



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN BOLA BEREKOR
PADA SISWA KELAS V SDN 2 WADAS KABUPATEN
KENDAL TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

oleh

Lilik Novita Prasetyanti

6101911028

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

ABSTRAK

Lilik Novita Prasetyanti. 2013. *Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Modifikasi Permainan Bola Berekor Pada Siswa Kelas V SDN 2 Wadas Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Agus Pujianto,S.Pd,M.Pd. Pembimbing II: dr.Hasty Widyastari.

Permasalahan yang dihadapi oleh guru di kelas adalah keterampilan tolak peluru siswa kelas V SDN 2 Wadas yang masih rendah ditandai persentase anak yang mampu melakukan tolak peluru hanya 67%. Apakah melalui modifikasi permainan bola berekor dapat meningkatkan efektifitas belajar tolak peluru siswa kelas V SDN 2 Wadas tahun pelajaran 2012 / 2013?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan pembelajaran melalui modifikasi permainan bola berekor dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa kelas V SDN 2 Wadas tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari tahap siklus I dan tahap siklus II. Tindakan yang dilakukan pada tiap siklus meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2013 dengan subjek penelitian siswa kelas V SDN 2 Wadas tahun pelajaran 2012/2013 sebanyak 12 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi tes praktik tolak peluru, lembar observasi pembelajaran, dan angket tanggapan siswa mengenai pelaksanaan pembelajaran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase untuk mengungkap hasil ketuntasan belajar klasikal siswa.

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa hanya 16% siswa mampu melakukan tolak peluru dengan benar. Dengan menggunakan metode latihan bertahap, hasil siklus I menunjukkan bahwa 67% siswa mencapai ketuntasan belajar, dengan siswa merespon positif pembelajaran melalui angket sebesar 75,58%. Hasil siklus II menunjukkan bahwa 92% siswa mencapai ketuntasan belajar, dengan siswa merespon positif pembelajaran melalui angket sebesar 88,83%. Karena persentase ketuntasan klasikal hasil belajar siswa melampaui 80%, penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan.

Simpulan penelitian ini adalah pembelajaran melalui modifikasi permainan bola berekor dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa kelas V SDN 2 Wadas tahun pelajaran 2012/2013. Saran peneliti meliputi beberapa hal, yaitu: (1) modifikasi permainan bola berekor dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada materi tolak peluru, (2) guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, tidak terlalu lama bermain sehingga menyita waktu pelajaran, dan melakukan pendampingan selama proses pembelajaran.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada di dalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik penyusunan karya tulis ilmiah. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Semarang, Juli 2013

Peneliti

Lilik Novita Prasetyanti

NIM. 6101911028

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Lilik Novita Prasetyanti NIM 6101911028 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Judul Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Metode Latihan Bertahap Menggunakan Bola Berekor Siswa Kelas V SDN 2 Wadas Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013.

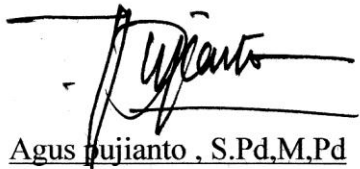
Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Semarang :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Dosen Pembimbing I



Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd
NIP.19730202 200604 1 001

Dosen Pembimbing II



dr. Hasty Widyastari
NIP.19781020 200501 2 001

Mengetahui,

Ketua jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP.19610903 198803 1 002

15/7 2013

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Lilik Novita Prasetyanti NIM 6101911028 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PGPJSD) Judul Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Modifikasi Permainan Bola Berekor Siswa Kelas V SDN 2 Wadas Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013.
Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 24 Juli 2013.

Panitia Ujian



Drs. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 19591019 198503 1 001



Dewan Penguji

1. Dra. Anirotul Qori'ah
NIP. 19650821 199903 2 001
2. Agus Pujiyanto S.Pd , M.Pd
NIP. 19730202 200604 1 001
3. dr. Hasty widyastari
NIP. 19781020 200501 2 001

Ketua.....
Anggota.....
Anggota.....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Nilai suatu kehidupan bukanlah pada “ apa yang anda dapatkan “ melainkan pada “ apa yang anda lakukan “ (Lilik)
- Jadikan dirimu bagaikan pohon rindang, banyak yang berteduh. Jangan seperti pohon kering yang hanya layak dijadikan kayu bakar. (Lilik)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini aku persembahkan untuk:

- Kedua Orang Tuaku, Bapak Basuki Sutanto dan Ibu Suharti, terima kasih atas doanya sepanjang waktu.
- Suamiku Toni Ristiyanto H, dan anakku tercinta Anggi terima kasih atas kasih sayang dan dukungannya.
- Teman-teman PKG 2011.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang;
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini;
4. Agus Pujiyanto, M.Pd., sebagai Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi dengan sabar, jelas dan mudah dipahami;
5. dr.Hasty widyastari, sebagai Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk dan dorongan kepada penulis;
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang;
7. Kepala SD Negeri 2 Wadas yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
8. Siswa kelas V SD Negeri 2 Wadas yang telah bersedia menjadi subjek penelitian;

9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Sumber Pemecahan Masalah.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani	6
2.1.2 Modifikasi Pembelajaran	12
2.1.3 Tolak Peluru.....	13

2.1.4 Hasil Belajar.....	22
2.1.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	23
2.1.6 Pembelajaran Permainan.....	28
2.1.7 Permainan Bola Berekor.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian.....	43
3.2 Objek Penelitian	43
3.3 Waktu Penelitian	43
3.4 Lokasi Penelitian	44
3.5 Prosedur Penelitian.....	44
3.6 Perencanaan Tindakan	45
3.7 Teknik Pengumpulan Data	48
3.8 Instrumen Pengumpulan Data	49
3.9 Analisa Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	52
4.2 Pembahasan.....	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	70
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Pretest.....	53
4.2 Hasil Posttest Siklus I.....	97
4.3 Hasil Posttest Siklus II.....	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Tolak Peluru.....	14
3.1 Skema Tindakan.....	44
4.1 Diagram hasil <i>pretest</i>	53
4.2 Diagram hasil <i>posttest</i> siklus I.....	97
4.3 Diagram hasil <i>posttest</i> siklus II.....	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik.....	72
2. SK Dosen Pembimbing.....	73
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	74
4. Instrumen Penilaian	86
5. Surat Ijin Penelitian.....	91
6. Lembar Penilaian Psikomotorik.....	92
7. Lembar Penilaian Afektif.....	94
8. Lembar Penilaian Kognitif.....	95
9. Rekap Nilai Siklus I.....	96
10. Lembar Penilaian Psikomotorik Siklus II	98
11. Lembar Penilaian Afektif Siklus II.....	100
12. Lembar penilaian kognitif.....	101
13. Rekap Nilai Siklus II.....	102
14. Surat Keterangan Penelitian.....	104

Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya merupakan suatu upaya untuk memberikan pengetahuan, wawasan, keterampilan dan keahlian tertentu kepada individu guna mengembangkan bakat serta kepribadian mereka. Oleh karena itu masalah pendidikan perlu mendapat perhatian dan penanganan yang lebih baik yang menyangkut berbagai masalah yang berkaitan dengan kuantitas, kualitas dan relevansinya.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran tentang kesehatan yang diajarkan di sekolah kepada siswa. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memang sesuatu hal yang sangat menarik dan indah, karena selain mendapatkan ilmu siswa juga mendapatkan kebugaran. Kebugaran yang didapatkan ini akan mendukung kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.

Melalui kegiatan pembelajaran di sekolah, pendidikan jasmani merupakan sebuah kegiatan yang perlu diprogramkan dengan pengelolaan yang benar melalui pendekatan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Dalam mengajar guru dihadapkan pada berbagai tantangan seperti bagaimana cara bertindak atau bersikap yang tepat, apa bahan ajar yang paling sesuai, apa metode penyajian yang paling efektif, sumber belajar mana yang bisa

diakses, dan bagaimana sistem evaluasi yang dapat mengukur ketercapaian tujuan pelajaran.

Salah satu nomor pada cabang atletik adalah tolak peluru. Faktor tersebut ada yang bersifat internal misalnya ; bakat, emosi, suasana hati, motivasi dan lain-lain. Sedangkan faktor yang bersifat eksternal diantaranya ; faktor pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial budaya. Prestasi pada nomor atletik dapat dicapai melalui latihan yang khusus dan teratur dalam jangka waktu yang relatif lama. Potensi yang cocok dengan cabang olahraga yang ditekuninya seperti keadaan fisik, penguasaan teknik dan persyaratan lainnya semestinya dimiliki oleh seorang atlet.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran tolak peluru di SDN 2 Wadas, Kondisi nyata di sekolah, media peluru hanya tersedia 1 buah, Sementara rata-rata siswa di SD Negeri 2 Wadas berjumlah 12 – 15 orang. Jelas bahwa proses pembelajaran tolak peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Oleh karena itu untuk menarik minat siswa dalam pembelajaran tolak peluru dalam penelitian ini, guru mencoba pembelajara baru melalui modifikasi permainan bola berekor. Permasalahan yang dihadapi guru dalam mengajarkan materi tolak peluru adalah rendahnya kemampuan siswa dalam menolak peluru. Sebanyak 83% siswa di kelas tersebut masih kurang menguasai cara melakukan tolak peluru dengan benar. Di dalam kondisi tersebut, guru sebagai peneliti perlu mencoba alternatif pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran dan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Dalam penelitian ini, guru ingin mengkaji upaya peningkatan keterampilan teknik tolak peluru melalui modifikasi permainan bola berekor dalam pembelajaran. Melalui metode ini, siswa diharapkan dapat lebih menguasai kemampuan siswa dalam pembelajaran tolak peluru.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dipandang penting untuk menerapkan pembelajaran tolak peluru melalui modifikasi permainan bola berekor guna meningkatkan keterampilan teknik tolak peluru kelas V SDN 2 Wadas tahun pelajaran 2012/2013.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

- (1) Apakah permainan bola berekor dapat meningkatkan efektifitas belajar tolak peluru siswa kelas V SDN 2 Wadas tahun pelajaran 2012/2013?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk:

- (1) Mengetahui apakah permainan bola berekor dapat meningkatkan efektifitas belajar pada pembelajaran tolak peluru siswa kelas V SDN 2 Wadas tahun pelajaran 2012/2013;

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.4.1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu:

- (1) menjadi referensi dan memberikan sumbangan bagi penelitian sejenis dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan di dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani;
- (2) menjadi rujukan alternatif pendekatan pembelajaran penjasorkes di sekolah-sekolah.

1.4.2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut.

- (1) Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kreatifitas guru secara profesional untuk pengembangan pembelajaran dan meningkatkan kemampuan mengajar tolak peluru;
- (2) Bagi siswa, penelitian ini diharapkan siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran tolak peluru;

- (3) Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu memberi motivasi para guru untuk selalu mengembangkan inovasi pembelajaran dan memecahkan masalah-masalah kelas dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Bentuk tindakan untuk memecahkan masalah penelitian ini adalah dengan penerapan pembelajaran melalui modifikasi permainan bola berekor pada pembelajaran tolak peluru. Peneliti sekaligus berperan sebagai guru yang mengajar materi tersebut dalam dua siklus penelitian tindakan kelas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani

2.1.1.1 Definisi Pendidikan Jasmani

Samsudin (2008: 2) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan hidup diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Dalam pedoman BSNP (2006) pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat

langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

2.1.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.1.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2.1.1.4 Fungsi Pendidikan Jasmani

Samsudin dalam bukunya, “Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” (2008: 3-5) fungsi pendidikan jasmani adalah:

- 1) Aspek organik.
 - a) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik.
 - b) Meningkatkan kekuatan.
 - c) Meningkatkan daya tahan

- d) Meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
 - e) Meningkatkan fleksibilitas
- 2) Aspek neuromuskuler
- a) Meningkatkan antara fungsi saraf dan otot
 - b) Mengembangkan ketrampilan lokomotor
 - c) Mengembangkan ketrampilan non-lokomotor
 - d) Mengembangkan ketrampilan dasar manipulatif
 - e) Mengembangkan faktor-faktor gerak
 - f) Mengembangkan ketrampilan olahraga
 - g) Mengembangkan ketrampilan rekreasi
- 3) Aspek perspektual
- a) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
 - b) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang
 - c) Mengembangkan koordinasi gerak visual
 - d) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis)
 - e) Mengembangkan dominansi
 - f) Mengembangkan lateralitas
 - g) Mengembangkan image tubuh
- 4) Aspek kognitif
- a) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan
 - b) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika

- c) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi
 - d) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
 - e) Menghargai kinerja tubuh
 - f) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerak
- 5) Aspek sosial
- a) Menyesuaikan dengan orang lain dan lingkungan di mana berada
Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok
 - b) Belajar berkomunikasi dengan orang lain
 - c) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
 - d) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat
 - e) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif
 - f) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif
 - g) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik
- 6) Aspek emosional
- a) Mengembangkan respons yang sehat terhadap aktivitas jasmani
 - b) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
 - c) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
 - d) Memberikan saluran yang tepat untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas

- e) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

2.1.2 Modifikasi Pembelajaran

Berasal dari kata “mengubah” yang artinya merubah dari bentuk yang lama menjadi bentuk yang baru, sehingga mempunyai nilai yang lebih. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Hal yang pokok dalam modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik.

2.1.2.1 Tujuan Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran bila dikaitkan dengan tujuan pembelajaran, dimulai dari yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan pembelajaran menurut Samsudin (2008: 60-61) dibagi kedalam tiga komponen yaitu:

- 2.1.2.1.1 Tujuan perluasan: Maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud ketrampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektifitasnya.
- 2.1.2.1.2 Tujuan penghalusan: Maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien.
- 2.1.2.1.3 Tujuan penerapan: Maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

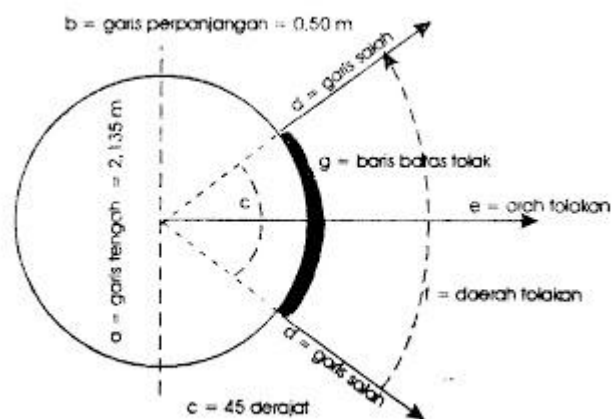
2.1.3 Tolak Peluru

2.1.3.1 Pembelajaran Tolak Peluru

Tolak peluru terdiri dari dua kata yaitu tolak dan peluru. Kata tolak berarti sorong atau dorong. Sedangkan kata peluru berarti bola besi yang harus dilempar dengan tangan. Jadi, tolak peluru adalah olahraga yang menggunakan alat berupa bola besi dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauhnya. Olahraga tolak peluru ini dapat dilakukan orang putra maupun putri.

Pada dasarnya melakukan gerakan tolak peluru terdiri dari gerakan yang berkesinambungan, dari saat persiapan awalan, melakukan awalan, saat menolakkan peluru, saat peluru lepas dan memelihara keseimbangan. Dengan pengklasifikasian tersebut akan mempermudah cara penguasaan, latihan dan pengembangannya. Maksudnya dengan gerak mengerahkan sedikit tenaga akan menghasilkan lemparan yang sejauh-jauhnya. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik-teknik gerak dan langkah tolak peluru secara kondisi fisik, bentuk dan postur tubuh serta anggota badan yang baik.

2.1.3.2 Lapangan Tolak Peluru



Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran berdiameter 2,135 m. Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi, baja atau bahan lain yang cocok dilengkungkan, bagian atasnya harus rata dengan permukaan tanah luarnya. Bagian dalam lingkaran tolak dibuat dari semen, aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar antara 20 mm-6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi. Garis lebar 5 cm harus dibuat di

atas lingkaran besi menjulur sepanjang 0,75 m pada kanan kiri lingkaran garis ini dibuat dari cat atau kayu. Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus dicat putih. Balok penahan dibuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dalam sebuah busur/lengkungan sehingga tepi dalam berhimpit dengan tepi dalam lingkaran tolak, sehingga lebih kokoh. Lebar balok 11,2-30 cm, panjangnya 1,21-1,23 m di dalam, tebal 9,8-10,2 cm.

2.1.5.3 Peralatan Tolak Peluru

Alat yang di gunakan dalam tolak peluru:

1. Rol Meter
2. Bendera Kecil
3. Kapur / Tali Rafia
4. Peluru

Untuk senior putra = 7.257 kg

Untuk senior putri = 4 kg

Untuk junior putra = 5 kg

Untuk junior putri = 3 kg

5. Pakaian Tolak Peluru

Pada umumnya untuk atletik, dipergunakan pakaian khusus olahraga. Baju bersih dan tidak tembus pandang di waktu basah dan tidak terlalu besar. Untuk tolak peluru harus dibuat sepatu tanpa paku dengan permukaan yang keras hal ini untuk memudahkan melakukan tolakan dan dapat menahan berat badan selesai menolak peluru.

2.1.5.4 Cara Memegang Peluru

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

1. Jari-jari agak merenggang, jari kelingking tidak tepat dibelakang peluru tetapi ditekuk dan berada disamping peluru. Dengan demikian jari ini dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya, tetapi untuk dapat menggunakan cara ini pelempar harus mempunyai jari-jari yang kuat dan panjang-panjang.
2. Cara ini hampir sama dengan cara pertama. Jari-jari agak rapat ibu jari disamping. Jari kelingking tidak dapat terlihat tetapi berada disamping belakang peluru. Dengan demikian jari kelingking kecuali untuk menahan jangan sampai peluru tergeser, juga dapat membantumengadakan tekanan pada waktu peluru ditolak. Cara ini lebih banyak dipakai dari pada cara pertama.
3. Bagi mereka yang tangannya kecil, dapat menggunakan cara terakhir. Jari-jari seperti pada cara kedua tetapi jari-jarinya lebih renggang. Kelingking

dibelakang peluru sehingga turut menolak pelurunya. Ibu jari untuk menahan geseran kesamping, peluru biasanya diletakkan pada lekuk tangan.

2.1.5.5 Kesalahan Dalam Tolak Peluru

Ada beberapa kesalahan yang terjadi sewaktu pelaksanaan tolak peluru antara lain sebagai berikut :

1. Belum tenang sudah masuk lingkaran
2. Arah pandangan mata tidak menentu
3. Kaki kiri tidak membantu dengan ayunan
4. Badan lurus
5. Siku melembat pada badan
6. Tangan kiri lemas-lemas menggantung ke bawah
7. Kaki kanan dan bahu kanan kurang rendah
8. Mata tidak ditunjukkan ke arah lempar
9. Sudut lemparan terlalu tinggi atau rendah

2.1.5.6 Gaya dalam Tolak Peluru

Dalam Tolak Peluru ada 2 macam gaya yang sering digunakan, antara lain :

- 1) Gaya Orthodox

Dalam gaya orthodox atau gaya menyamping ini , ada beberapa langkah yang perlu dilakukan antara lain :

a. Persiapan

Dengan tenang pelempas memasuki lingkaran daribelahan lingkaran bagian belakang. Peluru masih dibawa tangan kiri.

1. Peluru dipindahkan di pindahkan ke tangan kanan. Cara memegang peluru dapat di pilih sendiri.
2. Arah lemparan beradadi samping kirinya.
3. Pandangan di tujukan pada satu titik kurang lebih 1 meter di depannya.
4. Kaki kana bengkok sedikit dengan menahan berat badan.
5. Kaki kiri lemas –lemas saja.
6. Tangan kanan yang menegang peluru ,mengatur letak peluru. Peluru dapat diletakkan pada batas leher dan pundak, dan dapat juga ke belakang sedikit
7. Tangan kiri sedikit erlipat di depan dada.
8. Badan bongkok ke depan dan condong ke kanan.
9. Kaki kiri diayunkan. Ayunan ini untuk mengatur letak kaki kanan serta keseimbangan badan.

b . Meluncur

Sebagai awalan kaki kanan makin membengkok kemudin melakukan gerakan Sebagai berikut.

1. Kaki kiri di ayunkan ke kiri ke arah lemparan, lalu kembali lagi, seterusnya secepatnya di lempar ke arah balok.

2. Kaki kanan di tolak dan mendarat kira-kira pada pertengahan lingkaran. Berat badan bertumpu pada kaki kanan. Perpindahan kaki dilakukan dengan menggeser dekat lingkaran.
3. Waktu kaki kanan mendarat badan makin condong ke samping kanan.
4. Pundak kanan lebih rendah dari yang kiri.
5. Tangan kiri tetap tertenguk di depan dada atau dagu.
6. Pandangan mata dan sikap kepala masih tetap.
7. Otot-otot sudah tegang semua.

c . Tolakan pada peluru

Pada posisi ini atlet telah mengambil sikap untuk menolak pelurunya. Sikap ini hendaknya cepat-cepat di ubah menjadi gerakan menolak, jangan terlalu lama kemudian gerakan selanjutnya adalah :

1. Begitu kaki kanan mendarat, kaki kiri sudah menepati tempat yang di kehendaki, tolakan kaki kanan di mulai.
2. Kaki kiri turut membantu tolakan kaki kanan.
3. Badan yang sudah di condongkan ke kanan dan ke belakang itu , di putar ke kiri.
4. Lengan kiri turut membantu memutar badan , tetapi jangan terlalu kuat dan cepat.
5. Pandangan di arahkan ke arah lemparan.
6. Kaki kanan dengan kekuatan yang di mulai dari ujung kaki di luruskan ke atas depan, dilanjutkan otot-otot panggul, bahu, lengan dan jari-jari, dipergunakan untuk melakukan tolakan. Waktu memutar badan harus

tetap dengan tolakan kaki kanan. Terlalu cepat akan mengurangi dorongan keatas . Sebaliknya bila terlambat kekuatan akan berkurang.

7. Pada waktu akan di mulai dengan jejakkan kaki kanan, pundak kanan lebih rendah dari yang kiri. Posisi siku kanan adalah sedemikian rupa, sehingga merupakan garis lurus dengan lengan kanan bagian atas, bahu kanan sampai dengan bahu kiri.
8. Setelah kaki kanan di jejakkan, jangan langsung dilompatkan ke depan sebelum peluru dilepaskan.
9. Sudut lemparan adalah kurang lebih 40 derajat.
10. Kaki kiri ditarik ke belakang kira – kira setinggi panggul, untuk memelihara keseimbangan.

2. Gaya O'brien

Dalam gaya o'brien atau gaya membelakangi ini, ada beberapa langkah yang perlu dilakukan sebagai berikut :

a. Persiapan

Sebagai langkah persiapan, hal-hal yang perlu dilakukan sebagai berikut:

1. Berdiri membelakangi arah lemparan.
2. Otot –otot rilek.
3. Kaki kanan dan badan lurus ,berat badan ditahan kaki kaki kanan.
4. Tumit kaki kiri di letakkan di belakang tumit kanan.
5. Pandangan lurus ke depan.
6. Siku kanan menunjuk ke samping lurus dengan lengann kiri di angkat atau agak bengkok.

7. Setelah kondisi tenang ,badan di bungkukkan ke depan ,lutut kanan merendah dan kaki kiri di angkat.
8. Tangan kiri untuk menjaga keseimbangan.
9. Kkaki kiri di tekuk dan di gerakkan ke arah lemparan.
10. Kaki kanan semakin di tekuk dengan sudut kurang lebih 70 derajat.
11. Badan membungkuk sehingga sejajar dengan lantai.

b . Meluncur

Dalam gerakan meluncur dapat di lakukan dengan gerakan sebagai berikut :

1. Kaki kanan dijejakkan kuat-kuat dan menggeser ke tengah lingkaran.
2. Lengan kiri di tekuk pada siku setinggi dada.
3. Begitu kaki kanan terlepas segera di tekuk dan daratkan sebelum titik tengah lingkaran.Waktu kaki kanan mendarat ujung kaki menunjuk kebelakang lingkaran.
4. Kaki kiri mendarat dekat balok.
5. Setelah kaki kiri mendarat ,pundak kiri di putar sedikit ke kiri atas dan pundak kanan lebih rendah.
6. Semua otot dalam keadaan tegang.
7. Pandangan masih terarah kebelakang lingkaran.

c .Tolakan pada peluru

1. Dengan tanpa berhenti ,begitu kaki kanan mendarat ,terus di usahakan mengadakan tolakan .Ujung kaki kanan mengarah ke arah lemparan.
2. Gerakan selanjutnya hampir sama dengan gaya lama.

2.1.4 Hasil Belajar

2.1.6.1 Pengertian Hasil belajar

Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Dalam kegiatan belajar yang terprogram dan terkontrol yang disebut kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, tujuan belajar telah ditetapkan lebih dahulu oleh guru. Anak yang berhasil dalam belajar ialah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran.

.Hasil belajar juga dipengaruhi oleh intelegensi dan penguasaan awal anak tentang penguasaan materi yang akan dipelajari. Ini berarti bahwa guru perlu menetapkan tujuan belajar sesuai kapasitas intelegensi anak, dan pencapaian tujuan belajaran perlu menggunakan bahan appersepsi, yaitu bahan yang telah dikuasai anak sebagai bantu loncatan untuk menguasai bahan pelajaran baru. Hasil belajar juga dipengaruhi oleh adanya kesempatan yang diberikan kepada anak. Ini berarti bahwa guru perlu menyusun rancangan dan pengelolaan pembelajaran yang memungkinkan anak bebas untuk melakukan eksplorasi terhadap lingkungannya.

Hasil belajar yang dipengaruhi oleh besarnya usaha yang dicurahkan, intelegensi, dan kesempatan yang diberikan kepada anak, pada gilirannya berpengaruh terhadap konsekuensi dari hasil belajar tersebut. Konsekuensi intrinsik dapat pula ekstrinsik. konsensi instrinsik dapat berupa perasaan puas atau

tidak puas, sedangkan konsekuensi ekstrinsik dapat berupa hadiah atau hukuman dari orang tua atau guru.

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

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Hasil belajar tersebut dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri anak dan faktor yang berasal dari lingkungan.

2.1.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Siswa Sekolah Dasar adalah anak yang berusia 6 sampai 12 tahun. Anak-anak yang duduk di bangku kelas V Sekolah Dasar memiliki usia antara 9 tahun sampai 10 tahun yang tergolong dalam usia anak besar. Dalam masa itu anak Sekolah Dasar akan mengalami suatu perkembangan sosial dan kepribadian. Perkembangan ini dimulai dari usia prasekolah sampai akhir masa sekolah yang ditandai dengan luasnya lingkungan sosial. Anak mulai melepaskan diri dari keluarga, dan anak mulai mendekati diri pada orang lain disamping anggota keluarganya. Meluasnya lingkungan sosial bagi anak menyebabkan anak menjumpai pengaruh

yang ada di luar pengawasan orang tua, dia mulai bergaul dengan teman sebaya, mempunyai guru yang berpengaruh sangat besar dalam proses perkembangannya.

Perkembangan fisik berbeda dengan masa sebelumnya, pertumbuhan tangan dan kaki cenderung lebih cepat dibandingkan dengan pertumbuhan togok, pada masa akhir jaringan otot akan mengalami perkembangan yang pesat, ini akan berpengaruh pada peningkatan kekuatan yang lebih besar.

Perkembangan fisik juga berkaitan dengan minat untuk melakukan aktivitas fisik. Namun aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktifitas fisik itu sendiri. Apabila sejak kecil itu anak mulai dikekang tidak diberi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik, maka minat untuk melakukan aktivitas fisik tidak berkembang. Sebaliknya apabila kesempatan diberi dengan cukup maka minat melakukan aktivitas fisik menjadi berkembang. Minat terhadap aktifitas fisik pada umumnya dan aktifitas olahraga pada khususnya dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya.

Pertumbuhan dan tingkat kematangan fisiologis membawa dampak pada perkembangan kemampuan fisik. Pada anak besar terjadi perkembangan kemampuan fisik yang semakin jelas terutama masalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Minat terhadap aktivitas fisik pada umumnya dan aktivitas olahraga pada khususnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya. Dalam hal ini peranan orang tua atau orang dewasa dalam keluarga sangat besar. Apabila orang tuanya gemar atau bisa melakukan olahraga, anak tersebut juga akan mengikutinya.

Karakteristik siswa adalah sebagai berikut :

- a. Mereka energik dan kuat
- b. Mengalami kematangan yang bereda dan individualistis. Beberapa anak akan mengalami kelebihan berat badan, gerakan lambat dan agak kurang lincah.
- c. Karena kebutuhan untuk perkembangan fungsi otot, anak akan mencari dan membutuhkan kegiatan di luar rumah. Kompetisi yang melelahkan kurang menarik, namun mereka sudah dapat menunjukkan *sportmanship*
- d. Minat terhadap lawan jenis mulai tampak.
- e. Sehubungan dengan perkembangan hormon yang menyebabkan perubahan-perubahan fisik, kemungkinan anak mengalami perkembangan emosional yang labil.
- f. Keingintahuan tentang kesehatan fisik sangat besar.
- g. Dalam aktivitas sehari-hari anak akan menghargai setiap bantuan dan ia mulai dapat membantu temannya.

Sifat-Sifat Anak.

- a. Imajinasi serta menyenangi suara dan gerak ritmik
- b. Menyenangi pengulangan aktivitas
- c. Menyenangi aktivitas kompetitif
- d. Rasa ingin tahunya besar
- e. Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau diinginkan.
- f. Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individu.

- g. Meningkatkan minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit.
- h. Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa rendah diri apabila merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
- i. Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang karena kritik.
- j. Senang menirukan idolanya.
- k. Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, guru bisa membagi siswa menjadi dua kelompok tahapan ajar yaitu : kelompok kelas bawah (kelas 1,2, dan 3) serta kelompok atas (kelas 4,5, dan 6).

Materi untuk pelajaran atletik yang sesuai untuk kelas bawah adalah permainan atletik dan bentuk atletik dengan gerak sederhana. Materi ini lebih bersifat gerak multi lateral dan ketrampilan terpadu yang meliputi ketrampilan sebagai berikut :

(1) Ketrampilan Persepsi Motorik

- Manajemen tubuh, artinya mengenal dan memahami bagian-bagian tubuh beserta sifat-sifatnya;
- Memahami ruang, artinya mengenal dan memahami arah dan ukuran objek atau ruang serta pemanfaatannya melalui gerak tubuh;

- Manajemen gerak tubuh, artinya mengenal dan memahami bagaimana tubuh bergerak dengan efisien dalam kaitannya dengan penggunaan waktu, tenaga, dan rangkaian gerak;

(2) Ketrampilan Gerak Dasar

- Gerak lokomotor, artinya ketrampilan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain berupa jalan, lari, lompat, gallop (jengket), skipping, dan sebagainya;
- Gerak manipulatif, artinya ketrampilan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh atau objek. Ketrampilan ini lebih mengarah pada peningkatan koordinasi. Termasuk dalam ketrampilan ini adalah melempar, menangkap, menendang, dan memukul.

(3) Kegiatan Fisik Serial

- Kegiatan pengujian diri, artinya ketrampilan yang bersifat bebas dimana anak mulai melakukan gerakan menirukan gerak bintang
- Kegiatan bermain yang dilakukan baik perorangan maupun kelompok
- Kegiatan permainan sederhana yang dilangkapi dengan peraturan yang sederhana. Misalnya, bermain kejar-kejaran, petak umpet, tepuk kejar, bermain dengan sasaran diam atau bergerak, dan sebagainya

Sedangkan untuk kelas atas, materi yang dapat diberikan adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada ketrampilan olahraga sebagai berikut :

(1) Permainan Kompetitif dan Kerjasama

- Permainan yang menggunakan net

- Permainan yang menggunakan alat pemukul
- Permainan yang sifatnya saling menyerang
- Permainan yang menggunakan sasaran
- Permainan tradisional

(2) Kegiatan Jasmani Serial

- Gerakan meniru binatang
- Permainan gendongan atau gajah-gajahan
- Permainan dengan mengikuti irama musik

(3) Kegiatan atletik

Kegiatan ini harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam bentuk nomor-nomor atletik secara utuh.

Jadi, dengan membedakan kedua tingkatan tersebut ini, diharapkan siswa sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar tersebut diharapkan sudah terbentuk.

2.1.6 Pembelajaran Permainan

Permainan merupakan alat untuk mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya. Permainan merupakan salah satu komponen utama dalam setiap program pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan. Untuk memahami hakikat permainan (*game*) terlebih dahulu akan diuraikan mengenai pengertian bermain (*play*).

Menurut Subarjah Herman (2008: 8.1) Bermain merupakan kegiatan manusia yang dilakukan oleh semua unsur baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua

Salah satu pakar pendidikan yaitu Johan Huizinga (dalam Subarjah Herman 2008: 1.3-1.5) Mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut.

Pertama, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri. Bermain sangat berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mental anak. Lain halnya dengan orang dewasa, bermain merupakan kebutuhan sepanjang kesukaan untuk melakukannya merupakan kebutuhan. Bermain tak dipaksakan jika orang tersebut mau melakukannya karena itu ciri utama bermain adalah kebebasan yang tidak didesak oleh tugas atau kewajiban moral. Karena dilakukan tanpa paksaan maka bermain dilakukan pada waktu senggang.

Kedua, bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata. Karena itu jikakita amati secara seksama perilaku anak-anak selama bermain, mereka berbuat pura-pura atau tidak sungguhan. Dia memperlakukan kursi sebagai alat bermain, seolah-olah kursi adalah sebuah mobil, atau boneka seolah-olah bayi yang hidup, diasuh dan diajak bercakap. Perilaku ketidak sungguhan ini juga tampak pada binatang yang sedang bermain. Ketika anak-anak kucing bermain saling gigit dengan saudaranya, perbuatannya itu sebenarnya tidak sungguh-sungguh atau masak-masakan. Namun, sebaliknya dengan gejala yang tidak sungguhan tersebut

, bermain berubah menjadi kegiatan yang sungguh-sungguh, yang dapat menyerap tenaga dan konsentrasi.

Ketiga, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan ditempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. Bertalian dengan syarat di atas, bermain memerlukan peraturan, penyimpangan dari peraturan permainan berarti menghancurkan permainan itu sendiri.

Unsur ketegangan merupakan bagian yang penting dari permainan. Ketegangan berarti ketidak pastian dan pemanfaatan kesempatan. Tercakup didalamnya adalah perjuangan untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan. Orang cenderung berbuat untuk mencapai tujuan yang lebih luas dan jauh atau memecahkan yang lebih sulit. Dengan demikian ketegangan dan pemecahan masalah merupakan salah satu daya tarik dari sebuah permainan. Akan tetapi apabila sesuatu yang sudah diketahui sebelumnya, seperti skor pertandingan sepak bola telah diatur dan disepakati sama sekali tidak dapat disebut dengan pertandingan. Kegiatan berubah menjadi sandiwara tanpa ketegangan.

Meskipun bermain diluar baik dan buruk, namun unsur ketegangan terdapat di dalamnya terlepas dari nilai etika. Ketegangan itu sekaligus menguji ketangguhan pemain: keberanian, keuletan, kejujuran, walaupun permainan mengiginkan kemenangan, akan tetapi dia harus berjuang dengan sepenuh hati dan harus terikat dengan peraturan permainan.

Keempat, bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Tujuan itu terdapat pada permainan itu sendiri. Tujuan dari kegiatan itu berkaitan dengan perolehan atau keuntungan material. Ciri inilah yang membedakan bermain dengan bekerja, meskipun pada akhirnya batasan antara bermain dengan bekerja pada saat ini semakin tipis dan hampir tidak tampak..

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara tidak sadar, sukarela tanpa paksaan dan tak sungguh dalam batas waktu , tanpa ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tidak berkaitan dengan perolehan material. Menyertai semua ciri tersebut, bermain mendorong pertumbuhan dan perkembangan kelompok sosial karena dilakukan bukan hanya sendirian, tetapi juga dilakukan dalam suasana kelompok.

Sedangkan permainan (*games*) merupakan kelanjutan dari kegiatan bermain, menurut Samsudin (2008:3.2) ada tiga pembagian dari permainan secara umum yaitu: *Official games*, *Lead up games*, *Low organization games*.

Dari ketiga permainan *official games* atau permainan yang mempunyai organisasi resmi yang diakui oleh tingkat nasional maupun internasional. Dimana peraturan atau aturan-aturan yang telah ditentukan oleh suatu pertandingan tidak dapat diubah. Dan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar hal ini belum akan diberikan sebelum anak matang sampai pada penguasaan keterampilan spesifikasi dan spesialisasi.

Lead games merupakan salah satu permainan yang akan dipergunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar, tetapi diberikan apabila mereka sudah menguasai berbagai keterampilan gerak dasar. Sebab permainan ini merupakan permainan yang dimodifikasi mengarah pada olah raga resmi yang akan dipelajari. Hanya saja peraturan dan aturan-aturan lainnya dapat dimodifikasi atau diubah. Yang dimodifikasi adalah peraturan, perlengkapan yang dipergunakan, lapangan serta jumlah pemain yang mengikuti permainan tersebut.

Low organization games adalah yang mempunyai permainan yang mempunyai peraturan yang tidak mengikat yang sering juga disebut permainan atau permainan anak. Peraturan permainan ini terdiri dari alat dan lapangan yang dipakai serta anggota pengikut permainan, tidak ditentukan oleh suatu peraturan resmi. Jadi, permainan ini dapat diciptakan oleh siapa saja yang akan memakainya, baik anak didik maupun guru yang akan memberikan pembelajaran pada anak didik. Walaupun demikian, guru yang bijaksana akan menciptakan berbagai permainan yang sangat berguna dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dimana dalam permainan diusahakan agar permainan menarik dan menggembirakan semua anak didik. Semua anak dapat bergerak banyak dan bersosialisasi dengan temannya. Oleh sebab itu, permainan ini diusahakan pelaksanaannya dilakukan dalam kelompok, serta peraturan dan peralatan yang akan dipergunakan harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan anak didik. Mengajarkan permainan juga merupakan suatu alat dalam membantu proses pembelajaran pendidikan jasmani yang menunjang untuk mencapai tujuan pendidikan, dimana permainan itu merupakan alat untuk mendidik anak. Jadi

dusahakan dalam menciptakan permainan tersebut akan mendorong berkembangnya domain kognitif, afektif psikomotor serta sosial emosinya.

2.1.8.1 Tujuan Permainan

Menurut Subarjah Herman (2008; 9.3) permainan dikatakan sebagai kegiatan bermain yang memiliki tujuan. Sebagai contoh apabila siswa disekolah melakukan permainan dengan dibimbing oleh guru maka tujuan dari permainan tersebut tentu saja sudah dirancang dan direncanakan oleh guru sebelum pembelajaran dilaksanakan. Tujuan permainan yang direncanakan oleh guru disekolah tersebut akan sangat berbeda bila dibandingkan dengan permainan anak yang dilakukan di sekitar rumah bersama teman-temannya. Tujuan permainan yang dilakukan oleh anak-anak akan sangat berbeda dengan tujuanpermainan yang dilakukan oleh orang dewasa. Walaupun jenis permainan dan bentuk permainannya serupa. Beberapa tujuan yang hendak diperoleh dari kegiatan bermain dalam suatu permainan, baik yang dilakukan dilingkungan masyarakat, sekolah, anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua,secara perseorangan maupun kelompok sesuai dengan jenis permainannya,diantaranya sebagai berikut.

- 1) Memberikan pengalaman gerak sehingga semakin banyak jenis dan bentuk permainan yang dilakukan akan semakin kaya pengalaman geraknya.
- 2) Merangsang dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak
- 3) Menyalurkan kelebihan tenaga pada anak
- 4) Memanfaatkan waktu senggang
- 5) Memelihara dan meningktkan kebugaran jasmani

- 6) Meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada anak, terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu anak
- 7) Mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor
- 8) Menanamkan kerjasama, rasa sosial, dan saling tolong-menolong
- 9) Mencapai prestasi dalam suatu pertandingan

Menurut Samsudin (2008:3.4) Tujuan dari permainan adalah;

- 1) Meningkatkan penguasaan kecerampilan gerak dasar, termasuk gerak dasar dari setiap cabang olahraga
- 2) Memberikan pengalaman berbagai macam gerak
- 3) Memberikan kegiatan pada otot besar serta dapat menghasilkan pengembangan serta pengontrolan otot jadi lebih baik
- 4) Mengembangkan kelincahan dan reaksi anak, seperti pada start, stop, mengelak, berlari, meloncat, melompat dan mengubah arah
- 5) Mempertinggi kesiapsiagaan mental dalam bereaksi pada situasi bermain, seperti kerjasama, bermain berpasangan, kelompok atau tim/beregu
- 6) Mengerti dan mengikuti arah / petunjuk dalam hal-hal berikut
 - a) kelebihan Mempelajari bermain dan kerjasama dengan orang lain tanpa terjadi pertengkaran, perselisihan, dan percekocokan
 - b) Mendorong sikap *sport play*, jujur, dan menghargai yang lain
 - c) Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak
 - d) Meningkatkan penalaran, keterampilan, sikap, mental dan moral
 - e) Mengisi waktu luang

- f) Menyalurkan tenaga
- g) Sarana menikmati rasa kesenangan dan rekreasi
- h) Sebagai penyembuhan bagi yang sakit untuk menakkan harga diri sebagai satu pencapaian prestasi
- i) Mendidik anak melalui permainan

2.1.8.2 Bentuk dan Jenis Permainan

Permainan dapat dikelompokkan ke dalam kategori, tergantung darimana kita melihatnya;

1) Berdasarkan sifat permainan

Berdasarkan sifat permainan maka bentuk bermain dapat berupa: permainan untuk mengembangkan kemampuan fisik, permainan untuk mengembangkan kemampuan berfikir, permainan untuk mengembangkan rasa seni, permainan untuk mengembangkan fantasi, permainan untuk mengembnagkan kerjasama dan rasa sosial

2) Berdasarkan jumlah pelaku yang bermain

Berdasarkan pelaku yang bermain, permainan dapat dikelompokkan kedalam tiga jenis, yaitu: permainan individual atau perorangan, permainan berpasangan, dan permainan kelompok/beregu

3) Berdasarkan alat yang digunakan

Permainan dapat berupa permainandengan alat dan permainan tanpa menggunakan alat.

2.1.8.3 Pengaruh Permainan bagi Anak

Beberapa pengaruh permainan bagi anak menurut Subarjah Herman (2008: 1.27) yaitu;

1) **Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan fisik pada masa anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Puncak pertumbuhan fisik terjadi pada masa balita dan usia 10-14 tahun

2) **Perkembangan Motorik**

Perkembangan kemampuan motorik terjadi pada masa anak-anak harus dikembangkan berbagai kegiatan motorik secara multiteral sehingga kemampuan motorik berkembang dengan baik

3) **Perkembangan Fungsional Tubuh**

Secara fungsional ,organ-organ tubuh mengalami penyempurnaan yang cepat. Apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan sesuai dengan perkembangan anak maka anak akan memiliki kesegaran jasmani yang memadai. Dan pada akhirnya memiliki daya tahan terhadap penyakit. Dengan adanya kemampuan untuk menahan penyakit diharapkan anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan tugas perkembangannya.

4) **Perkembangan Mental**

Melalui permainan dapat dikembangkan beberapa sifat positif yang akan membangkitkan keinginan anak untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Anak yang memiliki pengalaman bermain melalui permainan, akan memiliki perkembangan mental yang baik, menaati

peraturan,jujur,sportif, memiliki keberanian, sikap positif terhadap lingkungan, pandai bergaul dan memiliki kepercayaan diri yang kuat, sehingga kelak setelah dewasa diharapkan akan mampu dan berhasil mengarungi kehidupan yang sebenarnya di masyarakat.

2.1.7 Permainan Bola Berekor

2.1.9.1 Definisi Permainan Bola Berekor

Permainan bola berekor adalah gerakan dasar dalam bentuk permainan yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama hingga terakhir melalui beberapa teknik. Permainan bola berekor yang dilakukan adalah melalui permainan tom and jerry ini adalah latihan dasar yang dilakukan siswa untuk pembelajaran tolak peluru secara utuh dan menyeluruh, sehingga siswa dapat melakukan teknik menolak peluru dengan benar. . Bola berekor adalah bola yang terbuat dari bola plastik yang berdiameter kurang lebih 10 cm. Dengan panjang ekor sekitar 35 cm. Dengan permainan ini diharapkan dapat menarik siswa dalam pembelajaran tolak peluru dan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani karena gerakan yang dilakukan dalam permainan seperti pada pembelajaran menolak peluru dengan berbagai teknik menolak. Permainan ini sangat cocok dilakukan pada siswa SD. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik.

Melalui permainan bola berekor, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat para siswa terhadap pembelajaran tolak peluru, yang pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjas materi tolak

peluru. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa melalui permainan bola berekor adalah suatu cara pembelajaran tolak peluru dengan memberikan macam-macam bentuk permainan.

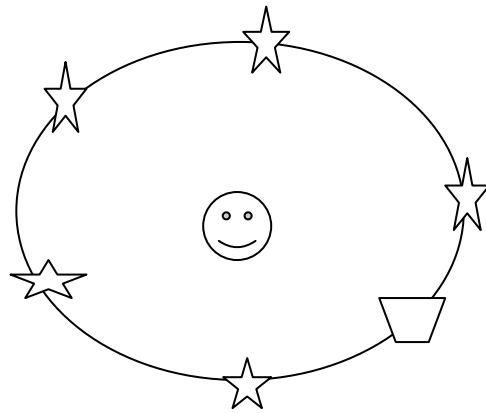
2.1.9.2 Permainan Tom and Jerry

2.1.9.2.1 Cara Permainan Tom and Jerry

Anak dalam satu kelas dibagi menjadi dua kelompok, masing – masing kelompok terdiri dari 6 orang anak, dan masing – masing kelompok membentuk lingkaran. Satu anak didalam lingkaran disebut jerry dan yang lain membentuk lingkaran atau melingkari jerry tadi namanya tom. Jerry berusaha menangkap bola berekor yang ditolak oleh salah satu tom, setelah menolak om berpindah ketempat yang kosong. Apabila jerry berhasil menangkap bola berekor yang ditolak tom, maka tom berganti menjadi jerry.




Pelaksanaan permainan:

Apabila ada aba-aba dari guru, tom yang membawa bola berekor langsung menolakan bola berekor ke tom yang lain, kemudian berlari berpindah ketempat yang kosong. Begitu seterusnya sampai semua anggota kelompok bergantian menjadi tom and jerry. Pemenangnya adalah anak yang paling sedikit menjadi jerry. Tujuan permainan ini adalah untuk melatih kelincahan siswa.



Gambar . Permainan tom and jerry

Keterangan Gambar

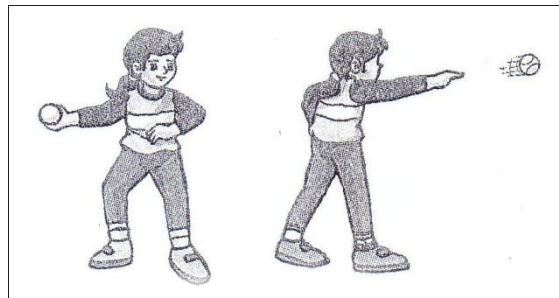
-  : **Tom**
-  : **Jerry**
-  : **Tempat kosong**

2.1.9.2.2 Bentuk permainan yang lain diantaranya :

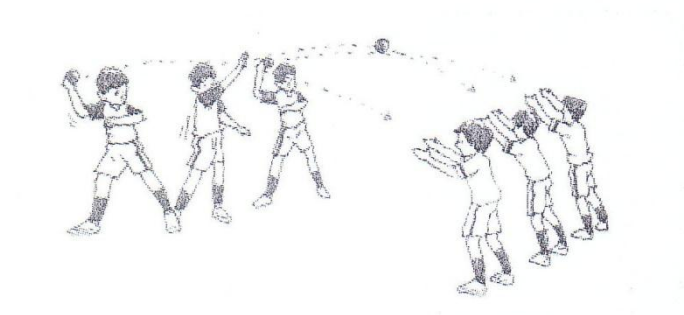
- a. Estafet memberikan bola berekor kepada teman disebelahnya
- b. Menolak bola berekor dengan satu tangan posisi kaki sejajar



- c. Menolak bola berekor dengan satu tangan posisi kaki satu didepan



- d. Menolak bola berekor dengan satu tangan dengan gerakan dari samping badan
- e. Menolak bola berekor dengan berpasangan dengan jarak kira-kira 2-3 meter



- f. Menolak bola pada benda diam atau bergerak



- g. Menolak melewati tali yang direntangkan diantara 2 tiang dengan ketinggian bervariasi
- h. Menolak pada sasaran lingkaran ban. Letakkan ban dan jaraknya dapat diatur sesuai dengan kemampuan.



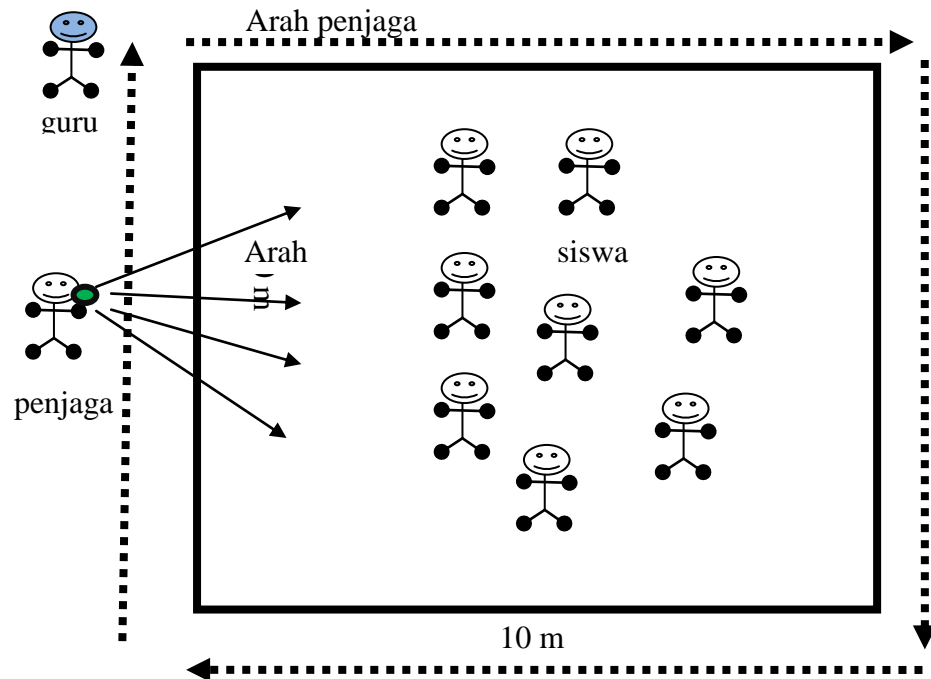
2.1.8 Pemanasan Dalam Bentuk Permainan

Pemanasan dengan permainan Bola Hantam

Aturan permainan :

Permainan ini menggunakan lapangan yang berukuran 10×10 m, awalnya siswa satu kelas suit, setelah 1 orang siswa yang kalah menjadi penjaga berada di luar garis dan siswa lainnya berada di dalam garis. Siswa yang jaga bertugas untuk melempari siswa yang di dalam garis dengan bola, dengan catatan tidak boleh masuk ke lapangan dan hanya diperbolehkan memutar lapangan dengan batas menginjak garis lapangan. Bagi siswa didalam yang terkena lemparan maka anak tadi harus bergabung dengan siswa yang jaga tadi. Sasaran lemparan yaitu perut

ke bawah. Demikian seterusnya seperti itu sampai siswa didalam garis habis tertangkap. Dan permainan ini hanya menggunakan satu bola.



Gambar Permainan Bola Hantam

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu suatu pencermatan terhadap kegiatan yang terjadi didalam kelas (Arikunto, 2010:130). Kurt Lewin, sebagaimana dikutip Arikunto (2010:131), mengembangkan penelitian tindakan kelas dengan langkah perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

3.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dilibatkan sebagai sasaran penelitian. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Wadas tahun pelajaran 2012/2013 sebanyak 12 siswa, 6 putra, 6 putri.

3.2 Objek Penelitian

Objek penelitian adalah variabel yang menjadi sasaran kajian penelitian (Arikunto, 2010:129). Objek penelitian ini adalah:

- (1) Pembelajaran tolak peluru dengan metode latihan bertahap menggunakan bola berekor;
- (2) Keterampilan siswa kelas V SDN 2 Wadas.

3.3 Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini berlangsung yaitu bulan April sampai bulan Mei 2013.

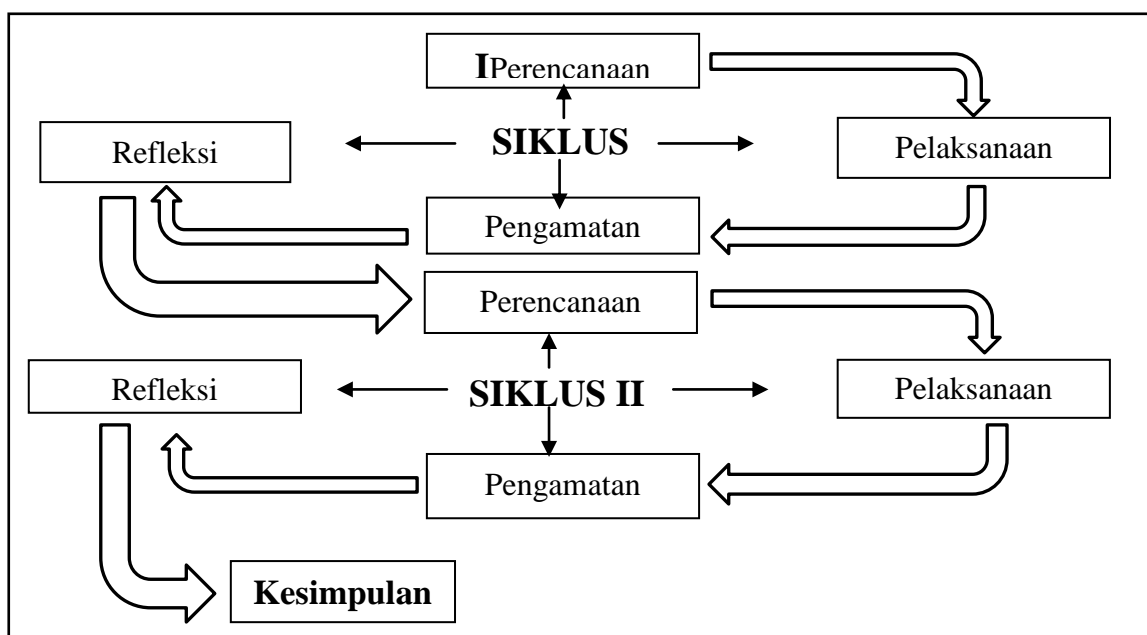
3.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di SDN 2 Wadas Kabupaten Kendal.

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus tindakan. Setelah merumuskan masalah, dilakukan siklus tindakan yang meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Prosedur kerja tersebut secara garis besar dapat digambarkan dalam skema berikut.

Skema Pelaksanaan Siklus Tindakan



Gambar 3.1 Prosedur Tindakan

Sumber. Arikunto 2010

3.6 Perencanaan Tindakan

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri atas dua siklus atau lebih. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai, seperti apa yang telah didesain dalam faktor yang diselidiki. Untuk dapat melihat tingkat belajar tolak peluru, maka diberikan tes praktik awal yang berfungsi sebagai diagnosis dan evaluasi awal (*initial evaluation*). Sedangkan observasi awal dilakukan untuk dapat mengetahui tindakan yang tepat yang diberikan untuk memotivasi peserta didik dalam rangka penguasaan tolak peluru melalui permainan.

Dari evaluasi dan observasi awal, ditetapkanlah tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru menggunakan bola berekor.

Selanjutnya dilakukan penelitian tindakan kelas dengan prosedur (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan tindakan (*action*), (3) observasi (*observation*), dan (4) refleksi (*reflection*) dalam setiap siklus. Secara rinci prosedur penelitian tindakan kelas untuk tiap siklus dapat diuraikan sebagai berikut.

3.6.1 Perencanaan (*Planning*)

Kegiatan dalam tahap perencanaan ini meliputi hal-hal sebagai berikut.

- (1) Studi pendahuluan terhadap hasil belajar tolak peluru bagi peserta didik.
- (2) Guru merencanakan pembelajaran tolak peluru dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

- (3) Guru menyiapkan peraturan latihan bertahap dengan bola berekor dalam pembelajaran tolak peluru yang akan diberikan.
- (4) Guru membuat rubrik penilaian untuk pembelajaran tolak peluru.
- (5) Guru menyiapkan tes tolak peluru yang harus dilakukan siswa untuk mengetahui keterampilan siswa.
- (6) Guru merencanakan pembentukan kelompok dalam pembelajaran tolak peluru.
- (7) Guru menyiapkan alat dokumentasi.

3.6.2 Pelaksanaan/Implementasi Tindakan (*Acting*)

Tahap pelaksanaan/implementasi tindakan merupakan tahap pelaksanaan proses pembelajaran di lapangan. Pelaksanaan tindakan pada tiap siklus direncanakan akan dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan selama dua jam pelajaran (2 x 35 menit). Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pembelajaran dapat dijabarkan sebagai berikut.

- (1) Guru menyiapkan/menentukan lapangan yang akan digunakan.
- (2) Guru mengadakan presensi kehadiran peserta didik.
- (3) Guru memberi acuan kepada peserta didik dengan cara menginformasikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.
- (4) Guru memberikan motivasi dan apersepsi kepada peserta didik dengan cara mengingatkan kembali materi pembelajaran tentang tolak peluru.
- (5) Guru meminta siswa untuk baris menjadi dua kelompok dan diminta merentangkan tangan.

- (6) Guru bersama-sama dengan peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu.
- (7) Guru memberi contoh dengan cara mempraktikkan menolak peluru dengan bola berekor di depan siswa.
- (8) Guru meminta salah satu siswa untuk mempraktikkan menolak bola berekor di depan teman-teman.
- (9) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menirukan gerakan temannya tadi saling bergantian.
- (10) Guru menjelaskan aturan permainan tolak peluru, yaitu dengan dimulai membagi kelas menjadi 2 kelompok dan meminta mereka saling berhadapan. Masing – masing kelompok latihan menolak dengan didahului latihan saling menolak secara bergantian menggunakan bola berekor.
- (11) Guru memantau latihan bertahap yang dilakukan peserta didik dan membantu siswa yang kesulitan.
- (12) Guru meminta siswa untuk melakukan pendinginan.
- (13) Guru meminta perwakilan dari masing-masing kelompok untuk menjelaskan latihan bertahap dengan bola berekor yang sudah dipraktikkan tadi.
- (14) Guru membimbing peserta didik mengevaluasi teknik yang benar dalam melakukan tolakan dengan bola berekor yang telah dilakukan.
- (15) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.
- (16) Guru menutup pembelajaran

3.6.3 Observasi

Setelah tindakan pada suatu siklus dilaksanakan, maka dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tersebut dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya.

3.6.4 Refleksi

Berdasarkan hasil dari observasi yang dikumpulkan dan dianalisa, guru dapat merefleksi diri dengan melihat data observasi apakah kegiatan yang telah dilakukan telah dapat mencapai target dan apakah ada peningkatan keterampilan menolak peluru melalui metode latihan bertahap oleh siswa. Selain itu, guru meninjau jurnal yang dicatat guru pada saat selesai melaksanakan kegiatan pembelajaran. Data dari jurnal dapat juga digunakan untuk mengevaluasi diri sendiri. Hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus berikutnya.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data tersebut, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut.

- (1) Tes Praktik, yaitu dengan menilai praktik siswa dalam menolak peluru;
- (2) Observasi, yaitu dengan mengamati aktivitas siswa selama pembelajaran;
- (3) Angket Tanggapan Siswa, yaitu dengan memberikan kuesioner mengenai aspek kognitif (pemahaman siswa), aspek afektif (pandangan atau sikap siswa

selama pembelajaran), dan aspek psikomotor (aspek kemampuan siswa dalam praktik).

3.7.2 Sumber Data dan Jenis Data

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah sebagai berikut.

- (1) Data kuantitatif, yaitu data yang berasal dari skor praktik, skor aktivitas siswa, dan skor angket tanggapan siswa;
- (2) Data kualitatif diambil dari catatan harian pada saat mengamati jalannya proses pembelajaran yang berupa keterangan detail fenomena yang terjadi di kelas. Data ini dapat digunakan sebagai bahan refleksi dan menyusun perencanaan siklus selanjutnya.

3.8 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

3.8.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing RPP berisi tentang kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar, dan penilaian sumber belajar.

3.8.2 Lembar Pengamatan Tes Praktik

Instrumen ini berupa lembar pengamatan individual untuk menilai praktik siswa dalam menolak peluru. Rubrik penilaian disesuaikan dengan komponen-komponen teknik yang harus dilakukan siswa dalam menolak peluru.

3.8.3 Angket

Kuesioner mengenai aspek kognitif (pemahaman siswa), untuk menilai pengetahuan siswa tentang pembelajaran tolak peluru.

3.9 Analisa Data

Untuk mengetahui bagaimana efek suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan data analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran selama proses pembelajaran tolak peluru dengan metode latihan bertahap menggunakan bola berekor.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut.

3.9.1. Lembar Pengamatan Tes Praktik

Dalam kegiatan pengamatan tes praktik, digunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rata-rata) kelas. Adapun penyajian data hasil pengamatan tes praktik dalam bentuk presentasi dan angka.

3.9.1.1 Prosentasi Ketuntasan Belajar Klasikal

Rumus untuk menghitung presentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut.

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

—

3.9.1.2 Ketuntasan Belajar Individual

Penentuan ketuntasan hasil belajar siswa disesuaikan dengan kriteria ketuntasan belajar siswa di SDN 2 Wadas pada mata pelajaran Penjasorkes sebagai berikut.

Tabel 3.1 Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 70	Tuntas
< 70	Tidak Tuntas

3.9.2 Angket

Data angket berupa tanggapan siswa terhadap pembelajaran dianalisis menggunakan rumus:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Observasi Awal

Dalam melaksanakan suatu Penelitian Tindakan Kelas (PTK), terlebih dahulu haruslah mendeskripsikan masalah pembelajaran yang akan dicari solusinya. Oleh karena itu, tahap pertama yang harus dilakukan adalah melakukan observasi awal berkaitan dengan proses pembelajaran tolak peluru di SDN 2 Wadas. Hasil observasi awal digunakan untuk menentukan rancangan tindakan dan target capaian selama PTK dilaksanakan.

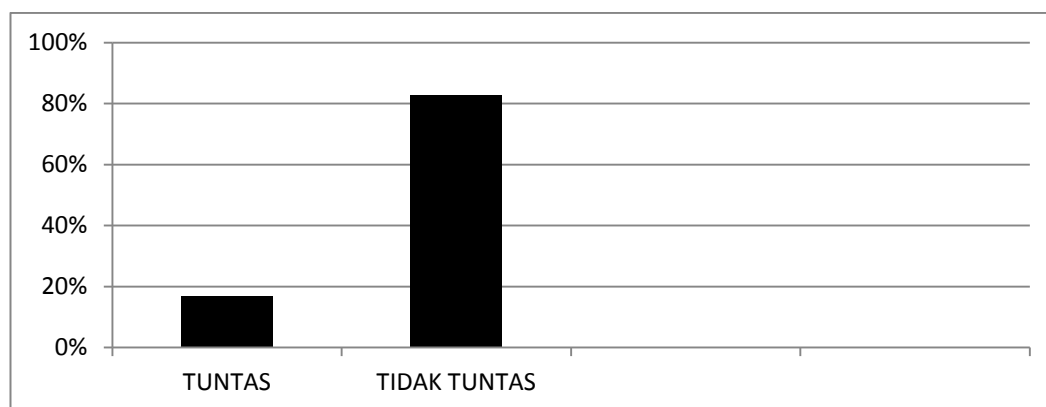
Kondisi awal siswa dapat dilihat dari hasil *pretest* siswa kelas V SDN 2 Wadas pada materi tolak peluru yang belum diberi tindakan. Tes pratindakan ini merupakan tes praktik yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keadaan awal siswa kelas V SDN 2 Wadas.

Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, keterampilan siswa kelas V SDN 2 Wadas dalam melakukan tolak peluru masih tergolong kurang. Hal ini ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Hasil *Pretest*

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	2	17%
2	Tidak tuntas	10	83%
Jumlah		12	100%

Tabel 4.1 tersebut dapat diperjelas dalam diagram batang sebagai berikut.

**Gambar 4.1**Diagram Hasil *Pretest*

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada siswa Kelas V SD Negeri 2 Wadas Kecamatan Plantungan Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan jumlah siswa sebanyak 12.

Pada penelitian ini, telah dilakukan perbaikan pembelajaran sebanyak 2 siklus. Kemudian disampaikan hasil perbaikan pada masing-masing siklus yang mencakup penilaian aktifitas guru, siswa, dan hasil belajar siswa. Berdasarkan penelitian ini, hasil pada tiap siklusnya adalah sebagai berikut :

4.1.1 Hasil Siklus 1

1) Perencanaan

Perencanaan pada siklus I pada tanggal 29 Mei 2013, guru membuat rencana pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut:

- 1.1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 1.2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu dengan pembelajaran melalui permainan tom and jerry dengan bola berekor pada pembelajaran lompat tinggi.
- 1.3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran tolak peluru.
- 1.4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran untuk mengetahui kondisi KBM ketika pembelajaran dengan modifikasi bola berekor
- 1.5) Menyiapkan langkah-langkah perbaikan pada tujuan pembelajaran khusus yang belum tercapai ketuntasannya (refleksi) dan sebagai siklus II untuk PTK.

2. Pelaksanaan Tindakan

Tahap pada pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan pada tanggal 23 Mei 2013, Pembelajaran dimulai pukul 07.30 WIB. Siswa sudah terlihat berpakaian olahraga di dalam ruangan sudah menunggu. Setelah semua siswa siap guru membariskan siswa

untuk menuju kehalaman, kemudian setelah sampai halaman guru menyiapkan kembali, membariskan siswa yang barisanya kurang rapi, kemudian guru melakukan presensi dan memimpin dalam berdoa. Siswa dibariskan dalam dua bersaf, siswa putra berada disebelah depan siswa putri. Kemudian guru menjelaskan tentang materi yang akan dilaksanakan.

Sebelum pembelajaran dimulai siswa melakukan pemanasan menggunakan permainan yang mengarah pada inti pembelajaran. Adapun permainan ini bernama permainan bola hamtam. Cara permainan bola hantam adalah sebagai berikut : Siswa di bariskan menjadi dua bersaf. Guru memilih salah satu siswa untuk menjadi penjaga, setelah dipilih 1 orang siswa yang menjadi penjaga berada di luar lapangan dan siswa lainnya berada di dalam lapangan Penjaga bertugas untuk melempar bola siswa yang berada di dalam lapangan dengan catatan tidak boleh masuk ke lapangan dan hanya diperbolehkan memutar lapangan dengan batas menginjak garis lapangan. Bagi siswa yang terkena lemparan maka harus bergabung dengan penjaga untuk ikut menjadi penjaga. Sasaran lemparan yaitu perut ke bawah. Demikian seterusnya seperti itu sampai siswa yang di dalam lapangan habis tertangkap. Dan permainan ini hanya menggunakan satu bola. pada permainan ini siswa melakukan dengan antusias, aktifitas siswa pada permainan ini sudah cukup baik, setiap anak mencoba untuk saling menghindari diri dari lemparan bola penjaga agar tidak terkena lemparan bola. Setelah siswa terkena bola semua, oleh penjaga kemudian dilanjutkan pada inti pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran selanjutnya pada siklus I ini adalah kegiatan inti. Sebelum kegiatan inti yang pertama dimulai, guru memberikan penjelasan kembali mengenai materi permainan permainan tom and jerry dengan bola berekor dalam pembelajaran tolak peluru. Masuk kepermainan tom and jerry dengan bola berekor, kemudian dilanjutkan dengan pembelajaran lain seperti menolak dengan kaki sejajar, menolak dengan satu kaki didepan, menolak dengan badan menyamping, menolak berpasangan dan menolak dengan berbagai sasaran seperti menolak benda diam, menolak tali yang direntangkan, dan menolak ban.

Pada kegiatan akhir siswa berkumpul dan dibariskan kemudian guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan kemudian guru memberikan solusi tentang materi yang belum dipahami siswa. selanjutnya guru memberikan pertanyaan langsung tentang materi yang telah dilaksanakan hanya ada beberapa siswa yang masih kurang mengerti tentang apa yang diberikan guru pada pembelajaran siklus I ini. Kegiatan terakhir sebelum siswa dibubarkan, siswa melakukan pendinginan selanjutnya kemudian ditutup dengan doa.

3) Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi, siswa menunjukkan partisipasi yang cukup aktif. Keaktifan siswa meliputi memperhatikan penjelasan dan instruksi, bertanya dan menanggapi, antusiasme, kesigapan dan fokus belajar siswa, dan kerjasama. Selama proses pembelajaran, penegasan yang diberikan oleh guru membantu siswa lain dalam memahami materi yang disampaikan. Selain memberikan penegasan, guru juga melakukan bimbingan kepada siswa lain dalam memberikan instruksi dalam melakukan teknik menolak bola berekor. Guru, walaupun hanya

memberi penegasan di sela-sela instruksi tetap memberikan peragaan dalam melakukan tolak peluru.

Pada siklus I materi yang disampaikan adalah materi tolak peluru pada beberapa tahapan. Siswa dapat mengikuti proses pembelajaran sampai akhir dengan baik. Siswa antusias terhadap materi yang disampaikan karena permainan tolak peluru dengan bola berekor merupakan permainan yang menyenangkan.

Selain itu, melalui modifikasi permainan, siswa dituntut untuk berpartisipasi dalam melakukan teknik menolak peluru.

Berdasarkan data hasil permainan tom and jerry dapat diketahui bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa dalam melakukan lompat tinggi mengalami peningkatan setelah diadakannya siklus I. Jumlah siswa yang belum tuntas adalah sebanyak 4 siswa atau sekitar 33% dan mengalami ketuntasan belajar adalah 8 siswa atau sekitar 67%.

Hasil pengamatan unjuk kerja siswa pembelajaran siklus I. Untuk rata-rata kelas pada aspek psikomotorik mendapatkan nilai 76, sedangkan untuk persentase ketuntasan belajar menunjukkan angka 83%. Pada pengamatan aspek afektif didapatkan nilai rata-rata 73, sedangkan untuk persentase ketuntasan belajar menunjukkan angka 66%. Selanjutnya pengamatan pada aspek kognitif, untuk rata-rata nilai kelas didapatkan angka 79, sedangkan untuk persentase ketuntasan belajar pada aspek kognitif menunjukkan angka 100%. Dari hasil pengamatan unjuk kerja siswa siklus I pada aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif, kemudian dimasukkan kedalam rekapitulasi nilai akhir dan didapatkan nilai pembelajaran tolak peluru melalui permainan modifikasi bola berekor yang telah

diberikan dengan nilai rata-rata kelas 75, nilai tertinggi 86, dan nilai terendah 66. Untuk persentase ketuntasan belajar siswa mencapai angka 67% atau 8 siswa yang sudah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 4 siswa belum mencapai ketuntasan belajar.

Berdasarkan pada hasil evaluasi pembelajaran diambil kesimpulan rata-rata nilai yang didapat siswa baru mencapai 75 dan masih ada 4 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajarnya, sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus ke II.

4) Refleksi

Dari pencapaian hasil di atas menunjukkan bahwa hasil belajar tolak peluru menggunakan bola berekor siswa sudah cukup baik walaupun belum mencapai target yang di rencanakan. Dengan demikian masih perlu peningkatan pada pembelajaran yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus I adalah :

1. Pada aspek kognitif sudah banyak siswa yang memahami peraturan dan permainan yang diberikan oleh guru, tapi masih ada beberapa siswa yang belum memahami pembelajaran yang di berikan guru.
2. Pada aspek afektif masih banyak siswa yang belum memiliki kepercayaan diri dalam proses pembelajaran terutama saat melakukan permainan tom and jerry, sehingga siswa yang tidak mempunyai rasa kepercayaan diri terlihat kurang begitu aktif dan tidak banyak bergerak karena lama dalam menunggu pergantian dalam kelompok.

3. Pada aspek psikomotorik masih banyak kesalahan pada teknik menolak peluru yang telah diajarkan seperti pada saat awalan pandangan siswa tidak mengarah kedepan atau menoleh dan pada saat tolakan sehingga hasilnya kurang maksimal.

Dalam melakukan teknik menolak bola berekor beberapa kendala yang dialami oleh peneliti antara lain sebagai berikut.

- 1) Penyampaian materi

Siswa merupakan murid kelas V SD sehingga perlu adanya peragaan secara kongkret dan perlu adanya kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan teknik menolak bola berekor secara langsung. Dengan mempraktikkan secara langsung, diharapkan siswa dapat menjadi terampil dalam melakukan tolak peluru.

- 2) Perhatian siswa masih kurang

Hal ini disebabkan siswa cenderung ingin secara instan dapat menguasai teknik menolak bola berekor sehingga masih menganggap gampang penjelasan dari guru.

- 3) Siswa cenderung kurang bertenaga untuk melakukan teknik menolak bola berekor. Hal ini terjadi pada siswa putri, di mana mereka kurang bertenaga saat menolak peluru dengan bola berekor, sehingga tolakan yang dihasilkan tidak jauh.

4) Dokumentasi

Selain data-data yang dipaparkan di atas, peneliti juga menyertakan dokumentasi kegiatan pembelajaran pada siklus 1. Pembelajaran dimulai dengan persiapan dan pemanasan. Kemudian guru memberikan peragaan dengan menggunakan siswa sebagai model. Selanjutnya siswa mempraktikkan menolak peluru dengan bola berekor satu per satu.

Metode latihan dilakukan secara bergantian. Lapangan dibuat sedemikian rupa dengan batasan awal untuk menolak dengan berbagai posisi kaki dan variasi tolakan, sehingga dapat melakukan tolakan dengan benar.

4.1.2 Hasil Siklus II

Siklus II merupakan tindakan perbaikan dari siklus sebelumnya, tetapi terdapat perbedaan permainan. Pada siklus II ini, materi yang disampaikan melalui permainan segitiga beralih.

Pada siklus I, instruksi dari guru dinilai kurang optimal, pembelajaran masih terpusat pada guru, guru memberikan pengarahan kembali kepada siswa mengenai metode latihan bertahap pada siklus II. Hasil pada siklus II terlihat peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang dilakukan pada siklus II.

1) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada siklus I, maka perencanaan tindakan pada siklus II tanggal 15 Juni 2013, yang juga dijadikan untuk melakukan penilaian

dari hasil belajar tolak peluru. Adapun perencanaan tindakan adalah sebagai berikut:

- 1.1) Membuat RPP yang dikembangkan berdasarkan kebutuhan penulisan laporan yang digunakan dalam penelitian.
 - 1.2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian tolak peluru melalui permainan segitiga beralih.
 - 1.3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran agar proses pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.
 - 1.4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.
 - 1.5) Menyiapkan langkah-langkah perbaikan pada tujuan pembelajaran khusus yang belum tercapai ketuntasannya (refleksi).
 - 1.6) Memperbaiki permainan agar lebih efektif dalam proses pembelajaran pada siklus II.
- 2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan pada tanggal 15 Juni 2013, Pembelajaran dimulai pukul 07.30 WIB. Setelah semua siswa siap guru membariskan siswa untuk menuju lapangan, kemudian setelah sampai lapangan guru menyiapkan kembali, membariskan siswa yang barisnya kurang rapi, kemudian guru melakukan presensi dan memimpin dalam berdoa. Siswa dibariskan dalam dua bersaf, siswa putra berada disebelah depan siswa putri. Kemudian guru menjelaskan tentang materi yang akan dilaksanakan khususnya melalui permainan segitiga beralih untuk melanjutkan materi pembelajaran pada siklus I.

Sebelum pembelajaran dimulai siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu untuk meningkatkan aktifitas gerak atau untuk meningkatkan suhu tubuh siswa agar lebih siap dalam melaksanakan pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran selanjutnya pada siklus II ini adalah kegiatan inti. Sebelum kegiatan inti yang pertama dimulai, guru memberikan penjelasan kembali mengenai materi permainan segitiga beralih dalam pembelajaran tolak peluru.

Siswa sudah tidak merasa canggung untuk melaksanakan pembelajaran dengan bola berekor. Teknik menolak dilakukan dengan pemberian perlakuan yang berbeda bentuknya antara siklus I dan siklus II, tetapi tidak mengurangi perhatian siswa, karena siswa melakukan tolak peluru dengan senang dan instruksi yang diberikan oleh guru jelas dan faktual.

Kemampuan siswa dalam menguasai materi dan melakukan tolak peluru meningkat dan sudah mampu melakukan tolak peluru dengan bola berekor secara benar. Siswa semakin aktif sehingga berlomba-lomba untuk dapat melakukan tolak peluru dengan permainan yang berbeda-beda dengan waktu yang singkat.

Pada kegiatan akhir siklus II siswa berkumpul dan dibariskan kemudian guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan kemudian guru memberikan solusi tentang materi yang belum dipahami siswa. selanjutnya guru memberikan pertanyaan langsung tentang materi yang telah dilaksanakan, pengetahuan siswa tentang materi yang diberikan pada siklus II sudah sangat meningkat hampir semua siswa mampu menjawab pertanyaan langsung yang

diberikan oleh guru. Kegiatan terakhir sebelum siswa dibubarkan, siswa melakukan pendinginan dengan permainan jamuran, selanjutnya siswa dibariskan kembali kemudian ditutup dengan doa.

3) Hasil Observasi

Pada siklus II materi yang disampaikan adalah tolak peluru dengan permainan segitiga beralih. Guru telah membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mulai dari alat pembelajaran hingga pengkondisian siswa. Demikian halnya, siswa dapat mengikuti proses pembelajaran sampai akhir dengan baik. Siswa antusias terhadap materi yang disampaikan karena rintangan permainan ini menantang. Selain itu, dengan menggunakan bola berekor, siswa dituntut untuk aktif dalam setiap pembelajaran.

Hasil pengamatan unjuk kerja siswa pada pembelajaran siklus II. Untuk rata-rata kelas pada aspek psikomotorik mendapatkan nilai 81, sedangkan untuk persentase ketuntasan belajar menunjukkan angka 100%. Pada pengamatan aspek afektif didapatkan nilai rata-rata 72, sedangkan untuk persentase ketuntasan belajar menunjukkan angka 58%. Selanjutnya pengamatan pada aspek kognitif, untuk rata-rata nilai kelas didapatkan angka 89, sedangkan untuk persentase ketuntasan belajar pada aspek kognitif menunjukkan angka 100%. Dari hasil pengamatan unjuk kerja siswa siklus II pada aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif, kemudian dimasukkan kedalam rekapitulasi nilai akhir dan didapatkan nilai pembelajaran tolak peluru melalui segitiga beralih setelah diadakan perbaikan pada siklus II. Untuk nilai rata-rata kelas meningkat dari 75 menjadi 89, nilai tertinggi 89 menjadi 100, dan nilai terendah 70. Untuk persentase

ketuntasan belajar siswa pada siklus I adalah 67%, yang kemudian meningkat menjadi 92% atau 11 siswa yang sudah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 1 siswa belum mencapai ketuntasan belajar.

Hasil observasi yang diperoleh peneliti selama berlangsungnya tindakan siklus 2 adalah sebagai berikut: (1) siswa sudah bisa memahami teknik menolak peluru dengan benar, hal ini dapat dilihat dari cara siswa mempelajari dan mempraktikkan gerakan menolak bola berekor secara keseluruhan. (2) siswa sudah mampu menolak bola berekor dengan teknik yang benar. (3) siswa dapat bekerja sama dalam melakukan permainan segitiga beralih. (4) siswa semakin antusias dalam mengikuti pembelajaran dan tidak tampak rasa kejenuhan dari siswa.

Pada dasarnya melalui permainan segitiga beralih pada pembelajaran tolak peluru, ternyata dapat meningkatkan semangat serta peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi siklus II yang memuaskan.

4) Refleksi

Dari hasil pembelajaran pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar tolak peluru meningkat pada kondisi awal mencapai 67% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 92% pada akhir siklus II. Dari perbandingan peningkatan prosentase tersebut maka guru mampu memberikan materi pembelajaran tolak peluru dengan baik yaitu dengan melakukan pembelajaran melalui permainan segitiga beralih dan berdampak pada antusias siswa dalam mengikuti

pembelajaran yang baik sehingga siswa mampu memahami pembelajaran tolak peluru secara maksimal dan juga pencapaian hasil pembelajaran tolak peluru yang maksimal pula. Penerapan model pembelajaran permainan segitiga beralih ternyata dapat memberi gambaran sebagai alternatif dalam memberikan pembelajaran guna meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan memiliki antusias yang tinggi sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

Keberhasilan melakukan tolak peluru di dapat dari permainan yang dilakukan yaitu segitiga beralih yang menekankan unsur menolak peluru dan modifikasi bola dan permainan ini dapat meningkatkan ketahanan dengan teknik yang baik dan benar.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa hasil siklus I siswa kelas V pada pembelajaran tolak peluru dengan bola berekor belum mencapai ketuntasan yang diharapkan. Hanya 67% siswa yang mencapai ketuntasan belajar yang diharapkan. Hal ini dikarenakan siswa belum mendapatkan pembelajaran mengenai materi tersebut dan guru hanya ingin menjajaki seberapa jauh modal yang dimiliki oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga pada permainan tolak peluru. Dalam penelitian ini, guru memilih untuk menerapkan metode latihan bertahap dengan bola berekor untuk meningkatkan kemampuan teknik tolak peluru siswa tersebut.

Pada siklus I, guru menerapkan metode demonstrasi. Metode demonstrasi merupakan metode mengajar dengan memberikan demonstrasi. Strategi metode

demonstrasi ini akan menghasilkan hasil pengajaran yang lebih efektif daripada sekedar metode ceramah. Penggunaan metode akan menghasilkan kemampuan yang sesuai dengan karakteristik metode tersebut. Kemampuan yang dihasilkan oleh metode ceramah akan berbeda dengan kemampuan yang dihasilkan oleh metode demonstrasi. Pendekatan metode demonstrasi yang bervariasi dapat menggairahkan belajar anak didik, pada suatu kondisi tertentu anak didik akan merasa bosan dengan metode ceramah, disebabkan mereka harus dengan setia dan tenang mendengarkan penjelasan guru tentang suatu masalah.

Untuk hasil pembelajaran aspek afektif dapat diketahui bahwa ketuntasan belajar pada siklus I sebesar 66% dengan siswa yang tuntas sebanyak 8 siswa. Dan tidak tuntas sebanyak 4 siswa. Dengan demikian indikator hasil belajar yang telah ditetapkan belum tercapai. Hal ini disebabkan karena dalam proses belajar masih banyak siswa yang belum memiliki kepercayaan diri dalam proses pembelajaran terutama saat melakukan permainan, sehingga siswa yang tidak mempunyai rasa percaya diri terlihat kurang begitu aktif.

Pada aspek kognitif rata-rata hasil ketuntasan siswa sebesar 100% dengan siswa yang tuntas belajar 12 siswa. Hal ini memberikan gambaran bahwa pada siklus I siswa sudah paham dengan pembelajaran ini.

Untuk hasil belajar pada aspek psikomotor dapat diketahui ketuntasan belajar pada siklus I sebesar 83% dengan siswa yang tuntas belajar sebanyak 10 siswa dan tidak tuntas sebanyak 2 siswa. Dengan demikian indikator hasil belajar yang telah ditetapkan belum tercapai. Hal ini disebabkan karena siswa belum memahami teknik menolak bola berekor.

Dari hasil pengamatan siklus I pada aspek afektif, kognitif dan aspek psikomotor selanjutnya dimasukkan kedalam rekapitulasi nilai akhir dan di dapatkan nilai pembelajaran tolak peluru dengan bola berekor yang telah diberikan dengan persentase ketuntasan belajar siswa mencapai angka 67% atau 8 siswa yang sudah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 4 siswa belum mencapai ketuntasan.

Setelah dianalisa dan melakukan refleksi pada siklus I diperoleh hasil perbaikan untuk pelaksanaan pembelajaran pada siklus II. guru memberikan penjelasan dan penegasan kembali mengenai materi tolak peluru dengan menggunakan bola berekor yang mengarah pada penjelasan gerakan menolak yang benar yang bertitik berat pada sikap awalan posisi badan harus lebih sempurna

Pada pembelajaran tolak peluru siklus II dilakukan perubahan pada permainan, dalam siklus II dengan permainan segitiga beralih membuat anak menjadi lebih banyak bergerak sehingga anak lebih baik dan benar dalam menolak bola berekor. Dengan dilakukannya perbaikan pada permainan ini siswa menjadi lebih aktif kesempatan melakukan gerak menjadi lebih maksimal dan pembelajaran menjadi lebih efektif.

Pada siklus II belajar kognitif memperoleh nilai rata-rata 89 dengan persentase ketuntasan klasikal adalah 100%. Untuk mencapai hasil belajar tersebut guru telah melakukan perbaikan seperti pada saat apersepsi kepada siswa pada awal pelajaran telah diberikan penjelasan teknik menolak bola berekor

dengan benar. Hal ini dilakukan supaya siswa lebih memahami materi yang diberikan oleh guru.

Persentase ketuntasan belajar siswa dalam aspek afektif pada siklus II mengalami peningkatan, ketuntasan belajar afektif siswa pada siklus I sebesar 58% menjadi 66%. Ketuntasan belajar psikomotorik siswa dari 83% menjadi 100%, kemudian dari ketiga aspek tersebut direkapitulasi dan hasil nilai ketuntasan pada siklus I sebesar 67% atau 8 siswa meningkat pada siklus II menjadi 92% atau 11 siswa dari 12 siswa. Tercapainya ketuntasan belajar baik aspek kognitif, afektif dan psikomotor pada siklus II dikarenakan makin meningkatnya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran siswa dapat melakukan kerja sama antar kelompoknya saat proses pembelajaran maupun dalam permainan.

Berdasarkan hasil pembelajaran akhir menunjukkan sebagian besar siswa sudah memiliki konsep atau memahami tentang pembelajaran tolak peluru dengan bola berekor, serta mempunyai percaya diri yang tinggi, memiliki motivasi yang tinggi untuk berkembang, serta dapat menilai tingkat kemajuannya sendiri. Perlu diketahui standar ketuntasan belajar yang ditetapkan oleh sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani kriteria ketuntasan minimalnya 70. Jadi menurut data yang ada maka untuk pembelajaran dengan materi tolak peluru adalah 92% telah memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal. Peneliti berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya telah terjawab melalui tindakan-tindakan kelas.

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin cerdas dalam mengelola kelas. Pengelolaan kelas pada pelaksanaan siklus I dan II jauh lebih baik dibandingkan dengan pengelolaan pada survei awal. Sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena setiap akhir siklus guru melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat teratasi dan tidak akan terulang kembali.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Penerapan pembelajaran penjasorkes materi tolak peluru dengan modifikasi permainan bola berekor dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 2 Wadas tahun pelajaran 2012/2013. Persentase siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) lebih dari 80%, yaitu 92%.

5.2 Saran

Peneliti memberikan saran sebagai berikut.

- (1) Melalui modifikasi permainan bola berekor dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada materi tolak peluru.
- (2) Melalui modifikasi permainan ini, guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, tidak banyak membuang waktu, dan melakukan pendampingan selama proses latihan.
- (3) Penelitian ini dapat menjadi penelitian pembandingan bagi penelitian serupa. Peneliti menyarankan adanya penelusuran lebih mendalam mengenai tingkat partisipasi dan respon siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan metode latihan bertahap dengan bola berekor.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2003. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah dasar Kurikulum 2004*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lempar*. Semarang : Aneka Ilmu.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI* : Jakarta.
- Saputra, Yudha M. 2003. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

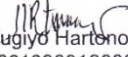
Lampiran 1



Formulir Usulan Topik Skripsi
FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVASERISTAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : LILIK NOVITA PRASETYANTI
NIM : 6101911028
Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Topik : Penelitian Tindakan Kelas
Peningkatan hasil belajar tolak peluru dengan metode latihan bertahap menggunakan bola berekor siswa kelas V SD Negeri 2 Wadas Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013

Menyetujui
Ketua Jurusan

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Semarang, 15 Mei 2013
Yang mengajukan,

LILIK NOVITA PRASETYANTI
NIM. 6101911028



Lampiran 2



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor :

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

- Menimbang : Bahwa untuk mempertancar 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 mengugaskan kepada :
1. Nama : Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd.
NIP : 197302022006041001
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : dr. Hasty Widyastari
NIP : 197810202005012001
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Tenaga Pengajar
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : LILIK NOVITA PRASETYANTI
NIM : 6101911028
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani,
Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : Penelitian Tindakan Kelas
Peningkatan hasil belajar tolak peluru dengan metode latihan bertahap menggunakan bola berekor siswa kelas V SD Negeri 2 Wadas Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013

- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



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



FM-03-AKD-24/Rev. 00

Bahan No. 1

Printed by dkyowas 30 Aug 2012 10:47

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**SIKLUS 1**

Nama Sekolah	: SD Negeri 2 Wadas
Kelas/ Semester	: V/ I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit
Pertemuan	: 1

Standar Kompetensi :

Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, kerja sama, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

Indikator :

- Pengenalan bola berekor
 - Melakukan gerakan :
 - Estafet dengan teman sebelahnya
 - Menolak dengan kaki sejajar
 - Menolak dengan satu kaki didepan
 - Menolak dengan badan menyamping
 - Menolak dengan bebasangan
-

A. Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik memahami serta mengenal alat tolak peluru bola berekor
- Peserta didik melakukan gerakan :
 - Estafet dengan teman sebelahnya
 - Menolak dengan kaki sejajar
 - Menolak dengan satu kaki didepan

- Menolak dengan badan menyamping
- Menolak dengan bebasangan

B. Pembelajaran Materi

Tolak Peluru dengan bola berekor

C. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang diterapkan adalah Metode Demonstrasi.

D. Kegiatan Pembelajaran

Tahap Pembelajaran	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>(1) Guru menyiapkan lapangan dan bola berekor yang akan digunakan.</p> <p>(2) Guru menyiapkan siswa untuk berbaris di lapangan.</p> <p>(3) Guru membuka pelajaran, memimpin doa, mengadakan presensi kehadiran peserta didik,</p> <p>(4) Guru memberi acuan kepada peserta didik dengan cara menginformasikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.</p> <p>(5) Guru bersama-sama dengan peserta didik melakukan pemanasan dengan bermain bola hantam.</p> <p>(6) Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik dengan cara mengingatkan kembali materi pembelajaran tentang tolak peluru dengan bola berekor serta teknik-tekniknya.</p>	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p><i>Kegiatan Eksplorasi</i></p> <p>(1) Gurumenjelaskan pengertian dan peraturan tolak peluru serta alat tolak peluru dengan bola berekor.</p>	45 menit



- (2) Guru memberikan peragaan terhadap pembelajaran tolak peluru dengan bola berekor yang akan dilakukan.
- (3) Guru memotivasi peserta didik agar peserta didik memperhatikan benar-benar contoh yang diberikan oleh guru dan meminta peserta didik untuk menirukannya secara bersamaan.

Kegiatan Elaborasi

- (1) Guru meminta semua peserta didik melakukan praktek memegang bola berekor dengan benar.
- (2) Peserta didik diminta mempraktikkan menolak dengan kaki sejajar.
- (3) Peserta didik diminta mempraktikkan menolak dengan kaki satu didepan.
- (4) Peserta didik diminta mempraktikkan menolak dengan badan menyamping.
- (5) Peserta didik diminta mempraktikkan menolak dengan berpasangan.

Kegiatan Konfirmasi

- (6) Guru membenarkan gerakan-gerakan peserta didik yang masih salah.
- (7) Guru memantau tiap gerakan yang dilakukan peserta didik.
- (8) Guru mencatat hasil belajar teknik menolak bola berekor tiap peserta didik.

Kegiatan Penutup

- (9) Guru meminta siswa untuk melakukan pendinginan.
- (10) Guru membimbing peserta didik mengevaluasi teknik yang benar dalam melakukan berbagai latihan tolak peluru.
- (11) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.
- (12) Guru menutup pembelajaran.

10
menit

E. Sumber dan Media Pembelajaran

1. Media :
Lapangan, Peluit, bola berekor, tali rafia, bendera.
2. Referensi :
 - a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai buku pegangan guru dan siswa kelas V.
 - b. Modul Atletik.

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
– Mempraktikkan gerakan menolak bola berekor	– Tes praktek – Pengamatan – Tes lisan	– Tes unjuk kerja siswa – Lembar pengamatan – Kuesioner	– Lakukan menolak dengan kaki sejajar – Lakukan menolak dengan satu kaki dibelakang – Lakukan menolak dengan badan menyamping – Lakukan menolak dengan berpasangan

✂ **FORMAT PENILAIAN**

1. Lembar penilaian Psikomotor

No	Nama Siswa	Aspek gerak yang dinilai				Σ skor	NA	T /TT
		Sikap posisi badan	tolakan	Sikap akhir				

- Rentang skor pada setiap aspek gerak 1 - 100
- Skor maksimal dari penilaian psikomotorik adalah 300

- Rumus psikomotorik :

$$\text{Nilai psikomotor} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{3}$$

2. Lembar penilaian afektif

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai					Σ skor	N A	T /TT
		Krjasm	Kjujran	Sportfts	Smgt	Prcydr			
1									
2	<i>Lanjutan Lampiran 4</i>								
3									

- Kriteria skor pada penilaian Afektif :
- Mendapatkan skor 1, jika melakukan 1 aspek afektif
 - Mendapatkan skor 2, jika melakukan 2 aspek afektif
 - Mendapatkan skor 3, jika melakukan 3 aspek afektif
 - Mendapatkan skor 4, jika melakukan 4 aspek afektif
 - Mendapatkan skor 5, jika melakukan 5 aspek afektif
- Skor maksimal dari penilaian afektif adalah 5
- Rumus afektif :

$$N \text{ Afektif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100$$

3. Lembar penilaian kognitif

No	Nama Siswa	Butir pertanyaan										Σ Skor	NA	T /TT
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1														
2														
3														

- Setiap soal diberi skor 1 untuk jawaban “ya”, skor maksimal dari penilaian aspek kognitif adalah 10.
- Rumus kognitif :

$$N \text{ Kognitif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

4. Lembar Rekap Nilai Akhir

No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI			JML	NA	T / TT
		PSIK	AFEK	KOG			
1							
2							

➤ Rumus Nilai Akhir :

$$N \text{ Akhir} = \frac{\sum \text{kognitif} + \sum \text{afektif} + \sum \text{psikomotor}}{3} \times 100$$

Kendal, Mei 2013
Guru Penjasorkes
SD Negeri 2 Wadas

Lilik Novita Prasetyanti
NIM 6101911028

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIKLUS 2

Nama Sekolah	: SD Negeri 2 Wadas
Kelas/ Semester	: V/ I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit
Pertemuan	: 1

Standar Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang di modifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana , serta nilai semangat, kerja sama regu, sportivitas, percaya diri ,dan kejujuran

Indikator :

- Melakukan permainan segitiga beralih dengan semangat
 - Melakukan permainan segitiga beralih dengan baik
-

A. Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mampu mempraktikkan permainan segitiga beralih dengan baik dan penuh semangat.

B. Materi Pembelajaran

Tolak Peluru dengan permainan segitiga beralih.

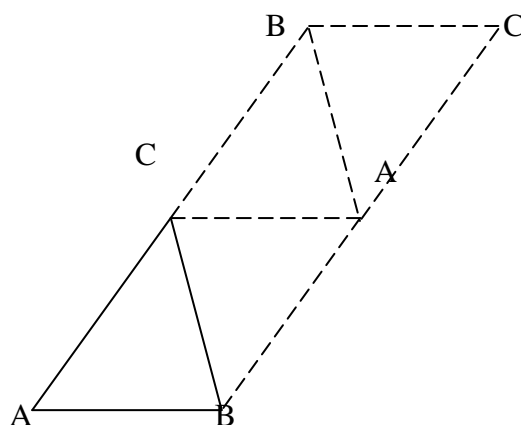
C. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang diterapkan adalah Metode Demonstrasi.

D. Kegiatan Pembelajaran

Tahap Pembelajaran	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>(1) Guru menyiapkan lapangan dan bola berekor yang akan digunakan.</p> <p>(2) Guru menyiapkan siswa untuk berbaris di lapangan.</p> <p>(3) Guru membuka pelajaran, memimpin doa, mengadakan presensi kehadiran peserta didik,</p> <p>(4) Guru memberi acuan kepada peserta didik dengan cara menginformasikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.</p> <p>(5) Guru bersama-sama dengan peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu.</p> <p>(6) Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik dengan cara mengingatkan kembali materi pembelajaran tentang tolak peluru dengan bola berekor melalui permainan segitiga beralih serta teknik-tekniknya.</p>	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p><i>Kegiatan Eksplorasi</i></p> <p>(7) Guru memberikan peragaan serta penjelasan terhadap pembelajaran menolak bola berekor dengan permainan segitiga beralih yang akan dilakukan.</p> <p>(8) Guru memotivasi peserta didik agar peserta didik memperhatikan benar-benar contoh yang diberikan oleh guru dan meminta peserta didik untuk menirukannya secara bersamaan.</p>	45 menit

- (9) Guru meminta semua peserta didik melakukan praktik menolak bola berekor dengan permainan segitiga beralih pada lapangan seperti gambar lapangan di bawah ini.



Kegiatan Elaborasi

- (10) Peserta didik diminta melakukan praktik menolak bola berekor dengan permainan segitiga beralih,
- (11) Peserta didik diminta mempraktikkan menolak bola berekor secara kelompok.

Kegiatan Konfirmasi

- (12) Guru membenarkan gerakan-gerakan peserta didik yang masih salah.
- (13) Guru memantau tiap gerakan menolak bola berekor yang dilakukan peserta didik dengan permainan segitiga beralih.
- (14) Guru mencatat hasil belajar menolak bola berekor melalui permainan segitiga beralih tiap peserta didik.

<p>Kegiatan Penutup</p> <p>(15) Guru meminta siswa untuk melakukan pendinginan dengan bermain jamur.</p> <p>(16) Guru membimbing peserta didik mengevaluasi teknik yang benar dalam melakukan menolak bola berekor.</p> <p>(17) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.</p> <p>(18) Guru menutup pembelajaran.</p>	10 menit
--	----------

E. Sumber dan Media Pembelajaran

1. Media : Lapangan, Peluit, Rafia, Bola berekor, bendera.
2. Referensi :
 - a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai buku pegangan guru dan siswa kelas V.
 - b. Modul Atletik.

F. Penilaian Hasil Belajar

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> – Melakukan permainan segitiga beralih dengan semangat – Melakukan permainan segitiga beralih dengan baik – Mengembangkan aspek kerjasama, sportivitas, dan kejujuran dalam permainan segitiga beralih 	<ul style="list-style-type: none"> – Tes praktek – Pengamatan – Tes lisan 	<ul style="list-style-type: none"> – Tes unjuk kerja siswa – Lembar pengamatan – Kuesioner 	<ul style="list-style-type: none"> – Lakukan permainan segitiga beralih dengan baik – Lakukan gerakan menolak bola berekor dalam permainan segitiga beralih dengan teknik dasar yang benar – Mengembangkan aspek kerjasama, sportivitas, dan kejujuran dalam

			permainan segitiga beralih
--	--	--	----------------------------

✎ **FORMAT PENILAIAN**

1. Lembar penilaian Psikomotor

No	Nama Siswa	Aspek gerak yang dinilai				Σ skor	NA	T /TT
		Sikap posisi badan	Tolakan	Sikap akhir				

- Rentang skor pada setiap aspek gerak 1 - 100
- Skor maksimal dari penilaian psikomotorik adalah 300
- Rumus psikomotorik :

$$\text{Nilai psikomotor} = \frac{\Sigma \text{ skor yang diperoleh}}{3}$$

2. Lembar penilaian afektif

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai					Σ skor	N A	T /TT
		Krjasm	Kjujran	Sportfts	Smgmt	Prcydr			
1									
<i>Lanjutan Lampiran 5</i>									
3									

- Kriteria skor pada penilaian Afektif :
 - Mendapatkan skor 1, jika melakukan 1 aspek afektif
 - Mendapatkan skor 2, jika melakukan 2 aspek afektif
 - Mendapatkan skor 3, jika melakukan 3 aspek afektif
 - Mendapatkan skor 4, jika melakukan 4 aspek afektif
 - Mendapatkan skor 5, jika melakukan 5 aspek afektif
- Skor maksimal dari penilaian afektif adalah 5
- Rumus afektif :

$$N \text{ Afektif} = \frac{\Sigma \text{ skor yang diperoleh}}{\Sigma \text{ skor maksimal}} \times 100$$

3. Lembar penilaian kognitif

No	Nama Siswa	Butir pertanyaan										Σ Skor	NA	T /TT
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1														
2														
3														

- Setiap soal diberi skor 1 untuk jawaban “ya”, skor maksimal dari penilaian aspek kognitif adalah 10.
- Rumus kognitif :

$$NKognitif = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

4. Lembar Rekap Nilai Akhir

No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI			JML	NA	T / TT
		PSIK	AFEK	KOG			
1							
2							

- Rumus Nilai Akhir :

$$N \text{ Akhir} = \frac{\sum \text{kognitif} + \sum \text{afektif} + \sum \text{psikomotor}}{3} \times 100$$

Kendal, Juni 2013
Guru Penjasorkes
SD Negeri 2 Wadas

Lilik Novita Prasetyanti
NIM 6101911028

Lampiran 4

INSTRUMEN PENILAIAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU

1. Penilaian Psikomotorik

Norma penilaian tes unjuk kerja :

No	Aspek gerak	Komponen gerak
1.	Sikap posisi awal	Padangan kedepan, satu kaki didepan yang satu di belakang dengan posisi badan menyamping
2.	Tolakan	Tangan kanan di leher memegang bola berekor, pandangan kedepan ,kemudian dorong bola berekor sejauh-jauhnya
3.	Sikap akhir	Setelah menolak badan dan kaki tidak boleh keluar atau melebihi lapangan, atau keluar dari lingkaran. apabila hal itu terjadi maka tolakan tidak sah.

- Rentang skor pada setiap aspek gerak 1 - 100
- Skor maksimal dari penilaian psikomotorik adalah 300
- Rumus psikomotorik :

Nilai psikomotor = skor yang diperoleh

Lanjutan Lampiran 4

2. Penilaian Afektif

Norma pengamatan penilaian afektif :

No	Aspek yang dinilai	Indikator pencapaian
1.	KERJASAMA	Siswa dapat bekerjasama dalam melaksanakan tugas yang diberikan dari guru dalam pembelajaran.
2.	KEJUJURAN	Siswa tidak berbohong dalam pembelajaran saat diberikan tugas dari guru untuk dilaksanakan.
3.	SPORTIVITAS	Siswa dapat mengakui kekalahan sendiri dan keunggulan lawan tanpa paksaan.
4.	SEMANGAT	Siswa melakukan tugas dari guru dengan aktif dan bersungguh-sungguh
5.	PERCAYADIRI	Siswa berani dan tidak merasa ragu dalam melaksanakan tugas dari guru.

➤ Kriteria skor :

- Mendapatkan skor 1, jika melakukan 1 aspek afektif
- Mendapatkan skor 2, jika melakukan 2 aspek afektif
- Mendapatkan skor 3, jika melakukan 3 aspek afektif
- Mendapatkan skor 4, jika melakukan 4 aspek afektif
- Mendapatkan skor 5, jika melakukan 5 aspek afektif

➤ Skor maksimal dari penilaian afektif adalah 5

➤ Rumus afektif :

$$N_{Afektif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

Penilaian Kognitif

Lembar kuesioner :

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		Ya	Tdk
1.	Apakah kamu merasa kesulitan mengatur letak bola berekor saat akan di tolak?		
2.	Apakah kamu merasa kesulitan menolak bola berekor?		
3.	Apakah kamu merasa kesulitan menolak bola berekor sejauh-jauhnya?		
4.	Apakah kamu merasa mudah menolak bola berekor ke sasaran?		
5.	Apakah kamu tahu cara menolak bola berekor?		
6.	Apakah kamu lebih mudah paham dengan metode latihan bertahap?		
7.	Apakah kamu tahu macam-macam jenis berat peluru?		
8.	Apakah kamu lebih paham pembelajaran tolak peluru dengan bola berekor?		
9.	Apakah kamu tahu sikap tubuh yang benar dalam teknik menolak bola berekor yaitu proses awalan, tolakan, dan sikap akhir?		
10.	Apakah kamu bisa menghargai teman yang dapat menolak bola berekor lebih baik dari kamu?		

- ✓ Setiap soal di beri skor 1 untuk jawaban “ya” skor maksimal dari penilaian aspek kognitif adalah 10.
- ✓ Rumus kognitif :

$$N \text{ Kognitif} = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

3. *Penilaian Kognitif Siklus II*

Lembar kuesioner :

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		Ya	Tdk
1.	Apakah kamu pernah menolak peluru dengan permainan segitiga beralih?		
2.	Apakah kamu merasa kesulitan bermain segitiga beralih?		
3.	Apakah kamu merasa kesulitan menolak bola berekor sambil bermain?		
4.	Apakah kamu merasa mudah menolak bola berekor dengan permainan?		
5.	Apakah kamu pernah melakukannya sebelumnya ?		
6.	Apakah kamu lebih mudah paham dengan permainan segitiga beralih ini?		
7.	Apakah lebih senang ini dari pada sebelumnya?		
8.	Apakah kamu menyukai permainan ini?		
9.	Apakah kamu merasa tertantang dengan permainan ini?		
10.	Apakah kamu bisa menghargai teman yang susah paham dengan permainan ini?		

- ✓ Setiap soal di beri skor 1 untuk jawaban “ya” skor maksimal dari penilaian aspek kognitif adalah 10.

✓ Rumus kognitif :

$$N \text{ Kognitif} = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Lampiran 5



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 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. : 1881 / Un-37.1.2 / PP / 2013
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SD N 02 Wadas Kendal
 di SD N 02 Wadas Kendal

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

Nama : LILIK NOVITA PRASETYANTI
 NIM : 6101911028
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Topik : Penelitian Tindakan Kelas
 Peningkatan hasil belajar tolak peluru dengan metode latihan bertahap menggunakan bola berekor siswa kelas V SD Negeri 2 Wadas Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 22 Mei 2013

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195610191985031001



6101911028

..... FM-05-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 6

LEMBAR PENILAIAN
ASPEK PSIKOMOTORIK
SIKLUS I

No	Nama Siswa	Aspek gerak yang dinilai				Σ skor	NA	T /TT
		Sikap posisi badan	tolakan	Sikap akhir				
1	Ahmad Toyib	86	84	90		260	87	T
2	Diah Ayu S	80	83	85		248	83	T
3	Mia Milanita	70	69	70		209	69	TT
4	M Khofal Faza	80	78	75		233	78	T
5	Hendrik Taufik	73	71	75		219	73	T
6	Lukmanul Hakim	68	70	70		208	69	TT
7	Arina Fikarotal U	76	77	82		235	78	T
8	Muslihin	85	82	85		252	84	T
9	Mugimulya	71	72	70		213	71	T
10	Rina Afidatunisak	71	75	73		219	73	T
11	Viky Iffatul U	77	74	75		226	75	T
12	Yulia Hidayatul	76	74	75		225	75	T
	JUMLAH						1915	
	RATA-RATA						76	
	NILAI TERTINGGI						87	
	NILAI TERENDAH						69	
	KETUNTASAN						83%	

- Rentang skor pada setiap aspek gerak 1 - 100
- Skor maksimal pada setiap aspek gerak adalah 100
- Skor maksimal dari penilaian psikomotorik adalah 300
- Rumus psikomotorik :

$$\text{Nilai psikomotor} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{3}$$

Lampiran 7

LEMBAR PENILAIAN
ASPEK AFEKTIF
SIKLUS I

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai					Σ	NA	T/ TT
		Krjism	Kjujran	Sportfts	Smgt	Prcydr			
1	Ahmad Toyib	√	√		√	√	4	80	T
2	Diah Ayu S	√	√	√	√		4	80	T
3	Mia Milanita		√	√	√	√	4	80	T
4	M Khofal Faza	√	√	√			3	60	TT
5	Hendrik Taufik	√	√	√			3	60	TT
6	Lukmanul Hakim	√	√	√	√		4	80	T
7	Arina Fikarotal	√	√		√	√	4	80	T
8	Muslihin	√	√		√	√	4	80	T
9	Mugimulya	√	√	√	√		4	80	T
10	Rina Afidatunisak	√	√	√			3	60	TT
11	Viky Iffatul U		√	√	√		3	60	TT
12	Yulia Hidayatul	√	√	√			3	60	TT
JUMLAH								860	
RATA-RATA								72	
NILAI TERTINGGI								80	
NILAI TERENDAH								60	
PERSENTASE KETUNTASAN								58%	

Kriteria skor pada penilaian Afektif :

- Mendapatkan skor 1, jika melakukan 1 aspek afektif
- Mendapatkan skor 2, jika melakukan 2 aspek afektif
- Mendapatkan skor 3, jika melakukan 3 aspek afektif
- Mendapatkan skor 4, jika melakukan 4 aspek afektif
- Mendapatkan skor 5, jika melakukan 5 aspek afektif

Skor maksimal dari penilaian afektif adalah 5

Rumus afektif :

$$\text{Nilai afektif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

Lampiran 8

LEMBAR PENILAIAN
ASPEK KOGNITIF
SIKLUS I

No	Nama Siswa	Butir pertanyaan										Σ Skor	NA	T/TT
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Ahmad Toyib	√		√	√	√	√	√	√	√	√	9	90	T
2	Diah Ayu S	√	√		√		√	√	√	√	√	8	80	T
3	Mia Milanita	√	√		√	√	√		√	√		7	70	T
4	M Khofal Faza	√		√	√	√	√	√	√	√		8	80	T
5	Hendrik Taufik	√			√		√	√	√	√	√	7	70	T
6	Lukmanul Hakim	√	√		√		√	√	√	√		7	70	T
7	Arina Fikarotal U	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	90	T
8	Muslihin	√	√	√	√	√	√	√		√	√	9	90	T
9	Mugimulya	√	√		√	√	√	√		√	√	8	80	T
10	Rina Afidatunisak	√			√	√	√	√	√	√		7	70	T
11	Viky Iffatul U	√		√	√	√	√	√	√	√		8	80	T
12	Yulia Hidayatul	√	√	√	√		√	√	√	√	√	9	90	T
JUMLAH												1180		
RATA-RATA												79		
NILAI TERTINGGI												90		
NILAI TERENDAH												70		
KETUNTASAN												100%		

Setiap soal diberi skor 1 untuk jawaban “ya”, skor maksimal dari penilaian aspek kognitif adalah 10.

Rumus kognitif :

$$N \text{ Kognitif} = \frac{\sum \text{ skor yang diperoleh}}{\sum \text{ skor maksimal}} \times 100 \%$$

Lampiran 9

**REKAPITULASI NILAI AKHIR
SIKLUS I**

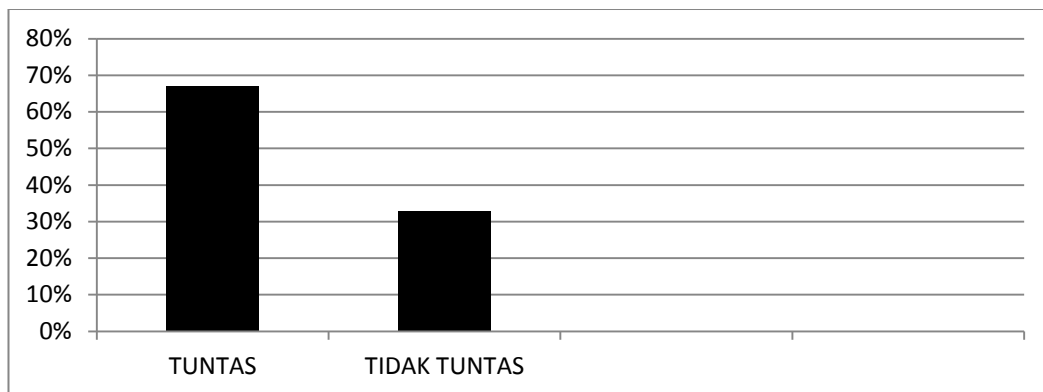
No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI			JML	NA	Ketuntasan
		PSIK	AFEK	KOG			
1	Ahmad Toyib	87	80	90	257	86	T
2	Diah Ayu S	83	80	80	243	81	T
3	Mia Milanita	69	80	70	219	73	T
4	M Khofal Faza	78	60	80	218	73	T
5	Hendrik Taufik	73	60	70	203	68	TT
6	Lukmanul Hakim	69	60	70	119	66	TT
7	Arina Fikarotal U	78	80	90	248	83	T
8	Muslihin	84	80	80	244	81	T
9	Mugimulya	71	80	90	241	80	T
10	Rina Afidatunisak	73	60	70	203	68	TT
11	Viky Iffatul U	75	60	70	205	68	TT
12	Yulia Hidayatul	75	60	80	215	72	T
JUMLAH						899	
RATA-RATA						75	
NILAI TERTINGGI						86	
NILAI TERENDAH						66	
PERSENTASE KETUNTASAN						67 %	

Keterangan :

- Tuntas (T)
- Tidak tuntas (TT)

Tabel 4.2 Hasil *Postest* Siklus 1

No	Kategori	Jumlah	Frekuensi
1	Tuntas	8	67%
2	Tidak tuntas	4	33%
Jumlah		12	100 %

**Gambar 4.2** Diagram Hasil *Postest* Siklus I

Lampiran 10

LEMBAR PENILAIAN
ASPEK PSIKOMOTORIK
SIKLUS II

No	Nama Siswa	Aspek gerak yang dinilai				Σ skor	NA	T/ TT
		Sikap posisi badan	Sikap awalan tangan	Sikap perkenaan bola				
1	Ahmad Toyib	90	88	93		358	90	T
2	Diah Ayu S	86	85	86		337	84	T
3	Mia Milanita	79	84	78		321	80	T
4	M Khofal Faza	77	83	77		316	79	T
5	Hendrik Taufik	75	74	75		300	75	T
6	Lukmanul Hakim	75	73	70		290	73	T
7	Arina Fikarotal U	83	83	86		337	84	T
8	Muslihin	87	83	87		337	84	T
9	Mugimulya	76	74	77		302	76	T
10	Rina Afidatunisak	78	80	76		307	77	T
11	Viky Iffatul U	84	83	86		339	85	T
12	Yulia Hidayatul	88	89	93		358	90	T
	JUMLAH						977	
	RATA-RATA						81	
	NILAI TERTINGGI						90	
	NILAI TERENDAH						73	
	PERSENTASE KETUNTASAN						100%	

- Rentang skor pada setiap aspek gerak 1 – 100
- Skor maksimal dari penilaian psikomotorik adalah 300
- Rumus psikomotorik :

$$\text{Nilai psikomotor} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{3}$$

Lampiran 11

LEMBAR PENILAIAN
ASPEK AFEKTIF
SIKLUS II

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai					Σ Skor	NA	T/ TT
		Krjasm	Kjujran	Sportfts	Smtg	Prcydr			
1	Ahmad Toyib	√	√		√	√	4	80	T
2	Diah Ayu S	√	√	√	√		4	80	T
3	Mia Milanita		√	√	√	√	4	80	T
4	M Khofal Faza	√	√	√			3	60	TT
5	Hendrik Taufik	√	√	√			3	60	TT
6	Lukmanul Hakim	√	√	√			3	60	TT
7	Arina Fikarotal U	√	√		√	√	4	80	T
8	Muslihin	√	√	√	√		4	80	T
9	Mugimulya		√		√	√	3	60	TT
10	Rina Afidatunisak	√	√	√	√		4	80	T
11	Viky Iffatul U	√	√		√	√	4	80	T
12	Yulia Hidayatul	√	√	√	√		4	80	T
JUMLAH							880		
RATA-RATA							73		
NILAI TERTINGGI							80		
NILAI TERENDAH							60		
KETUNTASAN							66%		

Kriteria skor pada penilaian Afektif :

- Mendapatkan skor 1, jika melakukan 1 aspek afektif
- Mendapatkan skor 2, jika melakukan 2 aspek afektif
- Mendapatkan skor 3, jika melakukan 3 aspek afektif
- Mendapatkan skor 4, jika melakukan 4 aspek afektif
- Mendapatkan skor 5, jika melakukan 5 aspek afektif

Skor maksimal dari penilaian afektif adalah 5

Rumus afektif :

$$\text{Nilai afektif} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Lampiran 12

LEMBAR PENILAIAN
ASPEK KOGNITIF
SIKLUS II

No	Nama Siswa	Butir pertanyaan										Σ Skor	NA	T/TT
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Ahmad Toyib	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100	T
2	Diah Ayu S	√	√	√	√		√	√	√	√	√	9	90	T
3	Mia Milanita	√	√	√	√	√	√		√	√	√	9	90	T
4	M Khofal Faza	√	√		√	√	√	√	√	√	√	9	90	T
5	Hendrik Taufik	√			√	√	√	√	√	√	√	8	80	T
6	Lukmanul Hakim	√	√		√		√	√	√	√		7	70	T
7	Arina Fikarotal	√	√	√	√	√	√		√	√	√	9	90	T
8	Muslihin	√	√	√	√	√	√	√		√	√	9	90	T
9	Mugimulya	√	√		√	√	√	√		√	√	8	80	T
10	Rina Afidatunisak	√		√	√	√	√	√	√	√	√	9	90	T
11	Viky Iffatul U	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100	T
12	Yulia Hidayatul	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100	T
	JUMLAH											1070		
	RATA-RATA											89		
	NILAI TERTINGGI											100		
	NILAI TERENDAH											70		
	KETUNTASAN											100%		

Setiap soal diberi skor 1 untuk jawaban “ya”, skor maksimal dari penilaian aspek kognitif adalah 10.

Rumus kognitif :

$$\text{Nilai afektif} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Lampiran 13

**REKAPITULASI NILAI AKHIR
SIKLUS II**

No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI			JML	NA	Ketuntasan
		PSIK	AFEK	KOG			
1	Ahmad Toyib	90	80	100	270	90	T
2	Diah Ayu S	84	80	90	254	85	T
3	Mia Milanita	80	80	90	250	83	T
4	M Khofal Faza	79	60	90	229	76	T
5	Hendrik Taufik	75	60	80	215	72	T
6	Lukmanul Hakim	73	80	70	223	74	T
7	Arina Fikarotal	84	80	90	254	85	T
8	Muslihin	84	80	90	254	85	T
9	Mugimulya	76	80	80	236	79	T
10	Rina Afidatunisak	77	60	80	217	72	T
11	Viky Iffatul U	73	60	70	203	68	TT
12	Yulia Hidayatul	90	60	80	230	77	T
JUMLAH						946	
RATA-RATA						79	
NILAI TERTINGGI						90	
NILAI TERENDAH						68	
PERSENTASE KETUNTASAN						92 %	

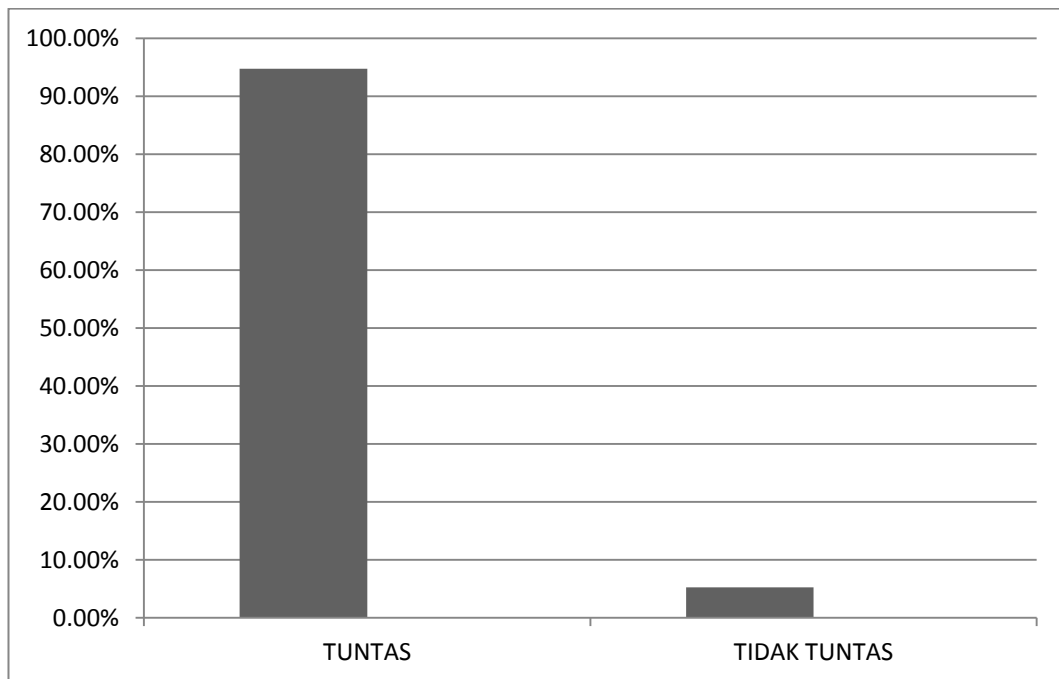
Keterangan :

- Tuntas (T)
- Tidak tuntas (TT)

Tabel 4.3

Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II

No	Kategori	Jumlah	Frekuensi
1	Tuntas	11	92%
2	Tidak tuntas	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Gambar 4.3 Diagram Hasil *Posttest* Siklus II

Lampiran 14



**PEMERINTAH KABUPATEN KENDAL
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN PLANTUNGAN
SD NEGERI 2 WADAS**

Alamat : Jalan Wadas-Gondang Plantungan Kendal 51362

**SURAT KETERANGAN
Nomor : 422.1 / 26 / SD N 2 WADAS**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Negeri 2 Wadas menerangkan bahwa :

Nama : Lilik Novita Prasetyanti
NIM : 6101911028
Prodi : Strata I Pendidikn Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri 2 Wadas Kecamatan Plantungan Kabupaten Kendal Pada bulan Mei 2013 dengan judul :

“ PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU DENGAN METODE LATIHAN BERTAHAP MENGGUNAKAN BOLA BEREKOR PADA SISWA KELAS V SD N 2 WADAS KABUPATEN KENDAL TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013 “

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Wadas
Pada tanggal : 3 Juni 2013
Kepal Sekolah



E. ANDAH S. Pd
NIP.19591212 197911 2 001



*Lampiran 15***DOKUMENTASI****Gambar 1**

Guru memberi pengarahannya sebelum pembelajaran pada siklus I

**Gambar 2**

Siswa melakukan pemanasan sebelum pembelajaran



Gambar 3
Guru melatih siswa untuk memperagakan menolak bola berekor



Gambar 4
Siswa mencoba satu per satu



Gambar 5
Siswa menolak sasaran ban



Gambar 6
Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang permainan segitiga beralih
(Siklus II)



Gambar 7
Siswa bermain segitiga beralih (Siklus II)



Gambar 8
Siswa bermain segitiga beralih (Siklus II)



Gambar 9
Siswa menolak sasaran diam (Siklus II)



Gambar 10
Siswa melakukan pendinginan bermain jamuran (Siklus II)