan pembelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan yang terjadi pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

   Pengamatan (observasi) dilaksanakan pada kegiatan belajar. Dalam kegiatan pengamatan peneliti di bantu oleh guru PJOK yang lain .

   Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif psikomotor. Instrumen yang digunaskan adalah tes praktek psikomotor. Adapun data hasil penelitian pada siklus ke II adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Pengelolaan Pembelajaran Siklus II

No.	Aspek yang diamati	Penilaian Pengamat
I	Pengamatan KBM A. Pendahuluan 1. Memotivasi Siswa 2. Menyampaikan Tujuan pembelajaran.	 3 3
	B. Kegiatan Inti. 1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa. 2. Membimbing siswa melakukan Kegiatan. 3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan belajar mengajar. 4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajaran 5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep.	 3 4 4 4 3
	C. Penutup 1. Membimbing siswa membuat rangkuman.	 3

	2. Memberikan evaluasi.	4
II	Pengelolaan Waktu	3
III	Antusiasme Kelas 1. Siswa Antusias 2. Guru Antusias	 4 4
	Jumlah	42

Keterangan : Nilai : Kriteria.

1. Kurang baik
2. Cukup baik
3. Baik
4. Sangat Baik

Dari tabel diatas bisa dibaca aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar (siklus II) yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan metode pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran mendapatkan penilaian yang cukup baik dari pengamat. Dimana penilaian tidak terdapat nilai kurang. Dalam penelitian ini belum merupakan hasil optimal, maka dari itu ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian untuk menyempurnakan pembelajaran selanjutnya. Aspek-aspek yang terdapat dalam penelitian ini adalah memotivasi

siswa, membimbing siswa merumuskan kesimpulan atau menemukan konsep dan pengelolaan waktu.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek diatas dan penerapan metode ini diharapkan siswa dapat menyimpulkan apa yang telah mereka pelajari dan mengemukakan pendapatnya sehingga mereka akan lebih memahami tentang apa yang telah mereka lakukan.

Berikut adalah rekapitulasi kinerja ranah kognitif siklus 1 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

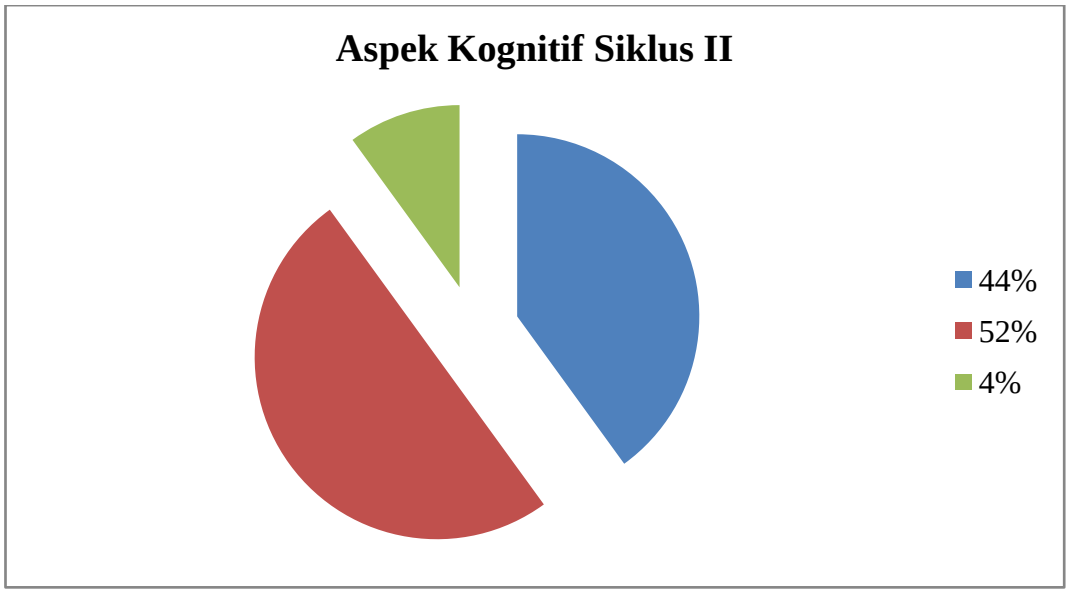
Tabel 4.6 Rekapitulasi Kinerja Ranah Kognitif Siswa Pada Siklus II

No	Hasil Tes Kognitif	Presentase Nilai	Jumlah Siswa
1.	Siswa yang mendapatkan skor 90-100	44%	11
2.	Siswa yang mendapatkan skor 80	52%	13
3.	Siswa yang mendapatkan skor 70	4%	1

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat grafik berikut:

Diagram 4.4

Hasil Rekapitulasi Kinerja Ranah Kognitif Siswa Siklus II



Gambar Analisis Deskriptif Presentase Aspek

Kinerja Ranah Kognitif Siklus II

Berdasarkan gambar diatas dapat dibaca siswa yang mendapatkan nilai baik sekali bisa dibaca pada gambar yang berwarna merah sebesar 52%, sedangkan nilai baik bisa dilihat pada gambar yang berwarna biru sebesar 44% sedangkan nilai cukup bisa dilihat pada gambar yang berwarna hijau sebesar 4%.

Berikut ini adalah rekapitulasi kinerja ranah pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.7. Rekapitulasi Kinerja Ranah Afektif Siswa Pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1.	Semangat	92
2.	Serius	89
3.	Ketepatan	88

Tabel 4.8. Rekapitulasi Hasil Tes Formatif

Ranah Psikomotor Siswa Siklus 1I

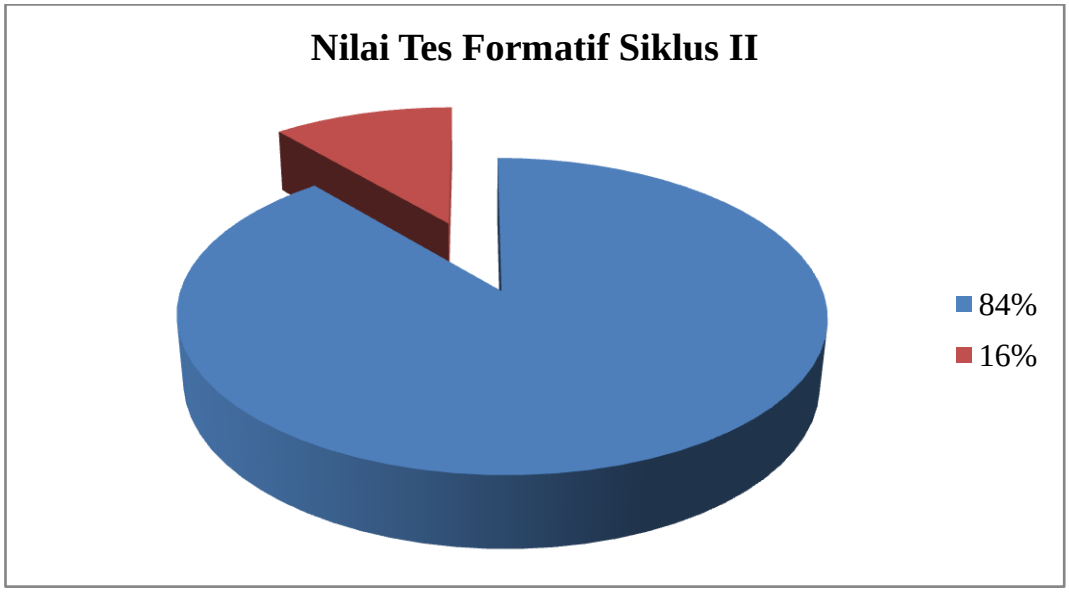
No	Uraian	Hasil Siklus
1.	Nilai rata-rata tes formatif	75
2.	Jumlah Siswa yang tuntas belajar	21
3.	Presentase ketuntasan belajar	84%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran diperoleh nilai rata-rata belajar siswa adalah 75 dan nilai ketuntasan belajar mencapai 84% atau ada 21 siswa dari 25 siswa sudah tuntas belajar. Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan dari pada siklus I. Adanya peningkatan pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan guru dalam peningkatan model belajar pendekatan bermain lempar sasaran sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan untuk lebih jelasnya dapat dilihat grafik berikut :

Diagram 4.4

Hasil Tes Formatif Ranah Psikomotor Siswa Siklus II

Nilai Rata-Rata Kelas



Grafik Analisis Deskriptif Presentase Hasil Tes FormatifRanah Psikomotor Siswa Siklus II

Pada gambar grafik tes formatif ranah psikomotor siswa pada siklus II dapat dibaca pada gambar grafik yang berwarna biru adalah presentase siswa yang tuntas belajar sebesar 84%, sedangkan pada gambar grafik yang berwarna merah adalah menunjukan presentase siswa yang belum tuntas belajar sebesar 16%

3. Analisis data penelitian Siklus II.

    1. Ranah Kognitif

        - Siswa yang mendapat nilai 70 sebanyak 1 siswa.
        - Siswa yang mendapat nilai 80 sebanyak 13 siswa.

- Siswa yang mendapat nilai 90 sebanyak 9 siswa.
- Siswa yang mendapat nilai 100 sebanyak 2 siswa.

Berarti siswa yang mendapatkan nilai diatas 70 sebanyak 96% dan secara klasikal termasuk kategori tuntas.

2. Ranah Afektif

- Siswa yang mendapat nilai 70 tidak ada.
- Siswa yang mendapat nilai 80 sebanyak 10.
- Siswa yang mendapat nilai 90 sebanyak 8.
- Siswa yang mendapat nilai 100 sebanyak 7.

Berarti siswa yang mendapatkan nilai diatas 70 mencapai 100% dan secara klasikal termasuk kategori tuntas.

3. Ranah Psikomotor

- Siswa yang mendapat nilai 60 tidak ada.
- Siswa yang mendapatkan 70 sebanyak 4 siswa.
- Siswa yang mendapatkan 80 sebanyak 21 siswa.

Berarti siswa yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 84% dan secara klasikal termasuk kategori tuntas .

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II nilai yang diperoleh siswa dalam penilaian kinerja ranah psikomotor 84% , ranah afektif sebesar 100% dan ranah kognitif sebesar 96% telah mencapai ketuntasan belajar maka penilitian

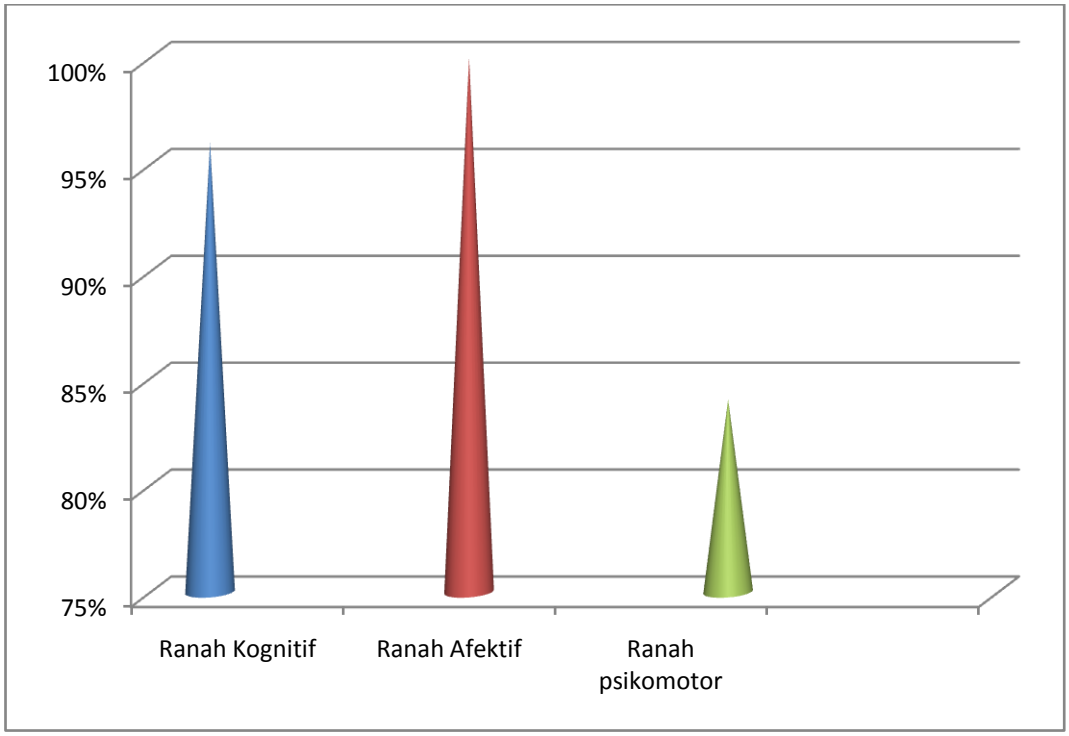
ini diakhiri pada siklus II. Berdasarkan Ketiga ranah di atas diperoleh sebesar 93% penelitian ini mengalami ketuntasan pada siklus II

Berikut ini adalah grafik rekapitulasi hasil ketuntasan belajar ketiga ranah siklus II

Diagram 4.6

Grafik Hasil Ketuntasan Belajar 3 Ranah Siklus II

KETUNTASAN BELAJAR SIKLUS II



Grafik Analisis Deskriptif Presentase Rincian

Hasil ketuntasan Belajar 3 Ranah Siklus II

4. Refleksi

Pada tahap ini dapat dilihat apa yang telah dilaksanakan dengan baik dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran. Dari data yang telah diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut:

- Dalam proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Walaupun dalam proses pembelajaran ini ada beberapa aspek yang belum sempurna, walaupun persentase pelaksanaanya untuk masing-masing aspek cukup besar.
- Hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar belangsung.
- Kelemahan atau kekurangan pada siklus pertama telah mengalami perbaikan dan peningkatan menjadi lebih baik pada siklus berikutny.
- Pada siklus II hasil belajarnya mengalami peningkatan dan mencapai ketuntasan.

5. Revisi Pelaksanaan

Dalam siklus II ini guru memberikan pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran dengan baik dan dari aktifitas siswa serta hasil belajar siswa dalam pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Untuk itu tidak diperlukan revisi terlalu banyak, akan tetapi yang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah memaksimalkan dan mempertahankan apa yang telah ada yang mempunyai tujuan agar pelaksanaan proses belajar mengajar

selanjutnya pendekatan bermain lempar sasaran dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajran tercapai.

6. Analisa Data Angket

Angket yang diberikan guru kepada siswa setelah melaksanakan proses pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran (siklusII) dengan jumlah pertanyaan ranah psikomotor 8 soal, ranah afektif 8 soal, ranah kognitif 8 soal dan jumlah responden sebanyak 25 siswa tujuan dari pertanyaan ini adalah untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap model pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran. Berdasarkan angket siswa pada lampiran diperoleh hasil analisis angket motivasi siswa pada tabel berikut.

Tabel 4.9.Rekapitulasi Hasil Anget Siswa Terhadap Model Pembelajaran Pendekatan Bermain Lempar Sasaran.

No.	**Indikator**	**Hasil Nilai Angket Siswa**							
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
I	Ranah Kognitif	-	-	-	-	-	-	3	22
II	Ranah Afektif	-	-	-	-	-	-	2	23
III	Ranah Psikomotor	-	-	-	-	-	-	2	23

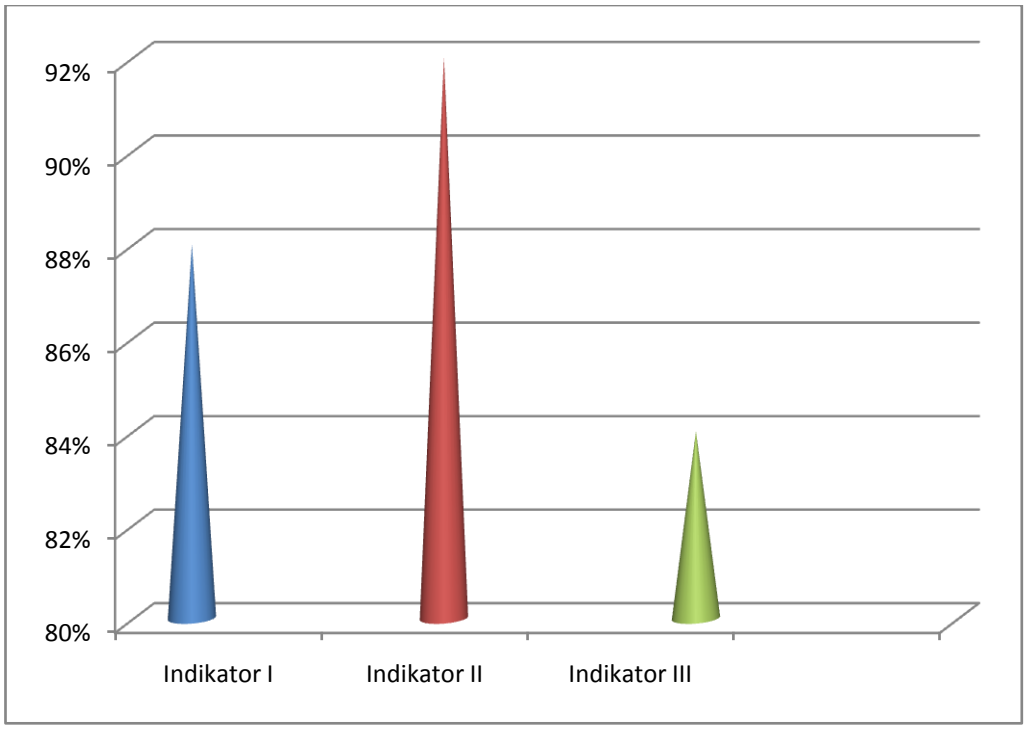
Berdasarkan Tabel di atas menunjukan bahwa hasil angket pendekatan bermain lempar sasaran adalah positif. Berdasarkan hasil nilai angket pada ranah kognitif siswa yang mendapatkan nilai 8 sebanyak 22 atau 88% termasuk dalam katagori baik sekali, siswa yang mendapat nilai 7

sebanyak 3 atau 12% termasuk dalam katagori baik, sedangkan dalam ranah afektif siswa yang mendapat nilai 8 sebanyak 23 atau 92% termasuk dalam katagori baik sekali, siswa yang mendapat nilai 7 sebanyak 2 atau 8% termasuk dalam katagori baik, sedangkan dalam ranah psikomotor siswa yang mendapatkan nilai 8 sebanyak 21 atau 84% termasuk dalam katagori baik sekali, siwa yang mendapat nilai 7 sebanyak 4 atau 16% termasuk dalam katagori baik.Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

Diagram4.7

Angket Siswa Terhadap Model Pembelajaran

Pendekatan Bermain Lempar Sasaran.



Grafik Analisis Deskriptif Presentase Angket Siswa

4.2.Pembahasan

Dengan melakukan penelitian ini menunjukan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Semua ini dapat dilihat dari semakin mantapnya (Ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan siklus II). Pada ranah kognitif siklus I adalah 44% dan pada siklus II adalah 96%, pada ranah afektif siklus I adalah 60% dan pada siklus II adalah 100%, pada ranah psikomotor siaklus I adalah 64% dan pada siklus II adalah 84%. Berdasarkan data diatas dapat dibaca ketuntasan belajar siswa secara klasikal tercapai.Hasil presentase ketuntasan pada siklus I adalah 56% dan presentase ketuntasan pada siklus II adalah 93%.

Ketuntasan pengajaran meningkat pada siklus II, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu : Faktor inovatif : Materi pembelajaran yang baru membuat siswa penasaran dan ingin lebih jauh memahami materi ini. Faktor gembira / menyenangkan : Pada saat mengikuti materi yang diajarkan guru siswa merasa gembira dan senang mengikuti pelajaran. Faktor kerjasama : Pada pembelajaran antar siswa saling berkerjasama untuk membantu siswa lain yang tidak bisa memahami materi. Faktor kompetitif : Semua siswa pasti ingin menjadi yang terbaik maka dari itu siswa dalam mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh sehingga mencapai hasil yang baik. Faktor manfaat: setelah melaksanakan pembelajaran badan menjadi lebih segar dan sehat.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan pendekatan bermain lempar sasaran mengalami peningkatan. Semua ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukan dengan meningkatnya nilai rata-rata pada setiap siklus yang berusaha mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis data aktivitas siswa dan guru dalam proses pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran antara guru dan siswa sangat aktif dan antusias terhadap pembelajaran pendekatan bermain lempar sasaran

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan tahapan dua siklus dan pembahasan serta analisis data disimpulkan sebagai berikut ;

1. Pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran memiliki dampak positif dalam peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, pada ranah kognitif siklus I adalah 44% dan pada siklus II adalah 96%, pada ranah afektif siklus I adalah 60% dan pada siklus II adalah 100%, pada ranah psikomotor siklus I adalah 64% dan pada siklus II adalah 84%, dari hasil siklus I berdasarkan ketiga ranah adalah 56% dan pada siklus II berdasarkan ketiga ranah adalah 93%.
2. Penerapan pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran mempunyai pengaruh positif, ialah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukan pada hasil angket dengan rata-rata siswa tertarik pada pembelajaran bermain lempar sasaran sehingga siswa lebih termotivasi untuk belajar.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh berdasarkan uraian sebelumnya agar dalam proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar.
2. Dapat memotivasi siswa dalam proses pembelajaran siswa lebih aktif dalam kegiatan belajar mengajar.
3. Pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar sasaran dapat dijadikan alternative dalam mengatasi hasil belajar tolak peluru gayaO'brien hasil ketuntasan dibawah KKM/ ketuntasan jauh dari yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Kadir Ateng. 1994. *Azaz dan Landasan Pendidikan Jasmani*: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendaral Pendidikan Tinggi Proyek Pembina Tenaga Kependidikan.

Achmad munib. 2004. *Pengantar ilmu pendidikan*. Semarang : Universitas Negri Semarang

Catharina Tri Anni.2004. *Psikologi Belajar*. Semarang:Universitas Negri Semarang.

dendusnadi.blogsport.com/2010/11/shortput.tolak peluru.html.(akses 10/03/2013)

Endro Puji Purwono (.2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*.Semarang : Universitas Negeri Semarang.

Ismaryati,2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Solo : Universitas Negri Surakarta.

Mbegedut .blogsport.com. /2011/02/pengertian-belajar menurut para ahli. html.(Akses 03/10/2013)

Nadisah. 1992. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendaral Pendidikan Tinggi Proyek Pembina Tenaga Kependidikan.

Sardimin A. M. 2006. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar.Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Sri Wahyuni,2010. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

wengayo.blogsport.com/2010/06/Analisis-biomekanika-gerak-tolak.html.(Akses 10/03/2013)

Widiawimala,1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Pemalang : CV.Mitra Utama.

Wikipedia bahasa Indonesiaensiklopedia bebas (Akses 10/03/2013)

ws.or.blogsport.com.2011/05/tolak peluru html.(Akses 10/03/2013)

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 472 V /FIK /2013

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP TAHUN AKADEMIK 2012/2013

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
   NIP : 196204251986011001
   Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
   Jabatan Akademik : Lektor Kepala
   Sebagai Pembimbing I

2. Nama : Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.
   NIP : 198208282006041003
   Pangkat/Golongan : III/a - Penata Muda
   Jabatan Akademik : Asisten Ahli
   Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : LUCIANA WIJAYANTI
NIM : 6101911006
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA OBRIEN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LEMPAR SASARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 KALIWADAS KECAMATAN BUMIAYU KABUPATEN BREBES TAHUN 2013

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 28 Mei 2013
DEKAN,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 196910191985031001

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Dosen Pembimbing
4. Pertinggal

6101911006

...:: FM-03-AKD-24/Rev. 00 ::...

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN 52
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 2603 /UN.37.1.6/PL/2013
Lamp : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SD N 02 Kaliwadas
di SD N 02 Kaliwadas

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama	: LUCIANA WIJAYANTI
NIM	: 6101911006
Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik	: UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA OBRIEN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LEMPAR SASARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 KALIWADAS KECAMATAN BUMIAYU KABUPATEN BREBES TAHUN 2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 27 Mei 2013
Dekan,

Dr. H. Hary Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BREBES
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN BUMIAYU
SEKOLAH DASAR NEGERI KALIWADAS 02
Alamat : Jl. Puskesmas Kaliwadas Bumiayu Kab. Brebes ✉ 52273

SURAT KETERANGAN
Nomor : 4.22.1.089/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Dasar Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes menerangkan bahwa :

Nama : **Luciana Wijayanti**
NIM : 6101911006
Jabatan : Mahasiswa FIK UNNES Semarang

Telah diberikan Ijin untuk melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas di kelas V SDN Kaliwadas 02 pada tanggal 1 Mei 2013 dan 20 Mei 2013, guna menyelesaikan Skripsi Pendidikan Strata 1 pada Universitas Negeri Semarang.

Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kaliwadas, 23 Mei 2013

Mengetahui,
Kepala Sekolah SDN Kaliwadas 02

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
SDN KALIWADAS 02
KEC. BUMIAYU
DINAS PENDIDIKAN

Akhmad Saiup Fakhruri, S.Pd.
NIP. 19590619 198012 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : **SD Negeri Kaliwadas 02**

Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Kelas/Semester : **V (lima) / 1 (satu)**

Standar Kompetensi : **1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

Kompetensi Dasar : **1.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.**

Alokasi Waktu : **4 x 35 Menit**

A. Tujuan Pembelajaran

a. Siswa dapat melakukan Teknik-teknik dalam tolak peluru gaya O'brien.

1. Teknik awalan
2. Teknik Meluncur
3. Teknik Tolakan

b. Senam dapat melakukan bermain lempar sasaran.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Atletik.

  (Tolak peluru gaya O'brien)

- Lempar sasaran.

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah.
- Demonstrasi.
- Penugasan
- Latihan .
- Tanya jawab.

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**

  Dalam kegiatan Awal, guru:

  ☞ Siswa di bariskan menjadi empat barisan.

  ☞ Mengecek kehadiran siswa.

- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap.
- ☞ Memberikan pemanasan.
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan inti**
  - ***Eksplorasi***

    Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

    - ☞ Mempraktekkan teknik-teknik tolak peluru gaya O'brien seperti teknik.
    - ☞ Melakukan lempar sasaran sejauh 3 meter kedalam kardus.
    - ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
    - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan lapangan atau di halaman sekolah.
  - ***Elaborasi***

    Dalam kegiatan elaborasi, guru:

    - ☞ Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
    - ☞ Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
    - ☞ Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
    - ☞ Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Alat Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Atletik
- Lapangan
- Kardus
- Bola peluru berwarna
- Pluit.

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Melakukan Teknik-teknik tolak peluru gaya O'brien: • Awalan • Meluncur • Tolakan	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demostrasi	Praktikkan lempar sasaran kedalam kardus jarak 3 meter dengan menggunakan teknik-teknik tolak peluru gaya O'brien, awalan, meluncur dan tolakan.

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA PERMAINAN LARI CEPAT / SPRINT

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Awalan 2. Meluncur 3. Tolakan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 ***PRODUK (HASIL DISKUSI)***

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

📖 ***PERFORMANSI***

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

Lanjutan Lampiran 4

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

- ***Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.***

Bumiayu,1 Mei 2013

Mengetahui

Kepala Sekolah SDN Kaliwadas 02	**Guru Mapel PJOK.**
Akhmad Surip Fakhruri, S.Pd.	**Luciana Wijayanti**
NIP : 19590619 198012 1004	**NIM.6101911006**

LEMBAR PENILAIAN KINERJA RANAH KOGNITIF SIKLUS I

Mata Pelajaran : PJOK Tanggal : 1 Mei 2013

Kelas/ Semester : V/ Genap Alokasi : 4 x 35 Menit

Kegiatan : Praktik

Kompetensi dasar : Mempraktikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat percaya diri dan displin.

No	**Nama Siswa**	**NIlai**
1.	Nur Alimatin	70
2.	Rendi Saputra	70
3.	M. Arman S	70
4.	Tri Jamilah	60
5.	Puput Septiyanah	70
6.	M. Fikri Hidayat	70
7.	Ardan Gandi	70
8.	Nur Alin Aliffa	70
9.	Laras Eka Wulan	60
10.	Gilang Fahri R	70
11.	Siti balgis. H	70

12.	Ifaza Alawiyah. Z	80
13.	M. Raikhan. A	80
14.	Hikmayana. F	80
15.	Tantia Dayu	60
16.	Rizki Maulana	80
17.	Solehudin Alayubi	90
18.	Azhar Baihaqi	90
19.	Bayu Maulana	80
20.	Sinta. R	80
21.	Rismawati	80
22.	Dika Pratama	60
23.	Yunita putri Adinda	60
24.	Hikmayana	80
25.	Fahmi Annur	80

Bumiayu, 1 Mei 2013

Luciana Wijayanti
NIM.6101911006

LEMBAR PENILAIAN KINERJA RANAH AFEKTIF SIKLUS I

Mata Pelajaran : PJOK Tanggal : 1 Mei 2013

Kelas/ Semester : V/ Genap Alokasi : 4 x 35 Menit

Kegiatan : Praktik

Kompetensi dasar : Mempraktikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat percaya diri dan displin.

No	Nama Siswa	Semangat					Serius					Ketepatan					Nilai
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1.	Nur Alimatin				√					√					√		B
2.	Rendi Saputra				√						√					√	A
3.	M. Arman S					√					√					√	B
4.	Tri Jamilah		√					√					√				C
5.	Puput Septiyanah				√				√						√		B
6.	M. Fikri Hidayat				√					√					√		B
7.	Ardan Gandi					√					√				√		B
8.	[illegible]	√					√						√				C

Lanjutan Lampiran 6

9.	Laras Eka Wulan		√					√				√					C
10.	Gilang Fahri R				√					√					√		B
11.	Siti balgis. H				√						√				√		B

12.	Ifaza Alawiyah. Z		√				√					√					C
13.	M. Raikhan. A				√						√					√	A
14.	Hikmayana. F	√					√					√					C
15.	Tantia Dayu		√					√					√				C
16.	Rizki Maulana				√					√					√		B
17.	Solehudin Alayubi					√				√					√		B
18.	Azhar Baihaqi		√				√					√					C
19.	Bayu Maulana	√						√					√				C
20.	Sinta. R	√					√						√				C
21.	Rismawati			√						√						√	B
22.	Dika Pratama				√					√					√		B
23.	Yunita putri Adinda					√			√						√		B
24.	Hikmayana				√				√					√			C
25.	Fahmi Annur				√				√						√		B
	Jumlah	**82**					**78**					**81**					

Bumiayu, 1 Mei 2013

Luciana Wijayanti
NIM.6101911006

Lampiran 7

LEMBAR PENILAIAN KINERJA RANAH PSIKOMOTOR SIKLUS I

Mata Pelajaran : PJOK Tanggal : 1 Mei 2013

Kelas/ Semester : V/ Genap Alokasi : 4 x 35 Menit

Kegiatan : Praktik

Kompetensi dasar : Mempraktikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat percaya diri dan displin.

No	Nama Siswa	Teknik Awalan	Teknik Meluncur	Teknik Tolakan	Skor	Nilai
1.	Nur Alimatin	5	4	4	13	**80**
2.	Rendi Saputra	5	5	3	13	**80**
3.	M. Arman S	5	4	4	13	**80**
4.	Tri Jamilah	4	4	3	13	**80**
5.	Puput Septiyanah	5	4	4	13	**80**
6.	M. Fikri Hidayat	5	5	3	13	**80**
7.	Ardan Gandi	5	4	4	13	**80**
8.	Nur Alin Aliffa	4	4	5	13	**80**
9.	Laras Eka Wulan	5	4	4	13	**80**

Lanjutan Lampiran 7

10.	Gilang Fahri R	4	5	4	13	**80**
11.	Siti balgis. H	5	3	5	13	**80**
12.	Ifaza Alawiyah. Z	5	4	4	13	**80**
13.	M. Raikhan. A	5	3	5	13	**80**
14.	Hikmayana. F	4	4	3	11	**60**
15.	Tantia Dayu	4	3	4	11	**60**
16.	Rizki Maulana	5	4	4	13	**80**
17.	Solehudin Alayubi	5	4	4	13	**80**
18.	Azhar Baihaqi	5	4	4	13	**80**
19.	Bayu Maulana	4	3	4	11	**60**
20.	Sinta. R	3	4	4	11	**60**
21.	Rismawati	4	4	3	11	**60**
22.	Dika Pratama	5	4	4	13	**80**
23.	Yunita putri Adinda	4	4	4	12	**70**
24.	Hikmayana	4	4	12	12	**70**
25.	Fahmi Annur	4	4	5	13	**80**

Bumiayu, 1 Mei 2013

Luciana Wijayanti
NIM.6101911006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : **SD Negeri Kaliwadas 02**

Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Kelas/Semester : **V (lima) / 1 (satu)**

Standar Kompetensi : **1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

Kompetensi Dasar : **1.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.**

Alokasi Waktu : **4 x 35 Menit**

A. Tujuan Pembelajaran

☞ Siswa dapat melakukan Teknik-teknik dalam tolak peluru gaya O'brien.

1. Teknik awalan
2. Teknik Meluncur
3. Teknik Tolakan

☞ Senam dapat melakukan bermain lempar sasaran.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Atletik

  (Tolak peluru gaya O'brien)

- Lempar sasaran

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**

  Dalam kegiatan Awal, guru:

  a. Siswa di bariskan menjadi empat barisan.

  b. Mengecek kehadiran siswa.

c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap.

d. Memberikan pemanasan.

e. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan inti**

  - ***Eksplorasi***

    Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

    a. Mempraktekkan teknik-teknik tolak peluru gaya O'brien seperti teknik.

    b. Melakukan lempar sasaran sejauh 3 meter kedalam kardus.

    c. Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

    d. Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan lapangan atau di halaman sekolah.

  - ***Elaborasi***

    Dalam kegiatan elaborasi, guru:

    a. Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;

    ☞ Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;

    ☞ Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;

    ☞ Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

    ☞ Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;

- ☞ Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

- ***Konfirmasi***

  Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

  - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
  - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

2. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Alat Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Atletik
- Lapangan
- Kardus
- Bola peluru berwarna
- Pluit.

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	**Teknik Penilaian**	**Bentuk Instrumen**	**Instrumen/ Soal**
• Melakukan Teknik-teknik tolak peluru gaya O'brien: • Awalan • Meluncur • Tolakan	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demostrasi	Praktikkan lempar sasaran kedalam kardus jarak 3 meter dengan menggunakan teknik-teknik tolak peluru gaya O'brien, awalan, meluncur dan tolakan.

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA PERMAINAN LARI CEPAT / SPRINT

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
2. Awalan 3. Meluncur 4. Tolakan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 ***PRODUK (HASIL DISKUSI)***

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

📖 ***PERFORMANSI***

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

Lanjutan Lampiran 8

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
10.							
11.							
12.							
13.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

- ***Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.***

Bumiayu, 20 Mei 2013

Mengetahui

Kepala Sekolah SDN Kaliwadas 02	**Guru Mapel PJOK.**
Akhmad Surip Fakhruri, S.Pd.	**Luciana Wijayanti**
NIP : 19590619 198012 10004	**NIM.6101911006**

Lampiran 9

LEMBAR PENILAIAN KINERJA RANAH KOGNITIF SIKLUS II

Mata Pelajaran : PJOK Tanggal : 20 Mei 2013

Kelas/ Semester : V/ Genap Alokasi : 4 x 35 Menit

Kegiatan : Praktik

Kompetensi dasar : Mempraktikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat percaya diri dan displin.

No	**Nama Siswa**	**NIlai**
1.	Nur Alimatin	80
2.	Rendi Saputra	80
3.	M. Arman S	80
4.	Tri Jamilah	80
5.	Puput Septiyanah	100
6.	M. Fikri Hidayat	100
7.	Ardan Gandi	90
8.	Nur Alin Aliffa	80
9.	Laras Eka Wulan	80
10.	Gilang Fahri R	80
11.	Siti balgis. H	70

12.	Ifaza Alawiyah. Z	80
13.	M. Raikhan. A	90
14.	Hikmayana. F	80
15.	Tantia Dayu	80
16.	Rizki Maulana	90
17.	Solehudin Alayubi	90
18.	Azhar Baihaqi	90
19.	Bayu Maulana	90
20.	Sinta. R	80
21.	Rismawati	80
22.	Dika Pratama	90
23.	Yunita putri Adinda	80
24.	Hikmayana	90
25.	Fahmi Annur	90

Bumiayu, 20Mei 2013

Luciana Wijayanti

NIM.6101911006

LEMBAR PENILAIAN KINERJA RANAH AFEKTIF SIKLUS II

Mata Pelajaran : PJOK Tanggal : 20 Mei 2013

Kelas/ Semester : V/ Genap Alokasi : 4 x 35 Menit

Kegiatan : Praktik

Kompetensi dasar : Mempraktikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat percaya diri dan displin.

No	Nama Siswa	Semangat					Serius					Ketepatan					Nilai
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1.	Nur Alimatin					√				√				√			B
2.	Rendi Saputra				√				√					√			A
3.	M. Arman S				√					√					√		A
4.	Tri Jamilah			√					√						√		B
5.	Puput Septiyanah				√					√				√			A
6.	M. Fikri Hidayat				√				√						√		A
7.	Ardan Gandi				√					√				√			A
8.	Nur Alin Aliffa				√				√						√		A
9.	Laras Eka Wulan				√					√					√		A
10.	Gilang Fahri R				√				√						√		B
11.	Siti balgis. H			√					√					√			B

12.	Ifaza Alawiyah. Z				√					√				√			B
13.	M. Raikhan. A				√					√					√		B
14.	Hikmayana. F				√				√					√			B
15.	Tantia Dayu			√						√					√		B
16.	Rizki Maulana				√				√					√			B
17.	Solehudin Alayubi				√						√				√		B
18.	Azhar Baihaqi			√					√					√			B
19.	Bayu Maulana			√						√					√		B
20.	Sinta. R			√					√					√			B
21.	Rismawati				√				√					√			B
22.	Dika Pratama			√						√				√			B
23.	Yunita putri Adinda			√						√					√		B
24.	Hikmayana			√						√					√		B
25.	Fahmi Annur				√					√					√		B
	Jumlah	**92**					**89**					**88**					

Bumiayu, 20Mei 2013

Luciana Wijayanti
NIM.6101911006

Lampiran 11

LEMBAR PENILAIAN KINERJA RANAH PSIKOMOTOR SIKLUS II

Mata Pelajaran : PJOK Tanggal : 20 Mei 2013

Kelas/ Semester : V/ Genap Alokasi : 4 x 35 Menit

Kegiatan : Praktik

Kompetensi dasar : Mempraktikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat percaya diri dan displin.

No	Nama Siswa	Teknik Awalan	Teknik Meluncur	Teknik Tolakan	Skor	Nilai
1.	Nur Alimatin	5	4	4	13	80
2.	Rendi Saputra	5	5	3	13	80
3.	M. Arman S	5	4	4	13	80
4.	Tri Jamilah	4	4	3	13	80
5.	Puput Septiyanah	5	4	4	13	80
6.	M. Fikri Hidayat	5	5	3	13	80
7.	Ardan Gandi	5	4	4	13	80
8.	Nur Alin Aliffa	4	4	5	13	80
9.	Laras Eka Wulan	5	4	4	13	80

10.	Gilang Fahri R	4	5	4	13	80
11.	Siti balgis. H	5	3	5	13	80
12.	Ifaza Alawiyah. Z	5	4	4	13	80
13.	M. Raikhan. A	5	3	5	13	80
14.	Hikmayana. F	4	4	5	13	80
15.	Tantia Dayu	4	4	4	12	70
16.	Rizki Maulana	5	4	4	13	80
17.	Solehudin Alayubi	5	4	4	13	80
18.	Azhar Baihaqi	5	4	4	13	80
19.	Bayu Maulana	4	4	4	12	70
20.	Sinta. R	4	4	4	12	70
21.	Rismawati	4	4	4	12	70
22.	Dika Pratama	5	4	4	13	80
23.	Yunita putri Adinda	4	4	5	13	80
24.	Hikmayana	4	4	5	13	80
25.	Fahmi Annur	4	4	5	13	80

Bumiayu,20Mei 2013

Luciana Wijayanti
NIM.6101911006

Aspek yang dinilai pada siklus I dan siklus II

1. Ranah Kognitif

Petunjuk

Pilihlah jawaban pada pertanyaan-pertanyaan dibawah ini sesuai dengan jawaban yang benar

1. Tolak peluru merupakan nomor pada cabang olahraga …
   a. Renang c. Atletik
   b. Basket d. Voli
2. Gaya dalam tolak peluru yang diajarkan pada penelitian ini adalah gaaya …
   a. O'brien c.Pungggung
   b. Ortodok d. Dada
3. Yang dimaksud dengan gaya O'brien adalah …
   a. Membelakangi c. Menyamping
   b. Kedepan d Kekiri
4. Sebutkan 3 teknik dalam tolak peluru …
   a. Awalan, meluncur,tolakan
   b. Bersedia siap ya
   c. Bersedia siap ok
   d. Bersedia siap mulai
5. Yang dilakukan sebelum latihan ini adalah …
   a. Peregangan c. Pendinginan

b. Back up d. Sit up

6. Berat peluru untuk senior putri adalah …

a. 4kg c. 3kg

b. 2kg d. 5kg

7. Berat peluru untuk senior putra adalah …

a. 7,257 kg c. 6kg

b. 5 kg d. 4kg

8. Berat peluru untuk yunior putri adalah

a. 3kg c. 4kg

b. 5kg d.2kg

9. Berat peluru yunior putra adalah …

a. 3kg c. 5kg

b. 4kg d. 6kg

10. Peluru yang di pergunakan pada tolak peluru sesungguhnya terbuat dari …

a. Plastik c. Kain

b. Balon d. Besi,kuningan/logam.

2. Ranah Afektif

a. Semangat mengikuti pelajaran.

b. Keseriusan mengikuti pelajaran.

c. Ketepatan dalam memasukan peluru kesasaran

3. Ranah Psikomotor

No	Kriteria	Keterangan
1.	Teknik Awalan a. Berdiri tegak membelakangi arah tolakan. b. Peluru dipegang dengan tangan kanan dan jari –jari terbuka. c. Jari kelingking dan ibu jari menjaga agar perlu tidak menggeser ke samping. d. Peluru diletakkan atau di tempelkan diantara bahu dan leher di bawah rahang dengan telapak tangan terbuka keatas. e. Siku bengkok dan lemas di samping badan. f. Lutut kaki kanan di bengkokan, berat badan pada kaki kanan, tungkai kiri lurus kebelakang *rileks*	• Nilai 5: siswa dapat melakukan 6 teknik gerakan awalan dengan sempurna. • Nilai 4 : siswa dapat melakukan 5 teknik gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 3 : siswa dapat melakukan 4 teknik gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 2 : siswa dapat melakukan 3 / 2 teknik gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 1 : siswa tidak dapat melakukan teknik gerakan awalan dengan sempurna
2	**Teknik Meluncur** a. Lengan kiri di lipat di depan badan untuk membentuk keseimbangan	• Nilai 5: siswa dapat melakukan 5 teknik gerakan awalan dengan sempurna.

	Lutut b. Tarik tungkai kiri kedepan, lutut di lipat di bawah perut di samping tungkai depan (kanan) c. Luruskan kembali tungkai kiri. d. Bersamaan dengan meluruskan tungkai kiri ke belakang, tolakan kaki kanan kuat dan pindahkan kaki kanan searah dengan gerakan tubuh sejauh-jauhnya sehingga kaki kiri menyentuh batas tolakan / balok tolakan. e. Gerakan melentur diakhiri dengan sikap lutut tungkai kiri lurus, lutut tungkai kanan bengkok, berat badan pada kaki kanan	• Nilai 4 : siswa dapat melakukan 4 teknik gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 3 : siswa dapat melakukan 3 teknik gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 2 : siswa dapat melakukan 2 / 1 teknik gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 1 : siswa tidak dapat melakukan teknik gerakan awalan dengan sempurna
3	**Teknik Tolakan** a. Bersamaan dengan kaki kiri menyentuh batas tolakan/balok, luruskan lutut tungkai kanan dan tolak atau dorong peluru dengan cepat dibantu dengan putaran	• Nilai 5: siswa dapat melakukan 5teknik gerakan awalan dengan sempurna. • Nilai 4 : siswa dapat melakukan 4 teknik gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 3 : siswa dapat melakukan 3 teknik

	pinggul, putaran lengan kiri, lenturan togok dan ekstensi pergelangan tangan kanan. b. Sudut tolakan kira-kira 40 derajat dengan bidang horisontal c. Setelah menolak lengan kanan tetap lurus. d. Berat badan ke depan, supaya tidak keluar batas tolakan pindahkan kaki kanan ke depan.	gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 2 : siswa dapat melakukan 2 / 1 teknik gerakan awalan dengan sempurna • Nilai 1 : siswa tidak dapat melakukan teknik gerakan awalan dengan sempurna

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI

EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LEMPAR SASARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KALIWADAS 02 KECAMATAN BUMIAYU KABUPATEN BREBES

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan

Materi Pokok : Tolak peluru Gaya O'brien (Lempar Sasaran)

Sasaran program : Siswa Kelas V SD Negeri Kaliwadas 02

Evaluator : Sakhyuti,S.Pd.

Tanggal : 1 Mei 2013

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui Pendapat Bapak/ibu.sebagia ahli Pendidikan Jasmani terhadap materi tolak peluru gaya O'brien yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswan SD yang penulis modifikasi. Sehubung dengan hal tersebut penulis berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. lember Evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes.
2. Evaluasi mencakup aspek media pembelajaran, komentar dan saran umum serta kesimpulan.
3. Rentang evaluasi dari tidak baik sampai dengan sangat baik.dengan cara member tanda " √ " pada kolom yang tersedia.

   Keterangan :

   1 : Tidak baik

   2 : Kurang Baik

3 : Cukup baik

4 : Baik

4. Komentar, kritik dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah di sediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

A. Kualitas Model Permainan

No.	Aspek yang diamati	Penilaian					
		Ya	Tidak	1	2	3	4
I	Pengamatan KBM D. Pendahuluan 3. Memotivasi Siswa 4. Menyampaikan Tujuan pembelajaran.	 √ √			 √	 √ 	
	E. Kegiatan Inti. 6. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa. 7. Membimbing siswa melakukan Kegiatan. 8. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan belajar mengajar. 9. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar	 √ √ √			 √ 	 √ √ √ √	

	mengajar.a 10. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep.	√ √				√	
	F. Penutup 3. Membimbing siswa membuat rangkuman. 4. Memberikan evaluasi.	√ √				√ √	
II	Pengelolaan Waktu	√			√		
III	Antusiasme Kelas 3. Siswa Antusias 4. Guru Antusias	√ √				√ √	

B. Komentar dan SaranUmum

C. Kesimpulan

penggunaan pendekatan bermain lempar sasaran ini dinyatakan :

1. Layak Untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi.
2. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil.

(mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan kesimpulan anda)

Bumiayu, 1 Mei 2013

Evaluator

Sakhyuti, S.Pd
Nip.1968917 200000 2 003

LEMBAR EVALUASI UNTUH AHLI

EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LEMPAR SASARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KALIWADAS 02 KECAMATAN BUMIAYU KABUPATEN BREBES

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan

Materi Pokok : Tolak peluru Gaya O'brien (Lempar Sasaran)

Sasaran program : Siswa Kelas V SD Negeri Kaliwadas 02

Evaluator : Sakhyuti,S.Pd.

Tanggal : 20 Mei 2013

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui Pendapat Bapak/ibu.sebagia ahli Pendidikan Jasmani terhadap materi tolak peluru gaya O'brien yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswan SD yang penulis modifikasi. Sehubung dengan hal tersebut penulis berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Lember Evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes.
2. Evaluasi mencakup aspek media pembelajaran, komentar dan saran umum serta kesimpulan.
3. Rentang evaluasi dari tidak baik sampai dengan sangat baik.dengan cara member tanda " √ " pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

1 : Tidak baik

2 : Kurang Baik

3 : Cukup baik

4 : Baik

4. Komentar, kritik dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah di sediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

5. Kualitas Model Permainan

No.	Aspek yang diamati	Penilaian					
		Ya	Tidak	1	2	3	4
I	Pengamatan KBM A. Pendahuluan 1. Memotivasi Siswa 2. Menyampaikan Tujuan pembelajaran.	 √ √				 √ √	
	B. Kegiatan Inti. 1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa. 2. Membimbing siswa melakukan Kegiatan. 3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil	 √ √				 √	 √ √

	kegiatan belajar mengajar. 4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar.a 5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep.	√ √ √				√	√
	C. Penutup 1. Membimbing siswa membuat rangkuman. 2. Memberikan evaluasi.	√ √				√	√
II	Pengelolaan Waktu	√				√	
III	Antusiasme Kelas 1. Siswa Antusias 2. Guru Antusias	√ √					√ √

6. Komentar dan SaranUmum

C.Kesimpulan

penggunaan pendekatan bermain lempar sasaran ini dinyatakan :

1. Layak Untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi.
2. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil.

(mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan kesimpulan anda)

Bumiayu, 20 Mei 2013

Evaluator

Sakhyuti, S.Pd
Nip.1968917 200000 2 003

KUISIONER PENELITIAN UNTUK SISWA

PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN

MELALUI BERMAIN LEMPAR SASARAN

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

No. Absen :

Kelas :

Alamat : SD Negeri Kaliwadas 02 Kecamatan Bumiayu

II. PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya dan sejujurnya.
2. Berilah tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihanmu.
3. Selamat mengerjakan dan terima kasih.

III. PERTANYAAN

A. ASPEK KOGNITIF

1. Apakah kamu tau cara melakukan tolak peluru gaya O'brien dengan bermain lempar sasaran?
   a. Tidak tahu.
   b. Tahu sedikit-sedikit.
   c. Tahu.

2. Apakah kamu tahu teknik-teknik untuk melakukan tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran?
   a. Tidak tahu.
   b. Tahu sedikit-sedikit.
   c. Tahu.
3. Apakah pembelajaran tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran membuat siswa aktif?
   a. Sangat tidak setuju.
   b. Setuju
   c. Tidak setuju.
4. Apakah dengan praktik langsung lebih kamu lebih aktif belajar penjas?
   a. Sangat tidak setuju.
   b. Setuju
   c. Tidak setuju.
5. Apakah setelah mengikuti pembelajaran ini, kamu dapat menyelesaikan tes yang diberikan oleh guru?
   a. tidak setuju.
   b. Setuju.
   c. Tidak setuju.
6. Sangat menyenangkan mengikuti pelajaran yang dirancang dengan baik seperti ini
   a. tidak setuju.
   b. Setuju.
   c. Tidak setuju.

7. Apakah kamu tahu tugas penilai dalam tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran?
   a. Tidak tahu.
   b. Tahu sedikit-sedikit.
   c. Tahu.
8. Apakah tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran dapat di lakukan oleh semua orang?
   a. Ya, semua orang dapat melakukannya.
   b. Ya, tetapi sebagian.
   c. Tidak, karena hanya orang yang berani dan sudah tahu teknik-tekniknya yang dapat melakukannya.

B. ASPEK AFEKTIF

1. Apakah kamu merasa senang melakukan tolak peluru gaya O'brien?

   a. Tidak. saya tidak senang melakukannya.

   b. Ya, tetapi kadang-kadang saya malas melakukannya.

   c. Ya, saya sangat senang saat melakukan tolak peluru gaya O'brien.

2. Apakah kamu merasa senang ketika kamu berhasil memasukan peluru kedalam sasaran?
   a. Tidak.
   b. Ya, kadang-kadang.
   c. Ya, saya sangat senang sekali.

3. Apakah kamu semangat dalam melakukan tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran?
   a. Tidak sama sekali.
   b. Ya, kadang- kadang.
   c. Ya, saya sangat semangat sekali.
4. Apakah kamu bisa menerima jika kamu telah gagal melakukan tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran?
   a. Tidak menerima.
   b. Menerima tetapi minta di ulang lagi.
   c. Menerima dan semangat untuk berlatih lagi.
5. Apakah kamu dapat menerima hasil nilai yang kamu dapat setelah melakukan tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran?
   a. Tidak.
   b. Ya, tergantung nilainya terlalu sedikit atau tidak.
   c. Ya, saya menerima apapun hasilnya.
6. Apakah kamu merasa malu bertanya apabila kamu merasa kesulitan untuk melakukan tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran?
   a. Tidak malu .
   b. Ya malu.
   c. Takut.
7. Apakah pembelajaran tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran sangat sulit di lakukan?
   a. Sangat tidak setuju.

b. Setuju.

c. Tidak setuju.

8. Apakah kamu akan mengikuti semua petunjuk yang di berikan oleh guru?

a. Sangat tidak setuju.

b. Setuju.

c. Tidak setuju

C. ASPEK PSIKOMOTOR

1. Apakah menurut kamu penggunaan bermain lempar sasaran pada tolak peluru gaya O'brien itu sulit untuk di lakukan?

a. Menurut saya penggunaan bermain lempar sasaran pada tolak peluru gaya O'brien sulit untuk dilakukan.

b. Menurut saya penggunaan bermain lempar sasaran pada tolak peluru gaya O'brien mudah dilakukan akan tetapi sering takut dalam melakukannya.

c. Menurut saya penggunaan bermain lempar sasaran pada tolak peluru gaya O'brien tidak sulit dilakukan dan dapat menambah keberanian diri.

2. Apakah kamu berani melakukan tolak peluru gaya O'brien dengan bermain lempar sasaran?

a. Saya takut melakukannya

b. Saya bisa melakukan tetapi saya takut melakukanya.

c. Saya bisa dan saya berani untuk melakukan tolak peluru gaya O'brien bermain lempar sasaran.

3. Apakah kamu merasa kesulitan untuk melakukan tolak peluru gaya O'brien dengan bermain lempar sasaran.

a. Saya sangat kesulitan untuk melakukanya.

b. Saya tidak kesulitan akan tetapi saya takut melakukannya.

c. Saya bisa dan saya berani untuk melakukannya.

4. Apakah tolak peluru gaya O'brien dengan bermain lempar sasaran ini kamu merasa mudah.

   a. Tidak saya merasa sulit melakukanya.

   b. Tidak tetapi saya berani melakukannya.

   c. Ya saya berani melakukanya karena bagi saya sangat mudah.

5. Apakah pembelajaran tolak peluru gaya O'brien dengan bermain lempar sasran sangat menarik?

   a. Tidak menarik

   b. Ya sangat menarik bagi saya

   c. Ya sangat lurmenarik tapi saya males untuk melakukannya.

6. Apakah pembelajaran tolak peluru gaya O'brien dengan bermain lempar sasaran merupakan pembelajaran yang baru buat kamu?

   a. Setuju

   b. Sangat tidak setuju

   c. Tidak setuju

7. Apakah pembelajaran tolak peluru gaya O'brien dengan bermain lempar sasaran kamu mendapatkan pengalaman yang baru?

   a. Sangat tidak setuju.

   b. Setuju.

   c. Tidak setuju.

8. Apakaha pembelajaran tolak peluru gaya O’brien dengan bermain lempar sasaran kamu lebih mudah memahami materi yang di berikan oleh guru?
    a. Sangat tidak setuju.
    b. Setuju.
    c. Tidak setuju.

DOKUMENTASI

SIKLUS I

Gambar 1

Pembelajaran Tolak Peluruh Gaya O'brien Tanpa Sasaran

Gambar 2

Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brien Lempar Sasaran

DOKUMENTASI

SIKLUS II

Gambar 3
Pembelajaran Tolak Peluruh Gaya O'brien Tanpa Sasaran

Gambar 4
Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brien Lempar sasara