



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU
DENGAN MEDIA TOLAK SASARAN BOLA BEREKOR
PADA KELAS V SD NEGERI MUNCANGLARANG 02
KECAMATAN BUMIJAWA KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2012/2013

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat dalam rangka penyelesaian program
Strata I untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

DARYO
6101911107

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

SARI

Daryo (2013) “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Lempar Sasaran Bola Berekor Pada Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”. Skripsi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. FIK. UNNES. Dosen pembimbing I Drs. Bambang Priyono, M.Pd, Pembimbing II Drs. Uen Hartiwan, M.Pd.
Kata kunci : Hasil belajar, lempar sasaran, tolak peluru, bola berekor

Latar belakang penelitian ini adalah kurangnya minat dan motivasi siswa terhadap pembelajaran tolak peluru. Rumusan masalah. “ Bagaimana model pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal melalui pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan di SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bunijawa Kabupaten Tegal, dengan subyek penelitian kelas V dengan jumlah 30 siswa, 17 anak putra dan 13 anak putri. Obyek penelitian adalah olahraga cabang atletik yaitu tolak peluru. Instrument penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran, lembar observasi motivasi belajar siswa, angket respon siswa dan tes praktek. Penelitian dikatakan berhasil jika siswa mencapai ketuntasan dan hasil belajar sebesar 75.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal. Hasil belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan dari pembelajaran sebelum siklus ke siklus 1 dan siklus II. Pada pembelajaran sebelum siklus rata-rata nilai 71,0 atau 56,67 % tuntas meningkat pada siklus 1 rata-rata nilai yaitu sebesar 78,0 atau 73,33 % tuntas, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 81,9 atau 100 % siswa tuntas.

Simpulan penelitian ini adalah model pembelajaran tolak peluru menggunakan media tolak sasaran bola berekor dapat meningkatkan hasil belajar pada kelas V SD Negeri Muncanglarang 02. Dari simpulan diatas maka saya menyarankan: 1). guru dapat melakukan penelitian tindakan kelas dan menggunakan model pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar. 2). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya tolak peluru, sebaiknya guru lebih kreatif dalam memilih media pembelajaran sehingga anak tidak bosan ataupun takut untuk mengikuti pembelajaran . 3). Guru harus pandai memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran, sehingga efektifitas kegiatan pembelajaran dapat tercapai, berjalan dengan aman dan menyenangkan.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi dengan judul “ Upaya Meningkatkan hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Tolak Sasaran Bola Berekor Pada Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 ” beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri.

Dalam penulisan skripsi ini untuk dijadikan pedoman bagi yang berkepentingan dan saya bersedia menanggung segala resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya tulis saya ini atau klaim terhadap keaslian karya tulis saya ini.

Tegal, Juni 2013

Yang membuat

Daryo

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Bambang Priyono, M.Pd
NIP. 19600422 198601 1 001

Drs. Uen Hartiwan, M.Pd
NIP. 19530411 198303 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan PJKR

Drs.Mugiyo Hartono ,M.Pd
NIP. 196109031988031002

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 27 Juli 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

Andry Akhiruyanto, S.Pd. M.Pd.
NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. (Penguji utama)
NIP. 19590315 198503 1 003
2. Drs.Bambang Priyono,M.Pd. (Penguji I)
NIP. 19600422 198601 1 001
3. Drs. Uen Hartiwan, M.Pd (Penguji II)
NIP. 19530411 198303 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- “ Ilmu pengetahuan adalah mata uang yang berlaku dimanapun ”.
- “ Takut akan kegagalan memberi semangat kepada saya untuk maju, dan membuat saya selalu siaga. Saya tidak akan berprestasi baik ketika saya merasa nyaman “.

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak (Tasori) dan Almh. Ibu (Karsini) Sebagai darma bakti Ananda
2. Yuni Kurniasih, istri tercinta, sebagai bukti kasih suami
3. Wisnu Pratama dan Zidna Nu'ma Alimah, anakku tercinta, sebagai bukti kasih sayang ayah.
4. Almamaterku UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Tolak Sasaran Bola Berekor Pada Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 ”dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

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

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, Bapak Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. atas ijin melanjutkan studi di S1 PJKR.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Bapak Dr. H. Hary Pramono, M.Si. atas kesempatan melanjutkan studi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Bapak Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. atas persetujuan penelitian.
4. Pembimbing I, Bapak Drs. Bambang Priyono, M.Pd. atas bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembimbing II, Bapak Drs. Uen Hartiwan, M.Pd. atas bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, atas ilmunya pengetahuan selama kuliah.

7. Kepala SD Negeri Muncanglarang 02, Ibu Khusnul Faizah, S.Pd atas ijin pengambilan data.
8. Ayahanda dan Ibunda, atas doa restunya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Mahasiswa Jurusan PJKR Angkatan 2011, atas bantuan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuannya selama penyusunan skripsi ini.

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

Tegal, Juni 2013

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	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.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Hakikat Pendidikan jasmai	10
2.1.1. Tujuan Pendidikan Jasmai.....	11
2.2. Hakikat Belajar	12
2.2.1.Faktor – faktor yang memudahkan belajar.....	13
2.3 Hakikat belajar gerak	17
2.4 Hakikat Gerak Dasar	19

2.5. Hakikat Minat.....	20
2.6. Hakikat Motivasi.....	21
2.7. Karakteristik Anak sekolah dasar	23
2.8. Hakikat Bermain	24
2.8.1 Tujuan Permainan	25
2.9. Hakikat media pembelajaran.....	27
2.9.1 Manfaat media dalam pembelajaran	27
2.10 Hasil belajar siswa.....	28
2.11. Tolak Peluru	30
2.11.1. Peralatan	31
2.11.2. Cara memegang peluru	32
2.11.3. Gaya dalam tolak peluru	33
2.11.3.1 Gaya Orthodox	33
2.11.3.2. Gaya O'brien	37
2.11.4. Kesalahan dalam tolak peluru	39
2.12. Bermain tolak sasaran bola berekor	40
2.13. Kerangka Berpikir	42
2.14. Hipotesis Tindakan	45

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Subyek penelitian	46
3.2 Obyek penelitian	46
3.3 Waktu penelitian	46
3.4 Lokasi penelitian	47
3.5 Teknik Pengumpulan Data	47
3.6 Instrumen pengumpulan data	48
3.7 Analisis Data	49
3.8 Rencana Tindakan.....	50
3.8.1. Tahap perencanaan	51

3.8.2 Tahap pelaksanaan tindakan.....	52
3.8.3 Observasi	52
3.8.4 Refleksi.....	52
3.9 Insikator Keberhasilan.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Awal	54
4.2 Hasil Penelitian	55
4.2.1 Hasil Penelitian Siklus 1	55
4.2.2 Hasil Penelitian Siklus 2	64
4.3 Pembahasan	73

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	79
5.2 Saran	80

DAFTAR PUSTAKA	81
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	83
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rincian kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian	46
3.2. Kisi-kisi instrument penelitian	48
3.3. Prosentase target keberhasilan	53
4.4 . Lembar penilaian aspek kognitif siklus 1	55
4.5 . Lembar penilaian aspek Afektif siklus 1.....	57
4.6 . Lembar penilaian aspek Psikomotor siklus 1.....	58
4.7. Jawaban respon minat siswa terhadap pembelajaran pada siklus 1	60
4.8. Jawaban respon motivasi siswa terhadap pembelajaran siklus 1	61
4.9. Hasil ketuntasan belajar siswa siklus 1	63
4.10. Lembar penilaian aspek kognitif siklus 2	65
4.11. Lembar penilaian aspek Afektif siklus 2.....	66
4.12. Lembar penilaian aspek Psikomotor siklus 2.....	68
4.13. Jawaban respon minat siswa terhadap pembelajaran pada siklus 2	69
4.14. Jawaban respon motivasi siswa terhadap pembelajaran siklus 2.....	70
4.15. Hasil ketuntasan belajar siswa siklus 2	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar dan Grafik	Halaman
2.1. Lapangan tolak peluru.....	31
2.2. Cara memegang peluru	33
2.3. Gerakan tolak peluru gaya Orthodox	37
2.4. Gerakan tolak peluru gaya O'brien	39
2.5. Kerangka pemikiran penelitian	44
3.6. Skema prosedur penelitian	50
4.7. Diagram ketuntasan belajar siswa siklus I	75
4.8. Diagram ketuntasan belajar siswa siklus II.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	82
2. Surat Ijin Penelitian Pendidikan dari Dekan FIK UNNES	84
3. Surat keterangan dari Kepala sekolah	85
4. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02	86
5. Daftar Nama Petugas Penelitian	87
6. Jadwal Penelitian Siswa Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02	88
7. RPP Siklus 1	89
8. RPP Siklus 2	98
9. Angket minat siswa	107
10. Angket Motivasi siswa	109
11. Lembar penilaian aspek kognitif siklus 1	111
12. Lembar penilaian aspek Afektif siklus 1	112
13. Lembar penilaian aspek psikomotor siklus 1	113
14. Hasil ketuntasan belajar siswa siklus 1	114
15. Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani	115
16. Lembar penilaian aspek kognitif siklus 2	117
17. Lembar penilaian aspek Afektif siklus 2	118
18. Lembar penilaian aspek Psikomotor siklus 2	119
19. Hasil ketuntasan belajar siswa siklus 2	120
20. Dokumentasi Siklus	121

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani (fisik) untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Ensiklopedia Indonesia menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan di sekolah-sekolah, terdiri dari latihan-latihan tanpa alat dan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang melatih keterampilan motorik banyak memiliki kontribusi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. (Siti Safariatun, 2009:1.5).

Guru pendidikan jasmani seringkali mengeluh tidak dapat mengajar dengan baik karena tidak memiliki peralatan olahraga yang cukup. Keluhan demikian, biasanya dilakukan oleh guru yang masih mengajar secara tradisional, dan peralatan yang dimaksud adalah peralatan olahraga standar yang biasa dipakai bermain oleh orang dewasa. Misalnya, lembing standar dari bahan besi, cakram yang beratnya 1kg, peluru 5kg, dan gawang standar. Guru biasanya cenderung menggunakan

pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya. Dalam pelaksanaan di lapangan guru menentukan tugas-tugas bagi siswa melalui kegiatan fisik, seperti latihan olahraga. Biasanya tujuan pembelajaran ditentukan pada keterampilan yang mengarah pada pencapaian prestasi tidak memodifikasi, antara lain dalam aturan, peralatan, ukuran dan jumlah pemain. Pendekatan seperti itu menjadikan anak kurang semangat bahkan frustrasi untuk melakukan program pendidikan jasmani yang tidak mampu dan sering gagal dalam melaksanakan tugas gerak yang tidak sesuai dengan perkembangan anak, tugas-tugas tersebut merupakan bentuk keterampilan yang kompleks sehingga hanya mampu dilakukan oleh orang dewasa saja. (Samsudin, 2009:1.12). Maka untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani guru harus kreatif, mampu merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SD. Pendekatan bermain dengan bentuk-bentuk aktifitas yang lazim di gunakan oleh anak SD, sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah suatu cara pembelajaran yang cocok untuk anak yang pada hakekatnya masih suka bermain.

Hasil pembelajaran Tolak peluru pada hari selasa tanggal 23 April 2013 terhadap siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal dengan jumlah siswa 30, putra 17 siswa dan putri 13 siswi. Nilai rata-rata yang diperoleh dari penilaian tolak peluru adalah 71 sedangkan KKM (kriteria ketuntasan minimal) SD Negeri Muncanglarang 02 adalah 75. Dari jumlah siswa 30 hanya 56,67% siswa yang telah mencapai batas ketuntasan atau sebanyak 17 siswa. Ditemukan beberapa kendala atau kesulitan dalam mengajar diantaranya kurang

minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tolak peluru dari awal sampai akhir. Masih tampak beberapa siswa yang asyik mengobrol dengan temannya, bermalas-malasan, dan sebagian siswa acuh tak acuh saat diberi pengarahan dan petunjuk teknis pelaksanaan tolak peluru. Materi pembelajaran tolak peluru merupakan cabang atletik yang kurang diminati oleh siswa, karena tidak adanya unsur permainan, maupun unsur kompetisi. Pembelajaran yang cenderung monoton dan tidak adanya kerjasama antara siswa membuat pembelajaran ini menjadi membosankan bagi siswa. Disamping itu masih banyak siswa yang takut untuk mencobanya karena peluru dari besi dianggap berat dan berbahaya terutama anak putri. Untuk itu perlu adanya pengembangan model pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan untuk memberikan pembelajaran tolak peluru melalui modifikasi alat dan peraturan permainan. Sehingga perlu mempertimbangkan pengembangan pembelajaran Penjaskes di sekolah dengan merangkum menjadi pembelajaran yang menarik bagi siswa. Untuk itu perlu adanya modifikasi pada media pembelajarannya agar siswa tidak mengalami kesulitan dalam melakukan teknik tolak peluru. Pendekatan bermain merupakan salah satu media pembelajaran yang dianggap cocok dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar.

Media pembelajaran yang dimaksud adalah menggunakan model pendekatan bermain dan adanya upaya mengganti peluru yang terbuat dari besi dengan bola karet yang lebih ringan, dan diberi ekor sehingga anak merasa penasaran dan tertarik untuk mencobanya. Mengganti peluru dengan bola karet dan diberi ekor bertujuan agar siswa merasa aman dan tidak takut untuk mencobanya. Selain mengganti peluru

dengan bola karet berekor arah tolakan atau sasaran dari peluru adalah lingkaran atau holahoof yang digantung dan mengarah pada botol warna-warni yang disusun berjejer dengan jarak sepuluh meter, agar siswa tertarik melakukan lemparan dengan sudut lemparan yang sesuai dan melempar sekuat-kuatnya mengarah pada sasaran tersebut. Dengan mengoptimalkan pemanfaatan media pembelajaran, diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru, menjadikan pembelajaran menjadi menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa.

Dengan pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor diharapkan siswa menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti dan melakukan pembelajaran tolak peluru. Sehingga dengan antusias dan motivasi dari siswa dimungkinkan pembelajaran tolak peluru adalah pembelajaran yang sangat disukai, dan menjadikan pembelajaran tolak peluru bukan lagi pembelajaran yang membosankan dan menakutkan bagi siswa. Dengan terjadinya perubahan pandangan siswa terhadap pembelajaran tolak peluru akan mempermudah guru penjasorkes untuk mengajarkan teknik tolak peluru dengan benar terhadap siswa. Selain itu siswa dapat dengan mudah menangkap materi dan dapat melakukan teknik tolak peluru dengan benar, karena tidak memiliki rasa takut, nyaman serta menyenangkan tentunya. Dengan demikian tujuan pembelajaran tolak peluru dapat dicapai dengan tuntas sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal.

Dari permasalahan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal dengan judul “Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru dengan media tolak sasaran bola berekor pada kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012 / 2013”.

1.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas, maka Rumusan Penelitian yang diajukan adalah : Apakah model pembelajaran tolak peluru menggunakan media tolak sasaran bola berekor dapat meningkatkan hasil belajar pada kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 ?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru dengan media tolak sasaran bola berekor pada kelas V SD Negeri Muncanglarang 02.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

Meningkatkan pengetahuan, kreatifitas, inovasi, dan meningkatkan hasil belajar. Menemukan teori atau pengetahuan baru tentang peningkatan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2012/ 2013 dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang diperoleh dari Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi siswa

1. Siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang karena lebih bervariasi, tidak merasa takut untuk mencoba melakukan tolak peluru karena media yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik anak SD.
2. Dengan model pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor pada pembelajaran tolak peluru anak lebih antusias, lebih aktif, dan senang sehingga pembelajaran dapat berjalan lebih menarik dan hasil belajar tetap tercapai.

b. Bagi guru

1. Menjadikan salah satu acuan untuk proses belajar mengajar agar lebih bervariasi dan menyenangkan bagi siswa.
2. Memberikan wawasan dan menumbuhkan kreativitas guru SD dalam hal meningkatkan kemampuan tolak peluru anak SD.

c. Bagi Peneliti

1. Meningkatkan kreatifitas dan inofasi baru untuk menciptakan model-model pembelajaran.
2. Dapat mengetahui dan melakukan bentuk-bentuk pembelajaran yang sesuai dan dapat mengembangkan potensi anak berdasarkan pendekatan bermain.

3. Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model-model pembelajaran sebagai inovasi, kreativitas baru dalam proses pembelajaran.

d. Bagi Sekolah

1. Hasil penelitian ini menjadi pendorong untuk selalu mengadakan pembaharuan untuk mengembangkan proses pembelajaran ke arah yang lebih baik.
2. Dengan media pembelajaran yang sesuai dengan anak Sekolah Dasar maka hasil pembelajaran itu akan menjadi lebih baik bagi siswa dan sekolah tentunya.

1.5. Sumber Pemecahan Masalah

Dari permasalahan tersebut di atas, agar proses pembelajaran tolak peluru di kelas V bisa menjadi efektif dan menyenangkan maka akan digunakan media tolak sasaran bola berekor. Media ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru yang selama ini dianggap monoton dan membosankan.

Dengan media permainan diharapkan siswa menjadi lebih antusias, aktif, tidak ada perasaan takut untuk mencoba tolak peluru. Kreatifitas guru pendidikan jasmani untuk menciptakan inovasi model pembelajaran adalah salah satu upaya untuk pencapaian hasil belajar siswa. Guru tidak hanya berpatokan pada sarana dan prasarana pembelajaran yang ada di sekolahnya, yang biasanya sangatlah kurang dan memiliki ukuran standar untuk orang dewasa. Kekurangan sarana dan prasarana bukan satu alasan bagi guru pendidikan jasmani untuk pencapaian hasil belajar. Dengan kreatifitas dan inovasi-inovasi baru untuk menciptakan media pembelajaran akan membantu guru dan siswa dalam pencapaian belajar.

Salah satu contohnya adalah tolak sasaran bola berekor yang di arahkan pada lingkaran yang digantung dan botol dengan berbagai warna dan disusun berjejer. Jarak antara penolak dengan botol adalah sepuluh meter, untuk jarak antara botol yang satu dengan botol yang lainnya berjarak masing-masing lima belas centimeter. Ini bertujuan agar siswa termotivasi untuk menolak bola sekuat-kuatnya dengan sudut yang sesuai dan berusaha agar bola hasil tolakannya dapat mengenai sasaran, dan masih banyak lagi bentuk-bentuk permainan tolak sasaran dengan model pendekatan bermain.

Model pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor ini digunakan sebagai solusi pemecahan masalah karena karakteristik anak sekolah dasar adalah bermain. Apalagi pada materi tolak peluru, peluru yang digunakan adalah peluru yang terbuat dari besi yang berat dan jumlahnya pun tidak sebanding dengan jumlah siswa. Sehingga anak merasa kurang nyaman dan merasa takut untuk melakukan tolak peluru, jumlah peluru yang terbatas juga mengakibatkan kesempatan untuk melakukan menjadi kurang. Keadaan seperti ini merupakan permasalahan yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar, sehingga perlunya ada media baru untuk pembelajaran tolak peluru, mengganti peluru yang digunakan dengan bola karet yang nantinya akan diisi air dan diberi ekor supaya memiliki beban yang lumayan berat agar anak lebih tertantang untuk mencobanya dan tetap tidak membahayakan anak apabila bola karet tersebut mengenai kaki, ataupun bagian tubuh yang lainnya.

Dengan demikian diharapkan siswa akan tertarik dan lebih aktif, sehingga pembelajaran tolak peluru yang tadinya pembelajaran yang monoton dan membosankan berubah menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Tidak adanya rasa takut untuk melakukan pembelajaran sehingga hasil pembelajaran bisa berhasil dengan baik. Dengan demikian tujuan pembelajaran tolak peluru dapat tercapai dengan baik sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM).

BAB II.

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

Sebagai dasar pedoman acuan berfikir yang digunakan dalam pemecahan permasalahan pada kepustakaan ini diambil beberapa pendapat dari para ahli. Maka dalam penelitian ini akan dikemukakan tentang.

2.1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial (H.Abdulkadir Ateng, 1992). Menurut Pangrazi dan Dauger (1992) dalam Adang Suherman (2000;20) menyatakan bahwa Penjas merupakan dari program umum yang memberikan kontribusi, terutama perkembangan anak secara menyeluruh.

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

Menurut Supandi (1992:1), Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan

jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Hal ini kemudian di susun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar-mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial siswa.

Jadi berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai hakikat dan pengertian Pendidikan Jasmani dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah Suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik dengan menggunakan otot-otot besar yang disusun secara sistematis antara siswa dengan lingkungan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, kecerdasan mental dan sosial siswa.

2.1.1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan pada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial dan emosional.

Pertumbuhan dan perkembangan belajar melalui aktivitas jasmani akan mempengaruhi 3 ranah yaitu: ranah kognitif, ranah psikomotorik dan ranah afektif (Gabbard, Leblanc, Lowy).

Tujuan belajar Pendidikan Jasmani seperti dikemukakan oleh Bucher dalam Adang Suherman (1994: 4) sebagai berikut:

- 1) Perkembangan fisik.
- 2) Perkembangan Gerak.
- 3) Perkembangan Mental.

4) Perkembangan Sosial.

Jadi berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah suatu proses kegiatan jasmani yang bertujuan membina dan mengembangkan potensi anak yang akan mempengaruhi 3 ranah yaitu ranah kognitif, ranah psikomotorik dan ranah afektif.

2.2. Hakekat Belajar

Belajar, merupakan kegiatan yang terjadi pada semua orang tanpa mengenal batas usia, dan berlangsung seumur hidup. Belajar merupakan usaha yang dilakukan seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya untuk merubah perilakunya. Dengan demikian, hasil dari kegiatan belajar adalah berupa perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri orang yang belajar. Tentu saja, perubahan yang diharapkan adalah perubahan ke arah yang positif. Jadi sebagai pertanda bahwa seseorang telah melakukan proses belajar adalah terjadinya perubahan perilaku pada diri orang tersebut. Perubahan perilaku tersebut misalnya, dapat berupa : dari tidak tahu sama sekali menjadi samar-samar, dari kurang mengerti menjadi mengerti, dari tidak bisa menjadi terampil, dari anak pembangkang menjadi penurut, dari pembohong menjadi jujur, dari kurang taqwa menjadi lebih taqwa,dll. Jadi, perubahan sebagai hasil kegiatan belajar dapat berupa aspek kognitif, psikhomotor, maupun apektif. (Aristo Rahadi, 2004 : 3)

Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan dalam dirinya melalui pelatihan-pelatihan atau pengalaman-pengalaman.

Seorang ibu yang mengikuti seminar tentang pengaturan uang keluarga akan mendapatkan pengetahuan tentang mengelola uang keluarga yang kemudian mempengaruhi caranya mengelola uang keluarga. Sebelum seseorang bisa mengendarai sepeda, ia belajar lebih dahulu bagaimana caranya mengendarai sepeda. Dari contoh tersebut, jelaslah bahwa belajar bukan hanya aktivitas yang dilakukan hanya oleh pelajar, tetapi bisa juga ibu rumah tangga dan lain sebagainya. Belajar dapat membawa perubahan bagi si pelaku. Baik perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Dengan perubahan hasil belajar tersebut, membantu orang untuk dapat memecahkan permasalahan dalam hidupnya serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan hasil belajar tersebut dapat perubahan kearah positif atau negatif. (www.majalahpendidikan.com/, *accessed* : 12 Maret 2013)

Kesimpulannya belajar adalah upaya atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya untuk merubah perilakunya melalui pelatihan atau pengalaman.

2.2.1. Faktor-faktor yang memudahkan belajar

Belajar akan lebih mudah jika ada sejumlah faktor dan ada dalam kondisi tertentu. Sebagai hasil penelitian dan percobaan para psikolog beberapa asas diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Tujuan kegiatan

Siswa hendaknya mengetahui tujuan dari kegiatan belajarnya. Belajar selalu lebih mudah jika tujuannya jelas.

b. Faktor-faktor sebagai syarat belajar gerak

Untuk belajar gerak diperlukan sejumlah syarat, yakni faktor-faktor berupa kekuatan otot, kelentukan, agilitas, konsentrasi, ketajaman penglihatan, pandangan sekitar serta pemahaman tentang mekanika dari aktifitas dan faktor rintangannya.

c. Lama latihan dan distribusinya

Lama latihan dan distribusinya adalah hal-hal yang penting dalam efektivitas belajar. Latihan-latihan yang singkat dan disebar dalam jangka waktu tertentu lebih menguntungkan.

d. Kurva belajar

Guru pendidikan jasmani harus menguasai kurva belajar siswa-siswinya secara individual. Kurva belajar tergantung pada materi pelajaran, situasi belajar dan pada masing-masing siswa. Belajar pada awalnya dapat berlangsung cepat, kemudian menjadi lambat dan akhirnya malah tak ada kemajuan sama sekali.

e. Penyajian bahan ajar

Belajar keterampilan akan lebih efektif apabila disajikan secara keseluruhan dan tidak bagian per bagian. Dalam pendidikan jasmani metode keseluruhan lebih berhasil apabila bahan ajar yang diberikan merupakan keterampilan yang terintegrasi dan fungsional.

f. Belajar sambil berbuat

Pendidikan adalah fenomena perbuatan, jadi seseorang seharusnya belajar sambil berbuat. Seseorang belajar dengan penyesuaian keadaan dirinya terhadap

rangsang-rangsang yang dihadapi, yang berarti perlunya ulangan-ulangan tindakan.

g. Kepemimpinan

Kepemimpinan sangat menentukan keberhasilan belajar. Sepanjang menghadapi anak, guru pendidikan jasmani kiranya tidak perlu memotivasi agar anak menyukai aktifitas fisik. Bergerak merupakan bagian dari pribadi anak. Meskipun begitu guru harus menciptakan situasi untuk menyajikan nilai-nilai lainnya. Guru pendidikan jasmani harus berusaha agar anak memperoleh gambaran yang jelas dari apa yang akan mereka lakukan.

h. Kemajuan belajar

Siswa harus mengetahui kemajuan yang dicapainya. Pengetahuan bahwa seseorang mendapat kemajuan kearah tujuan, akan memberikan dorongan dan meningkatkan situasi belajar. Guru pendidikan jasmani dapat menggunakan catatan-catatan seperti grafik dan sering kali berkonsultasi dengan anak-anak untuk memanfaatkan asas psikologi ini.

i. Kesesuaian bahan ajar

Bahan ajar yang disajikan hendaknya sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Perkembangan anak terjadi dengan sendirinya, tanpa latihan, tanpa bimbingan atau rangsangan. Ia berkaitan erat dengan perkembangan fisiologi.

j. Perkembangan individu

Setiap individu berlainan dengan individu lainnya. Perbedaan disebabkan karena keturunan dan dapat pula terjadi karena lingkungan. Perbedaan intelegensi

mempunyai pengaruh terhadap proses berfikir. Perbedaan emosi berdampak terhadap motivasi, sikap dan cita-cita. Perbedaan fisiologi mencakup panca indera, fungsi kelenjar dan kemampuan tubuh. Hal-hal tersebut hanyalah sebagian dari perbedaan-perbedaan yang mungkin ada.

k. Kematangan penguasaan ketangkasan

Suatu ketangkasan akan tetap dalam waktu lama dikuasai tergantung pada kematangan penguasaannya. Seseorang akan tetap dapat berenang meskipun sudah lama ia tidak berlatih, karena kemampuan renangnya dulu telah cukup memadai. Keterampilan-keterampilan pendidikan jasmani memerlukan latihan yang cukup agar dikuasai secara memadai.

l. Koreksi secara dini

Kesalahan-kesalahan hendaknya secara dini waktu mulai belajar diperbaiki. Jika kesalahan sudah menjadi kebiasaan, sukar sekali dibetulkan kemudian.

m. Bimbingan dan kemandirian

Siswa harus semakin tidak tergantung pada petunjuk dan bimbingan guru. Pada permulaan, bimbingan dan petunjuk sering diperlukan. Apabila keterampilan dasar sudah dikuasai, hendaknya anak lebih dibiarkan mengembangkannya sendiri. Terlalu banyak petunjuk akan menimbulkan ketidakpedulian anak. (Abdul kadir ateng. 1992.90).

2.3. Hakekat Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Schmidt (1989: 34) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu.

Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

Di sisi lain, pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen. Sementara itu, dalam pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor; (1) faktor individu subyek didik, (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. Perbedaan potensi kemampuan gerak yang dimiliki oleh subyek didik ini secara fundamental

akan memberikan pengaruh terhadap pemerolehan keterampilan gerak. Perbedaan potensi kemampuan gerak memiliki implikasi terhadap usaha penyusunan program pembelajaran gerak Oxendine (1984:56) menegaskan bahwa perbedaan potensi kemampuan gerak yang dimiliki oleh seorang secara nyata akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan, ketepatan dan tingkat perolehan keterampilan gerak. ([http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran-pendidikan-jasmani/accesed:18 Maret 2013](http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran-pendidikan-jasmani/accesed:18%20Maret%202013))

Belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak sangat terkait dengan latihan dan pengalaman individu bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman atau situasi belajar pada gerak manusia.

Ada tiga tahapan dalam belajar gerak (*Motor Learning*) yaitu :

Tahapan *verbal kognitif* maksudnya kognitif dan proses pembuat keputusan lebih menonjol. Tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar peserta didik atau atlet lebih terampil.

Tahapan otomatisasi artinya memperhalus gerakan agar performa peserta didik atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya. (Amung Ma'mun dan Yuda M. Saputra, 2000:3)

Kesimpulannya belajar gerak (*Motor Learning*) adalah suatu proses belajar tentang keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak yang optimal secara efektif dan efisien yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman individu.

2.4. Hakekat Gerak Dasar

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992:24). Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Gerak dasar lempar merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar di samping gerak dasar yang lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan benar dan baik.

Sebagian besar gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap kematangan, namun yang menjadi permasalahannya sekarang adalah bagaimana cara menanamkan dan mengembangkan bentuk-bentuk gerak dasar yang telah dimilikinya itu, agar dapat dilakukan dengan benar dan baik.

Rusli Lutan (1988: 21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah bermain.

Jadi kesimpulanya dari pendapat para ahli di atas bahwa gerak dasar adalah jalan, lari, lompat, dan lempar yang dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

2.5. Hakikat Minat

Minat dapat diartikan sebagai rasa senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu objek (Mohamad Surya, 2004:100). Minat berkaitan dengan perasaan suka atau senangnya seseorang terhadap suatu objek. Minat sangat besar pengaruhnya dalam mencapai prestasi dalam suatu pekerjaan, jabatan, atau karir. Tidak akan mungkin orang yang tidak berminat akan suatu pekerjaan akan dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan baik.

Hal ini seperti dikemukakan oleh Slameto (2003:180) yang menyatakan bahwa minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat. Lebih lanjut Slameto mengemukakan bahwa suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas.

Selanjutnya Elisabeth B. Hurlock (1993:114) mengatakan bahwa suatu “minat” sebagai “sesuatu dengan apa anak mengidentifikasi keberadaan pribadinya”. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih. Bila mereka melihat bahwa sesuatu akan menguntungkan. Mereka merasa berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minat pun berkurang.

Dari berbagai pendapat para ahli di atas peneliti mengambil kesimpulan bahwa minat adalah suatu rasa senang ataupun tidak senang dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh atau paksaan dari siapapun.

2.6. Hakikat Motivasi

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku (Hamzah B. Uno, 2009:1-3)

Menurut Slameto (2010:170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses Yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia.

Menurut Bimo Walgito (2004:220) motivasi adalah keadaan dalam individu atau organisme yang mendorong perilaku kearah tujuan.

Menurut Mohamad Surya (2004:62) motivasi dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan dorongan untuk mewujudkan perilaku tertentu yang terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu. Motivasi mempunyai karakteristik : (1). Sebagai hasil dari kebutuhan, (2). Terarah kepada suatu tujuan, (3). Menopang perilaku. Motivasi dapat dijadikan sebagai dasar penafsiran, penjelasan, dan penaksiran perilaku. Motif timbul karena adanya kebutuhan yang mendorong

individu untuk melakukan tindakan yang terarah pada suatu tujuan, sehingga dalam bentuk yang sederhana, motivasi digambarkan dalam kerangka:

Motif → perilaku → tujuan

Menurut Mc. Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Definisi ini mengandung tiga elemen penting yaitu :

1. Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energy pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energy didalam sistem “*neurophysiological*” yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi itu muncul dari dalam diri manusia), penampakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.
2. Motivasi ditandai dengan munculnya rasa / “*feeling*”, afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi, dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia.
3. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respons dari suatu aksi yakni tujuan.

Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terangsang / terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan (Sardiman, 2010:73-74).

Dari berbagai teori motivasi yang dikemukakan oleh para ahli maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya.

2.7. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 tahun hingga kira-kira 11 atau 12 tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar. Masa usia sekolah dianggap sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. (Suryobroto, 1990:119)

Pada saat umur anak antara 7 sampai 12 tahun dimasukan oleh para ahli kedalam tahap perkembangan intelektual. Dalam tahap ini perkembangan intelektual dimulai ketika anak sudah dapat berpikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubung-hubungkannya secara logis. Perkembangan intelektual ini biasanya dimulai pada masa anak siap memasuki usia sekolah dasar. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran. Masa perkembangan intelektual ini meliputi masa siap bersekolah dan masa anak bersekolah yaitu umur 7 sampai 12 tahun. (Dalyono, 1997:96)

Dalam belajar yang terlihat bukan hanya kegiatan fisik, tetapi diikuti oleh proses mental. Kegiatan fisik mempunyai arti penting dalam kegiatan belajar. Sisi ini tidak hanya sebagai penopang kegiatan belajar tetapi juga berperang untuk mendapatkan ketrampilan tertentu. Keberhasilan anak melewati fase pertumbuhan fisik membuat anak menjadi orang yang siap secara fisik. Sehingga pada usia 7

sampai 12 tahun gerakan fisiknya beraneka ragam dan dengan kekuatan, daya tahan dan rasa percaya diri yang berlainan. (Muhibbin Syah, 1993:13).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar dianggap sebagai masa intelektual. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran. Sisi ini tidak hanya sebagai penopang kegiatan belajar tetapi juga berperang untuk mendapatkan ketrampilan tertentu.

2.8. Hakekat Bermain

Bermain merupakan kegiatan manusia yang dilakukan oleh semua umur, baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Permainan merupakan sarana kegiatan bermain yang dilakukan oleh setiap orang. Bermain merupakan sebuah konsep. Manusia disebut mahluk bermain (*homo ludens*). Pernyataan ini tentu dikemukakan setelah orang memahami kecenderungan pola perilaku manusia pada umumnya. Ternyata bermain merupakan kegiatan hakiki atau kebutuhan dasar manusia. (herman subarjah. 2008:1).

Bermain adalah suatu hal yang menyenangkan, karakteristik anak yang suka bermain akan selalu mendukung jalannya proses belajar mengajar. Apabila sarana dan prasarana dalam pembelajaran kurang lengkap, maka seorang guru dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru dituntut untuk selalu berkembang sesuai dengan pertumbuhan anak didik di masa sekarang. Sehingga guru harus mampu mengatasi masalah kurangnya sarana dan prasarana yaitu dengan metode

pendekatan bermain. Dengan metode bermain, anak akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran, dan gerak dasar yang dimiliki siswa dapat ditingkatkan.

Pembelajaran pendidikan jasmani dengan metode atau pendekatan bermain digunakan dikarenakan di masa atau era perkembangan sekarang ini pendidikan jasmani tidak difokuskan pada prestasi saja. Tetapi peningkatan kebugaran jasmani, rohani serta interaksi sosialnya. Jadi dengan pendekatan bermain diharapkan siswa akan senang dan penuh kesadaran dalam melaksanakan pelajaran jasmani yang diberikan tanpa meninggalkan konsep materi yang diajarkan di Sekolah yaitu berupa materi atletik nomor tolak peluru khususnya dan materi pendidikan jasmani umumnya.

Adapun model-model bermain dalam pembelajaran atletik, khususnya nomor tolak peluru salah satunya adalah dengan cara menolakan bola, lempar sasaran bola berekor. Tujuan pembelajaran ini adalah untuk memberikan kemampuan menerka tingkat ketrampilan yang dimilikinya. Dengan harapan siswa dapat tertarik dan mencobanya, sehingga kemampuan dasar tolak peluru akan dapat meningkat, yaitu menggunakan pendekatan bermain.

2.8.1. Tujuan Permainan

Permainan dikatakan sebagai kegiatan bermain yang memiliki tujuan. Tujuan tersebut terdapat pada permainan itu sendiri. 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 disekitar rumah bersama teman-temannya. Tujuan permainan yang dilakukan oleh anak-anak akan sangat berbeda dengan tujuan permainan 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 adalah sebagai berikut.

1. Memberikan pengalaman gerak pada anak sehingga semakin banyak jenis dan bentuk permainan yang dilakukan anak maka anak 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 meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada anak, terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu anak.
7. Mengembangkan kemampuan koqnitif, afektif, dan psikomotor.
8. Menanamkan kerjasama, rasa social, dan saling tolong menolong.
9. Mencapai prestasi dalam suatu pertandingan.(herman subarjah.2008:1.9).

2.9. Hakikat Media Pembelajaran

Istilah media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari “medium” yang secara harafiah berarti perantara atau pengantar. Makna umumnya adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Istilah media ini sangat populer dalam bidang komunikasi, sehingga media yang digunakan dalam pembelajaran disebut media pembelajaran. (Aristo Rahadi, 2004:7)

Jadi media adalah suatu perantara atau pengantar yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Media disini adalah pengantar informasi yang sangat erat kaitannya dengan bidang pendidikan.

2.9.1. Manfaat Media Dalam Pembelajaran

1. Penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan.
2. Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik.
3. Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.
4. Efisiensi dalam waktu dan tenaga.
5. Meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.
6. Media memungkinkan proses belajar dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.
7. Media dapat menumbuhkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses belajar.
8. Merubah peran guru kearah yang lebih positif dan produktif. (Aristo Rahadi, 2004:13).

2.10. Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar. (Chatarina Tri Anni, dkk, 2007:7). Hasil belajar merupakan faktor yang sangat penting, karena hasil belajar mencerminkan kemampuan siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran. Bentuk dari hasil belajar biasanya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan guru.

Seperti yang diungkapkan oleh Rifa'i (2009:85). Bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut bergantung pada apa yang dipelajari oleh siswa. Oleh karena itu, apabila siswa mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang diperoleh adalah berupa perubahan konsep.

Jadi kesimpulan dari pengertian-pengertian diatas, bahwa hasil belajar adalah perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami aktivitas belajar. Dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, yang tadinya tidak mengerti menjadi mengerti, tergantung tentang apa yang telah dipelajarinya. Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan patokan, ukuran, atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan.

Bloom dalam Rifa'i (2009:86), menyatakan bahwa hasil belajar meliputi tiga taksonomi yang disebut dengan ranah belajar. Diantaranya yaitu ranah kognitif

(*cognitive domain*), ranah sikap (*affective domain*), dan ranah psikomotorik (*psycomotoric domain*). Rinciannya adalah sebagai berikut :

a. Ranah kognitif

Berkaitan dengan hasil belajar berupa pengetahuan, kemampuan, dan kemahiran intelektual. Mencakup kategori pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan penilaian.

b. Ranah afektif

Berkaitan dengan hasil belajar berupa perasaan, sikap, minat, dan nilai. Mencakup kategori penerimaan, penanggapan, penilaian, pengorganisasian, dan pembentukan pola hidup.

c. Ranah psikomotor

Berkaitan dengan hasil belajar berupa kemampuan fisik seperti keterampilan motorik dan syarap, manipulasi objek dan koordinasi syarap. Kategori jenis perilaku untuk ranah psikomotorik yaitu persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks, penyesuaian, dan kreativitas.

Ketiga ranah tersebut menjadi objek penilaian hasil belajar. Diantara ketiga ranah, ranah kognitiflah yang banyak dinilai karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menguasai isi bahan pembelajaran. Hasil belajar afektif dan psikomotorik juga harus menjadi bagian dari penilaian dalam proses pembelajaran di kolah.

Hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi tolak peluru yaitu berupa kemampuan kognitif yang dimiliki siswa yang dapat diketahui melalui tes formatif. Dan hasil belajar afektif dapat diperoleh melalui pengamatan terhadap aktivitas belajar siswa menggunakan lembar pengamatan aktivitas siswa. Serta hasil belajar psikomotorik siswa dapat diperoleh melalui tes keterampilan / tes praktek.

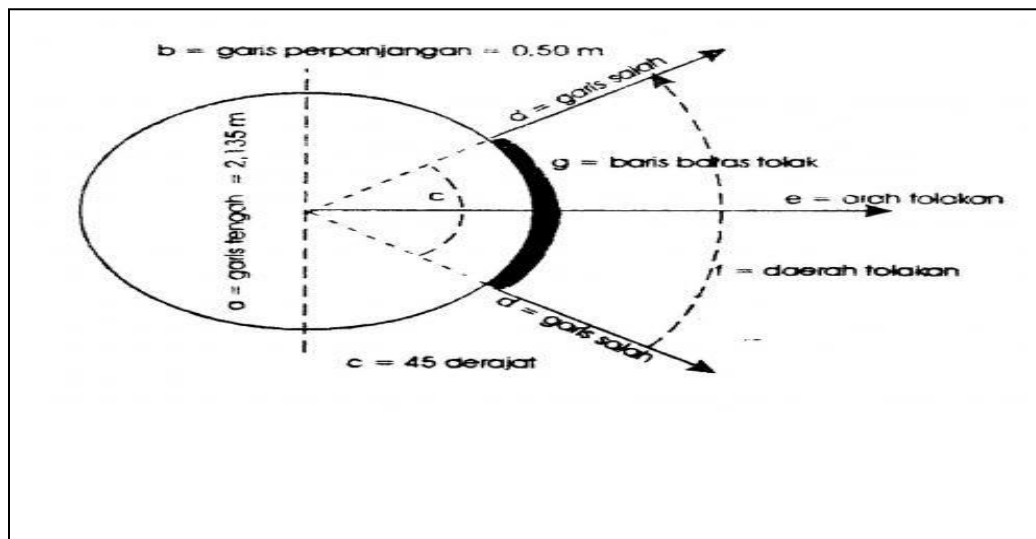
2.11. Tolak peluru

Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat.

Tolak peluru terdiri 2 kata yaitu tolak 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 yang berupa bola besi dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauhnya. olahraga tolak peluru ini dapat dilakukan orang putra maupun orang putrid (Munasifah, 2008:45) Ardian R Nugraha mengatakan dalam bukunya” prinsip dari dasar tolak peluru adalah melemparkan atau menolak sebuah peluru sejauh mungkin.yang disebut peluru disini bukanlah peluru yang kita kenal pada umumnya,tetapi sebuah benda bulat yang terbuat dari besi pejal, kuningan, atau logam lainnya yang lebih keras dari kuningan”(2010:62)

Dari berbagai pendapat tokoh Atletik diatas dapat disimpulkan bahwa Tolak Peluru adalah bagian dari olahraga Atletik khususnya lempar yang menggunakan alat

atau benda berupa besi pejal, kuningan atau logam lainnya dengan cara bola besi atau peluru tersebut dilempar atau ditolak dengan tangan sejauh mungkin.



Gambar 2.1. Lapangan tolak peluru

2.11.1. Peralatan

Berat peluru setingkat sekolah dasar (SD,SMP) adalah 3 kg dan 4 kg.berat peluru untuk putra adalah 4 kg dan untuk putri 3 kg.kemudian berat peluru untuk tingkat SMA adalah 5 kg dan 4 kg,berat untuk putra adalah 5 kg atau 7,26 kg, sedangkan untuk putri hanya 4 kg.kemudian untuk sekolah tinggi,kejuaraan umum sampai dengan olimpiade berat peluru untuk putra 7,26 kg dan untuk putri 4 kg.

Peluru dapat dibuat dari tembaga.peluru besi berat lebih ringan tetapi peluru harus lebih besar.lain halnya dengan peluru tembaga ukurannya lebih berat,walaupun diameternya lebih kecil.sebaiknya mempergunakan peluru ini saja,sebab cara memegangnya lebih enak,sehingga pelaksanaan lempar akan lebih mudah

Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran,lingkaran pada lapangan harus dibatasi garis bercat putih atau lingkaran besi yang dicat putih. Jika tidak ada bisa dibuat dari kayu atau baja.

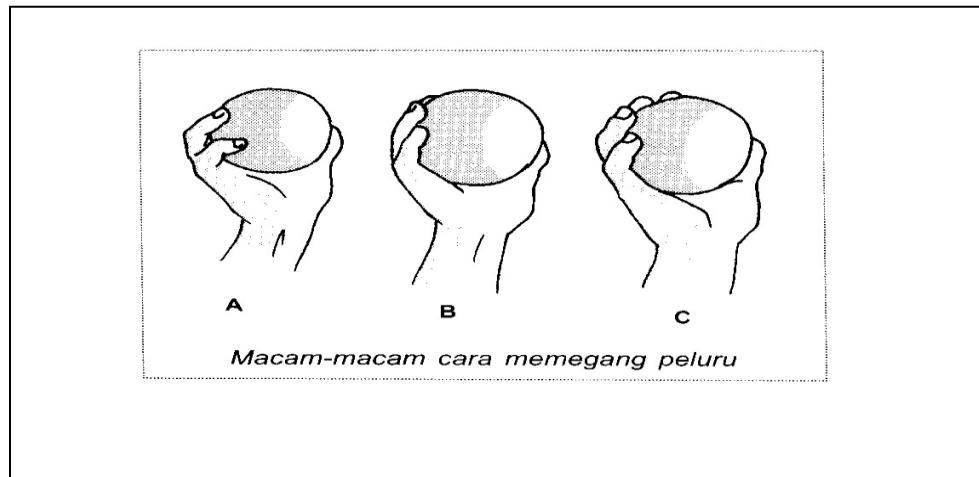
Pada umumnya untuk atletik, digunakan pakaian khusus olahraga. Baju bersih dan tidak tembus pandang diwaktu basah dan tidak terlalu besar.untuk tolak peluru harus dibuat sepatu tanpa paku dengan permukaan yang keras, hal ini untuk memudahkan melakukan tolakan dan dapat menahan badan selesai menolak peluru.

2.11.2. Cara memegang peluru

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

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

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



Gambar 2.2. Cara memegang peluru

2.11.3. Gaya dalam tolak peluru

Ada dua macam gaya yang sering digunakan yaitu gaya lama (*orthodox*) dan gaya baru (*O'brien*). Kalau memang ada gaya lain, hal itu merupakan variasi dari kedua gaya tadi.

2.11.3.1. Gaya *orthodox*

Dalam gaya ini atau gaya lama, ada beberapa langkah yang perlu dilakukan sebagai berikut.

a. Persiapan

Dengan tenang pelempar masuk dari belahan lingkaran bagian belakang, peluru masih dibawa dengan tangan kiri.

1. Peluru dipindahkan ke tangan kanan. Cara memegang peluru dapat dipilih sendiri

2. Arah lempar berada disamping kirinya.
3. Pandangan ditujukan pada satu titik kurang lebih 1 meter di depannya.
4. Kaki kanan bengkok sedikit dengan menahan berat badan.
5. Kaki kiri lemas-lemas saja.
6. Tangan kanan yang memegang peluru, mengatur letak peluru.peluru dapat diletakkan pada batas leher dan pundak, dan dapat juga agak ke belakang sedikit.
7. Tangan kiri terlipat sedikit ke 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 kemudian melakukan gerakan sebagai berikut.

1. Kaki kiri diayunkan ke kiri ke arah lemparan, lalu kembali lagi, seterusnya secepatnya dilempar ke arah balok.
2. Kaki kanan ditolakkan 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 tertekuk 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 diubah menjadi gerakan menolak, jangan terlalu lama kemudian gerakan selanjutnya adalah :

1. Begitu kaki kanan mendarat, kaki kiri sudah menempati tempat yang dikehendaki, tolakan kaki kanan dimulai.
2. Kaki kiri turut membantu tolakan kaki kanan.
3. Badan yang sudah dicondongkan ke kanan dan ke belakang itu, diputar ke kiri
4. Lengan kiri turut membantu memutar badan, tetapi jangan terlalu kuat dan cepat
5. Pandangan diarahkan ke arah lemparan
6. Kaki kanan dengan kekuatan yang dimulai dari ujung kaki diluruskan ke atas depan, dilanjutkan otot-otot panggul, bahu, lengan dan jari-jari, dipergunakan untuk melakukan tolakan. Waktu memutar badan harus tepat dengan tolakan kaki kanan. Terlalu cepat akan mengurangi kekuatan dorongan ke atas. Sebaliknya jika terlalu lambat kekuatan akan berkurang.
7. Pada waktu akan dimulai dengan jejakan kaki kanan, pundak kanan lebih rendah dari yang kiri. Posisi siku kanan adalah sedemikian rupa, sehingga merupakan garis lurus dengan lengan kanan bagian atas, bahu kanan sampai dengan bahu kiri.
8. Setelah kaki kanan dijejakan, jangan langsung dilompatkan ke depan sebelum peluru dilepaskan.

9. Sudut lempar adalah $\pm 40^0$.

10. Kaki kiri ditarik ke belakang kira-kira setinggi panggul, untuk memelihara keseimbangan.

d. Lepasnya Peluru

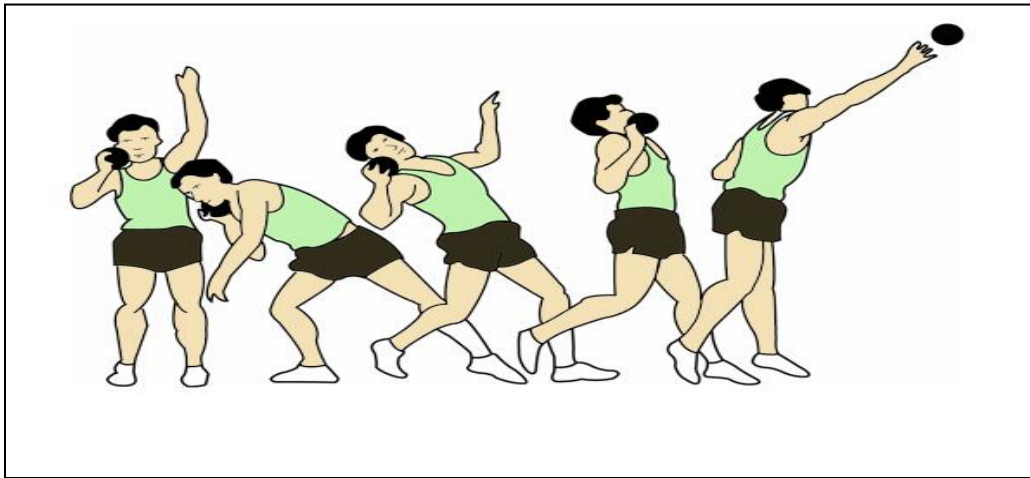
Gerakan selanjutnya adalah lepasnya peluru, dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut.

1. Dengan sudut $\pm 40^0$, lengan kanan diluruskan sekuat-kuatnya.
2. Pada saat terakhir ujung jari-jari memukul peluru untuk membantu tolakan. Pada waktu peluru lepas dari tangan, tangan menggantung sejauh-jauhnya diluar lingkaran.
3. Badan menggantung di luar lingkaran. Hal ini dimungkinkan karena jejak kaki kanan diiringi gerakan menjatuhkan badan ke depan.

e. Memelihara Keseimbangan

1. Kaki kiri sebagai keseimbangan pada waktu kaki kanan maju ke depan sampai tertahan pada balok. Adanya balok ini untuk menahan jangan sampai badan ikut terlempar keluar lingkaran lempar.
2. Lengan kiri juga digerakkan ke samping belakang untuk memelihara keseimbangan.
3. Kaki kanan lututnya makin ditekuk untuk menurunkan titik berat badan. Dengan demikian dapat memudahkan pemeliharaan keseimbangan.

4. Setelah Peluru jatuh dan juri lapangan sudah memberi tanda bahwa jatuhnya sudah benar, atlet meninggalkan lingkaran lewat belahan lingkaran bagian belakang dengan langkah yang tenang. Kalau keluarannya itu dengan meloncat atau tidak melewati belahan belakang lemparannya akan dianggap gagal.



Gambar 2.3. Gerakan tolak peluru gaya menyamping

2.11.3.2. Gaya *O'brien*

Dalam gaya *o'brien* atau gaya baru ini, ada beberapa 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 rileks
3. Kaki kanan dan badan lurus, berat badan ditahan kaki kanan.
4. Tumit kaki kiri diletakkan dibelakang tumit kanan
5. Pandangan lurus ke depan.

6. Siku kanan menunjuk ke samping lurus dan lengan kiri diangkat atau agak bengkok
7. Setelah kondisi tenang, badan dibungkukkan ke depan, lutut kanan merendah dan kaki kiri diangkat.
8. Tangan kiri untuk menjaga keseimbangan.
9. Kaki kiri ditekuk dan digerakkan ke arah lemparan.
10. Kaki kanan semakin ditekuk dengan sudut $\pm 70^{\circ}$.
11. Badan membungkuk sehingga sejajar dengan lantai.

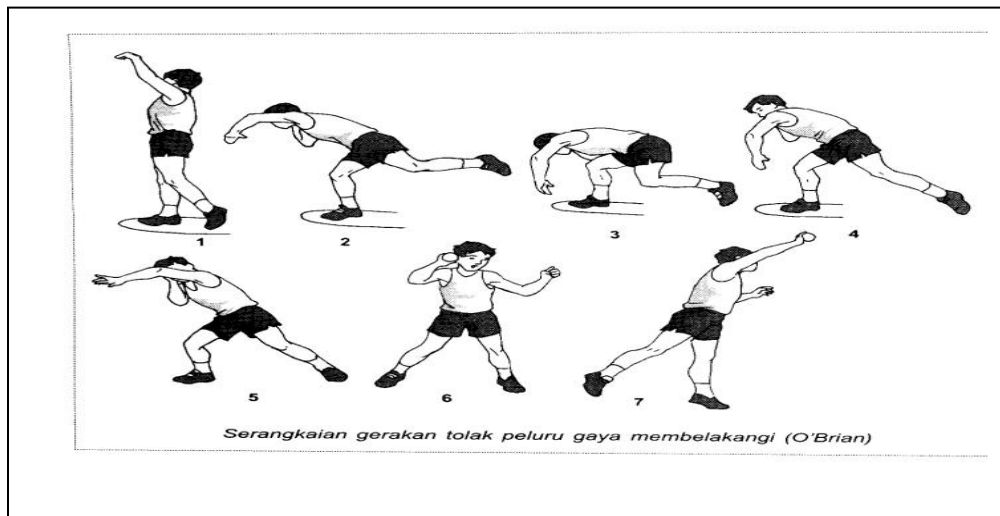
b. Meluncur

Dalam gerakan meluncur dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut.

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

c. Tolakan pada Peluru

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



Gambar 2.4. Gerakan tolak peluru gaya membelakangi

2.11.4. Kesalahan-kesalahan dalam Tolak Peluru

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

1. tenang sudah masuk lingkaran.
2. Arah pandangan mata tidak menentu.
3. Kaki kiri tidak membantu dengan ayunan.
4. Kaki kanan melompat.
5. Badan lurus.

- 6.Siku melempat pada badan.
- 7.Tangan kiri lemas-lemas dan menggantung ke bawah.
- 8.Kaki kanan dan bahu kanan kurang rendah.
- 9.Mata tidak ditunjukan kearah lempar.
- 10.Sudut lemparan terlalu tinggi atau terlalu rendah.

2.12. Bermain tolak sasaran bola berekor

Tolakan adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan daya dorong kemuka yang kuat. Menolak bola harus menggunakan teknik yang benar, tujuannya adalah supaya bola hasil tolakan tersebut dapat mengenai sasaran dengan tepat. Tolakan yang dimaksud disini adalah menolakan bola dengan di arahkan pada sasaran lingkaran yang digantung dan mengenai botol warna-warni yang di susun berjejer sebanyak lima buah setiap kelompok. Jarak penolak dengan botol adalah 10 meter, dan jarak antara botol yang satu dengan yang lain adalah 15 centi meter.

Permainan tolak sasaran bola berekor adalah suatu modifikasi dari pembelajaran tolak peluru, dimana alat dan peraturannya telah dirubah untuk mempermudah proses belajar-mengajar. Tujuan permainan ini adalah agar anak menjadi lebih antusias dan tertarik terhadap pembelajaran tolak peluru.

Alat dan cara permainan tolak sasaran bola berekor adalah :

a. Alat

- 1.Bola karet berisi air dan diberi ekor.
- 2.Lingkaran atau holahoof

3. Tali raffia / tambang.

4. Botol plastik berwarna-warni.

b. Tujuan permainan

Untuk meningkatkan kemampuan siswa seperti :

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Keterampilan lokomotor
4. Daya tahan
5. Kelenturan
6. Ketepatan

c. Cara bermain

1. siswa di bagi menjadi beberapa kelompok, tiap kelompok beranggotakan lima siswa atau bisa disesuaikan dengan keadaan.
2. Buatlah garis lurus untuk batas melempar.
3. Gantungkan lingkaran atau holahoof pada tali raffia atau tambang.
4. Susun lima botol plastik warna-warni berjejer, dengan jarak antar botol lima belas centi meter dan jarak dari garis tolakan sepuluh meter.
5. Setiap anggota kelompok berhak melakukan satu kali tolakan secara berurutan sampe anggota terakhir.
6. Dalam satu kali permainan ada dua atau tiga kelompok yang bertanding.
7. Kelompok yang mampu melakukan tolakan dengan benar dan mengenai sasaran paling banyak dikatakan sebagai pemenang.

8. Tolakan dikatakan benar apabila di tolak melewati lingkaran yang digantung.
9. Permainan ini dilakukan berkali-kali sehingga ada kelompok yang menjadi pemenangnya.

2.13. Kerangka berpikir

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang mengkaji tentang ilmu pembelajaran melalui aktivitas jasmani. Materi-materi dalam pendidikan jasmani mengandung konsep-konsep abstrak yang sulit dipahami dengan baik jika penerapannya hanya sebatas teori oleh siswa sekolah dasar yang masih berada dalam batas bermain.

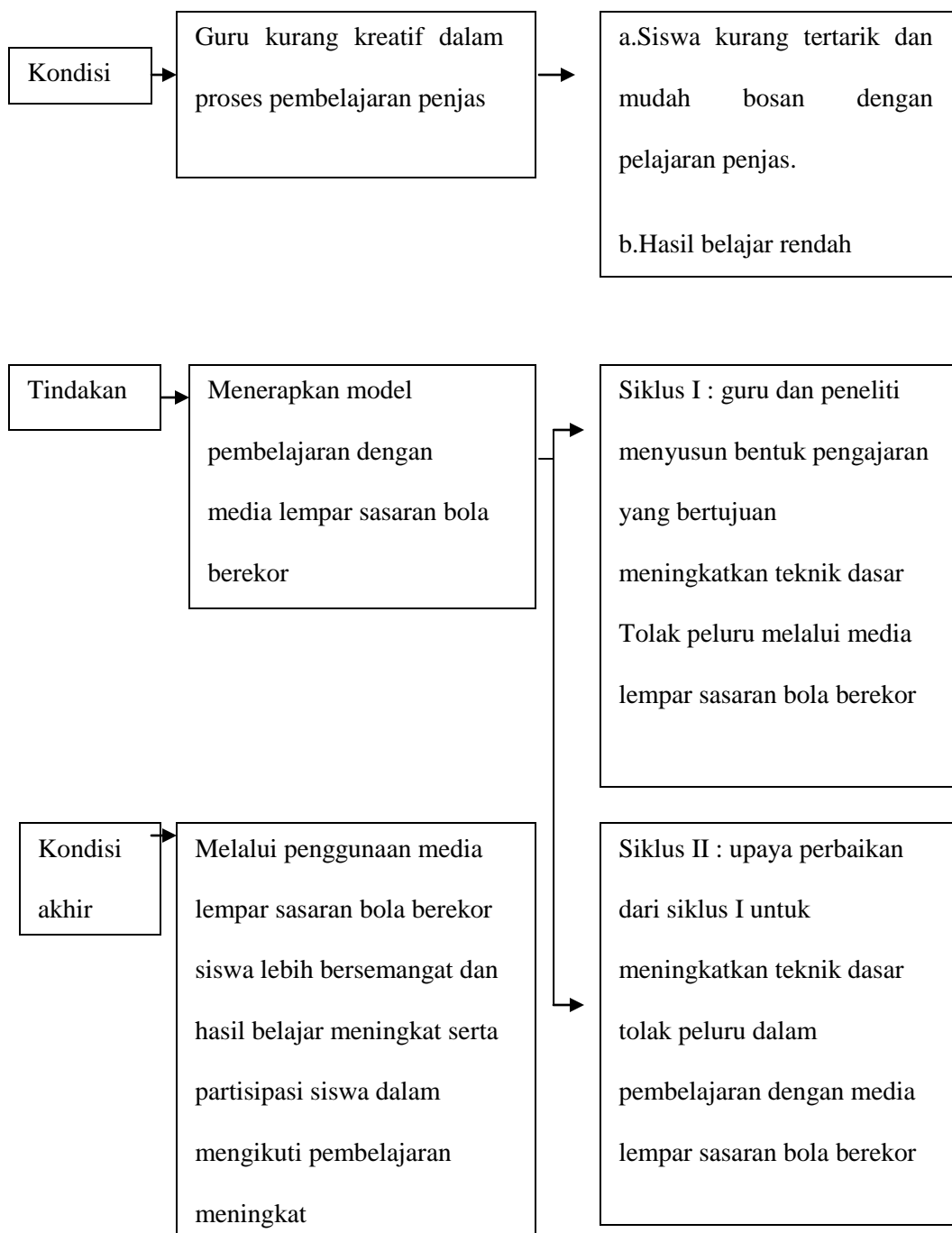
Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan umum yang sering dihadapi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah, sehingga keaktifan siswa menjadi kurang, dan sarana yang tersedia merupakan standar untuk orang dewasa. Selain itu permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah model atau cara guru menyampaikan materi pembelajaran. Sering kali materi yang disampaikan oleh guru kurang tertanam dengan kuat dibenak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik teknik dasar tolak peluru. Dengan adanya permasalahan tersebut pembelajaran menjadi tidak efektif, banyak siswa yang hanya duduk menunggu giliran untuk melakukan latihan tolakan. Selain itu siswa menjadi kurang mampu menganalisis gerakan yang telah di ajarkan

oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal.

Dengan adanya permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka perlu adanya inovasi dan kreatifitas dari guru pendidikan jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Guru harus mampu menciptakan strategi pembelajaran yang mampu mengaktifkan siswa, membangkitkan minat dan perhatian siswa, serta memudahkan siswa dalam memahami materi pembelajaran tolak peluru. Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani dalam membuat dan mengembangkan media dan model pembelajaran dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa. Proses pembelajaran pendidikan jasmani hanya menggunakan media ceramah dan penugasan, sehingga kondisi pembelajaran dalam situasi dan kondisi yang monoton. Salah satu startegi pembelajaran yang dapat diterapkan sebagai upaya meningkatkan minat, motivasi dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu menerapkan media tolak sasaran bola berekor. Melalui media tolak sasaran bola berekor ini diharapkan tercipta suasana belajar yang menyenangkan, karena selama pembelajaran siswa akan mendapatkan peluang bergerak yang lebih untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran sesuai materi yang sedang dipelajari, sehingga memudahkan siswa dalam memahami dan mencerna materi pembelajaran.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan (Agus Kristiyanto,2010:134) sebagai berikut :



Gambar 2.5. Kerangka pemikiran penelitian

2.14. Hipotesis tindakan

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah disusun, maka diajukan hipotesis terhadap penelitian sebagai berikut: “Dengan media pembelajaran tolak sasaran bola berekor, hasil belajar siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Muncanglarang 02 pada materi pembelajaran tolak peluru dapat meningkat”.

BAB III.

METODE PENELITIAN

3.1. Subyek penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 dengan jumlah siswa putra 17 orang dan putri 13 orang, jadi jumlah total 30 orang siswa.

3.2. Obyek penelitian

Obyek penelitian tindakan kelas ini adalah cabang atletik khususnya tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal.

3.3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari mulai tanggal 21 Mei - 21 Juni 2013.

No	Rencana kegiatan	Tahun 2013			
		April	Mei	Juni	Juli
1.	Persiapan				
	a. Observasi	V			
	b. identifikasi masalah	V			
	c. penentuan tindakan	V			
	d. pengajuan judul		V		
	e. penyusunan proposal		V		
	f. pengajuan ijin penelitian		V		
2.	Pelaksanaan siklus 1				
	a. pembuatan rpp		V		
	b. pelaksanaan tindakan		V		
	c. pengumpulan data		V		

	d. analisis dan refleksi		V		
3.	Pelaksanaan siklus 2				
	a.pembuatan rpp			V	
	b. pelaksanaan tindakan			V	
	c. pengumpulan data			V	
	d. analisis dan refleksi			V	
4.	Penyusunan laporan				
	a.penulisan laporan			V	
	b. seminar			V	

Tabel 3.1. Rincian kegiatan waktu dan jenis kegiatan

3.4. Lokasi penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN Muncanglarang 02 kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah metode pengamatan melalui angket, metode tes praktek pelaksanaan tolak peluru, dan dokumentasi. Berikut teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Metode Pengamatan

Dalam penelitian ini, pengamatan digunakan untuk mengetahui penerapan pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor pada siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal yang berbentuk lembar observasi.

2) Metode Tes Praktek

Metode tes praktek digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran siswa selama proses pembelajaran di lapangan

3) Dokumentasi

Metode ini digunakan untuk menghimpun data yang telah dilaksanakan berupa foto dan gambar-gambar pada saat proses pembelajaran berlangsung.

3.6. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar pengamatan yang berbentuk skala 1 sampai 4 dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia dengan skala penilaian : 1. Sangat Setuju, 2. Setuju, 3. Kurang Setuju, 4. Sangat Kurang Setuju

Berikut ini kisi-kisi instrumen penilaian :

Variabel	Aspek penilaian	Indikator	Bentuk instrumen
Hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan bermain	Koqnitif	Menilai siswa berdasarkan pertanyaan yang berkenaan dengan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tolak peluru	Unjuk kerja
		Menilai siswa berdasarkan aspek	Angket dan unjuk kerja

	Afektif	disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran, selama proses pembelajaran	
	Psikomotor	Menilai siswa berdasarkan unjuk kerja/gerak yang dilakukan siswa setiap teknik dasar tolak peluru	Unjuk kerja

Tabel. 3.2. kisi-kisi instrumen penilaian

3.7. Analisis data

Data berupa hasil pembelajaran tolak sasaran bola berekor yang diarahkan pada botol yang telah diberi rumbai-rumbai dan di susun berjejer dalam tolak peluru melalui pendekatan bermain yang dianalisis menggunakan teknis analisis deskriptif dengan menentukan mean atau rerata.

Untuk mengetahui ketuntasan dalam setiap aspek penilaian dan secara klasikal selama mengikuti pembelajaran tiap siklus. Maka hasil observasi dapat dianalisis dengan :

$$P = \frac{\sum n}{\sum m} \times 100\% \quad (\text{Suharsimi Arikunto, 2002 : 164})$$

Keterangan:

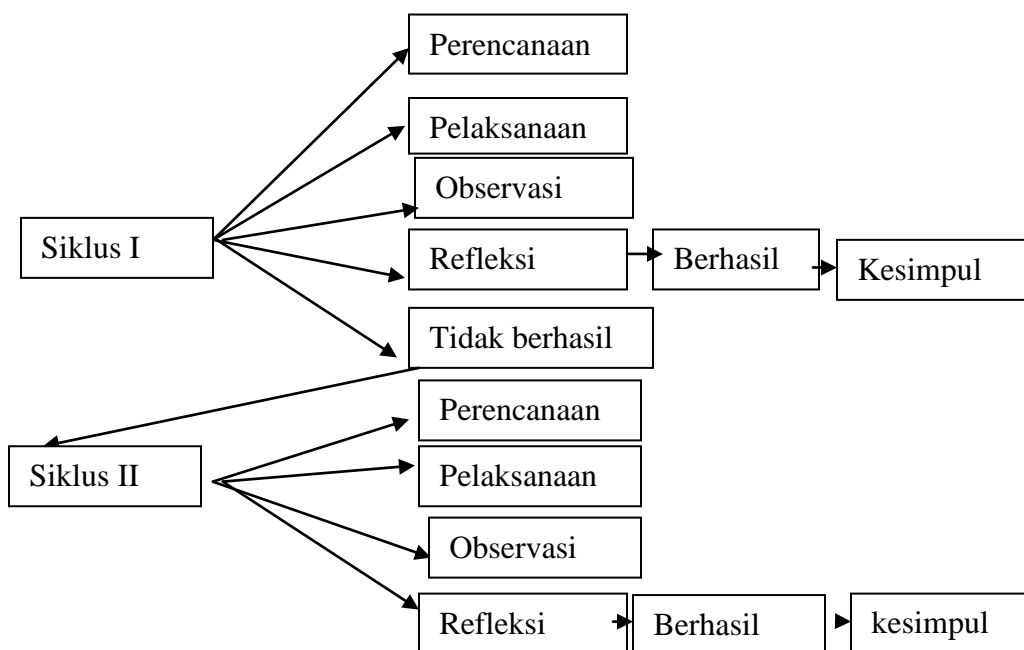
P = prosentase ketuntasan belajar

$\sum n$ = jumlah siswa tuntas secara individu

$\sum m$ = jumlah siswa keseluruhan

3.8. Rencana tindakan

Rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada penelitian tindakan kelas ini meliputi empat tahapan tiap siklusnya. Tindakan pembelajaran akan dilaksanakan sampai dengan tercapainya tujuan pembelajaran. Empat tahap itu adalah : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.



Gambar 3.6. Skema prosedur penelitian

Rancangan Siklus I

3.8.1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

- a. Guru merumuskan tujuan pembelajaran tolak sasaran bola berekor dalam materi tolak peluru melalui pendekatan bermain.
- b. Guru membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- c. Guru menyiapkan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran yang relevan.
- d. Guru menyiapkan media pembelajaran yang mendukung.
- e. Membuat instrumen observasi dan lembar evaluasi pembelajaran.

3.8.2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan sesuai dengan RPP yang telah dibuat, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Guru mengkondisikan siswa di lapangan.
- b. Guru mengabsen kehadiran siswa
- c. Guru dan siswa melakukan pemanasan dengan suatu permainan.
- d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan member motivasi belajar.
- e. Guru memberikan apersepsi materi yang berkaitan, yaitu teknik dasar tolak peluru.
- f. Guru menyampaikan garis besar materi yang akan di ajarkan melalui pendekatan bermain.
- g. Guru membentuk kelompok untuk melakukan permainan.

- h. Guru melakukan serangkaian kegiatan proses belajar mengajar menggunakan pendekatan bermain.
- i. Guru memberikan lembar observasi.
- j. Guru meminta setiap kelompok untuk melaporkan hasil diskusi.
- k. Guru memberikan penguatan dengan memberikan penghargaan kepada kelompok terbaik dalam presentasi.
- l. Guru bersama siswa menyimpulkan materi yang telah dikerjakan.
- m. Guru memberikan tes evaluasi tiap siswa.
- n. Guru menutup proses pembelajaran dengan pemberian motivasi dan penguatan kepada siswa berupa kegiatan pendinginan.

3.8.3. Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti bersama observer terhadap hasil pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

3.8.4. Refleksi

Peneliti mengadakan evaluasi dan refleksi dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan observasi secara bersama-sama dengan observer. Dari hasil evaluasi dan refleksi siklus I digunakan sebagai acuan dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya yaitu siklus II sebagai upaya perbaikan.

Rancangan Siklus II

Setelah mengadakan evaluasi dan refleksi pada siklus I tahapan berikutnya yaitu perencanaan pada siklus II. Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari

siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani.

3.9. Indikator Keberhasilan

Setelah siklus I dan siklus II selesai dilaksanakan maka diadakan evaluasi sebagai tolok ukur pencapaian keberhasilan. Persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Rata-rata nilai tes hasil pembelajaran tolak peluru adalah diatas nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), yaitu 75.
- b. Siswa yang mendapat nilai di atas KKM minimal sebanyak 75 %

Aspek yang Diukur	Persentase Target Keberhasilan			Cara Mengukur
	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II	
Hasil belajar siswa setelah proses pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor	57%	75%	85%	Melalui pengamatan yang dilakukan observer selama proses pembelajaran

Tabel. 3.3 Persentase Target Keberhasilan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Awal

Data yang diperoleh dari observasi awal yaitu hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal sesuai dengan hasil pengamatan dan hasil evaluasi sementara, diketahui proses pembelajaran Tolak Peluru belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terbukti dari hasil penelitian siswa kelas V dalam melakukan praktek Tolak Peluru sebelumnya mencapai rata – rata 73,3 dari jumlah siswa yang sebanyak 30 siswa, yaitu jumlah siswa laki-laki sebanyak 17 siswa dan perempuan sebanyak 13 siswa. Adapun Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Penjaskes di SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal mencapai nilai 75, sehingga apabila terdapat siswa mendapat nilai kurang dari 75 berarti siswa tersebut belum mencapai batas ketuntasan belajar. Dari 30 siswa ada 56,67 % siswa telah mencapai batas ketuntasan atau sebanyak 17 siswa. Hal ini disebabkan metode pembelajaran yang kurang tepat ,pembelajaran yang konvensional, kurang kreatifitas dan inovatifnya guru dalam melakukan pembelajaran, kurang terlibatnya siswa secara aktif, dan kurangnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Tolak Peluru

4.2 Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa data *numeric* (angka) yang kemudian dianalisis untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Adapun data yang diperoleh meliputi hasil belajar siswa mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik dan hasil angket tentang tingkat kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran di setiap siklusnya.

4.2.1 Hasil Penelitian siklus I

Siklus I dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 4 jam pelajaran (4 x 35 menit) pada tanggal 28 Mei 2013 diikuti 30 siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal. Hasil penelitian siklus I diperoleh dari skala penilaian unjuk kerja siswa yang tiap ranah meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berikut tabel perolehan skala unjuk kerja siswa pada Tolak Peluru tiap ranah.

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF SISWA PADA SIKLUS I

No	Nama Siswa	No Soal										Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aji Nasikhun Amin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Fadil Amin	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
3	Agus Fahmi	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
4	Akhmad Alwi	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
5	Akhmad Dimiyati	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6	Aan Nafisah	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Mufasikha	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	16
8	Dedi Fuadi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
9	Akhmad Mubayin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18

No	Nama Siswa	No Soal										Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	M.Abad AbdulJalil	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	18
11	Diana Zain	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	18
12	Asparatunnisa	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	16
13	Enja Suprayitno	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	16
14	Nurul Azmi	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
15	Khoerul Anam	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	18
16	Putra Maulana	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18
17	Durotunnisa	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	16
18	Hopipah	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	16
19	Lutfi Nasir	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
20	M.Maulana	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	18
21	Imas Sofiana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
22	Nurul Elok Faiqoh	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
23	Sri Aenun	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	16
24	Aman Nurzaman	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18
25	Puji Irawan	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	18
26	Parhan Amrulloh	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
27	Nailussyifa	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	18
28	Salamatul Risma	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	18
29	Triya Fitriyani	2	2	2	2	0	2	2	2	0	2	16
30	Mutoharoh	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	16

Tabel 4.4.Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus I

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa kemampuan siswa selama proses pembelajaran tolak peluru dilihat dari ranah kognitif masih kurang maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran tolak peluru pada ranah Kognitif di siklus I belum maksimal.

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF SISWA
PADA SIKLUS I**

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jml (nilai max 4)	Nilai
		1	2	3	4		
1	Aji Nasikhun Amin	1	1	1	1	4	30,00
2	Fadil Amin	1	1	1	1	4	30,00
3	Agus Fahmi	1	1	0	1	3	22,50
4	Akhmad Alwi	1	0	1	1	3	22,50
5	Akhmad Dimiyati	1	1	1	0	3	22,50
6	Aan Nafisah	1	1	0	1	3	22,50
7	Mufasikha	1	1	1	0	3	22,50
8	Dedi Fuadi	1	1	1	1	4	30,00
9	Akhmad Mubayin	1	1	0	1	3	22,50
10	M.Abad Abdul Jalil	1	0	1	1	3	22,50
11	Diana Zain	1	1	1	0	3	22,50
12	Asparatunnisa	0	1	1	1	3	22,50
13	Enja Suprayitno	1	1	0	1	3	22,50
14	Nurul Azmi	0	1	1	1	3	22,50
15	Khoerul Anam	1	1	1	0	3	22,50
16	Putra Maulana	1	1	1	1	4	30,00
17	Durotunnisa	1	1	0	1	3	22,50
18	Hopipah	1	0	1	1	3	22,50
19	Lutfi Nasir	1	0	1	1	3	22,50
20	M.Maulana	1	1	1	0	3	22,50
21	Imas Sofiana	1	1	1	1	4	30,00
22	Nurul Elok Faiqoh	1	1	1	1	4	30,00
23	Sri Aenun	1	1	0	1	3	22,50
24	Aman Nurzaman	1	0	1	1	3	22,50
25	Puji Irawan	1	1	1	0	3	22,50
26	Parhan Amrulloh	1	1	0	1	3	22,50
27	Nailussyifa	1	0	1	1	3	22,50
28	Salamatul Risma	1	1	0	1	3	22,50
29	Triya Fitriyani	0	1	1	1	3	22,50
30	Mutoharoh	0	1	1	1	3	22,50

Tabel 4.5. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus I

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

Keterangan : 1 = Sungguh-sungguh

3 = Antusias

2 = Semangat

4 = Keaktifan

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran melalui pendekatan permainan tolak sasaran bola berekor sudah baik. Walaupun masih terlihat siswa yang kurang respon, akan tetapi prosentasenya lebih sedikit daripada siswa yang merespon dengan baik.

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR SISWA

PADA SIKLUS I

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jml (skor max 20)	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Aji Nasikhun Amin	4	4	3	3	3	17	42,50
2	Fadil Amin	4	4	2	3	4	17	42,50
3	Agus Fahmi	4	3	2	3	3	15	37,50
4	Akhmad Alwi	4	3	2	3	4	16	40,00
5	Akhmad Dimiyati	4	3	2	3	3	15	37,50
6	Aan Nafisah	4	3	2	2	3	14	35,00
7	Mufasikha	4	3	2	2	3	14	35,00
8	Dedi Fuadi	4	4	2	3	3	16	40,00
9	Akhmad Mubayin	4	3	2	3	4	16	40,00
10	M.Abad Abdul Jalil	4	3	2	2	3	14	35,00
11	Diana Zain	4	3	2	2	3	14	35,00
12	Asparatunnisa	4	3	2	2	2	13	32,50
13	Enja Suprayitno	4	4	2	2	3	15	37,50
14	Nurul Azmi	4	4	2	3	4	17	42,50
15	Khoerul Anam	4	3	2	2	3	14	35,00
16	Putra Maulana	4	4	3	3	4	18	45,00
17	Durotunnisa	4	3	2	2	2	13	32,50
18	Hopipah	4	3	2	2	2	13	32,50

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jml (skor max 20)	Nilai
		1	2	3	4	5		
19	Lutfi Nasir	4	3	2	2	3	14	35,00
20	M.Maulana	4	3	2	2	3	14	35,00
21	Imas Sofiana	4	3	2	3	3	15	37,50
22	Nurul Elok Faiqoh	4	4	2	3	3	16	40,00
23	Sri Aenun	4	3	2	2	2	13	32,50
24	Aman Nurzaman	4	3	2	2	3	14	35,00
25	Puji Irawan	4	3	2	2	3	14	35,00
26	Parhan Amrulloh	4	3	2	2	3	14	35,00
27	Nailussyifa	3	3	2	2	2	12	30,00
28	Salamatul Risma	4	3	2	2	3	14	35,00
29	Triya Fitriyani	4	3	2	2	3	14	35,00
30	Mutoharoh	4	3	2	2	2	13	32,50

Tabel 4.6. Skala Penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus I

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

Ket : 1 = memegang 3 = Posisi Badan 5 = Arah Tolakan

2 = Meletakkan Peluru 4 = Menolak

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa keterampilan siswa dalam melaksanakan teknik tolak sasaran bola berekor selama proses pembelajaran berlangsung masih kurang maksimal. Hal ini terlihat dari beberapa jumlah skor atau nilai siswa pada tabel diatas.

Berdasarkan hasil angket respon minat siswa terhadap pembelajaran tolak peluru menggunakan pendekatan permainan tolak sasaran bola berekor, sebagai berikut.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena dapat meningkatkan kebersamaan.	4	6	12	8
2	Kamu senang mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan model permainan.	7	8	10	5
3	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena materinya menarik.	12	8	7	3
4	Kamu suka mengikuti pembelajaran tolak peluru karena alatnya menarik dan pariatif.	7	10	8	5
5	Cara mengajar guru yang berpariasi membuat kamu menjadi lebih senang mengikuti pelajaran.	5	12	7	6
6	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena materinya mudah dipahami.	4	8	10	8
7	Apakah mudah melakukan permainan lempar sasaran bola berekor.	8	12	6	4
8	Apakah peraturan permainan lempar sasaran bola berekor mudah dilakukan.	8	10	8	4
9	Apakah kamu lebih mudah memahami teknik dasar tolak peluru dengan media permainan lempar sasaran bola berekor.	6	11	9	4
10	Apakah kamu bersedia melakukan permainan yang sama untuk memodivikasi tolak peluru.	10	12	5	3
Jumlah		71	97	82	50

Tabel 4.7. Jawaban respon minat siswa terhadap pembelajaran pada siklus I

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

$$\text{Sangat Setuju} = \frac{71}{300} \times 100 \% = 23,7 \%$$

$$\text{Setuju} = \frac{97}{300} \times 100 \% = 32,3 \%$$

$$\text{Tidak Setuju} = \frac{82}{300} \times 100 \% = 27,3 \%$$

$$\text{Sangat Tidak Setuju} = \frac{50}{300} \times 100 \% = 16,7 \%$$

Hasil angket respon motivasi siswa terhadap pembelajaran tolak peluru menggunakan permainan tolak sasaran bola berekor, sebagai berikut :

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Pelajaran penjasorkes dapat memelihara kesehatan badan.	12	8	7	3
2	Pelajaran penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran tubuh.	10	12	5	3
3	Saya ingin pelajaran penjasorkes diadakan setiap hari dengan pelajaran yang menarik.	4	6	12	8
4	Pembelajaran dengan media lebih menarik dan menyenangkan.	8	12	6	4
5	Pembelajaran dengan media lempar sasaran bola berekor membuat lebih bersemangat dalam pelajaran.	10	8	6	6
6	Apabila saya tidak memahami dalam pembelajaran saya selalu bertanya pada guru.	5	12	7	6

7	Saya selalu bersungguh-sungguh dalam pembelajaran agar dapat melakukan materi gerakan dengan baik.	6	10	8	6
8	Pembelajaran dengan media lempar sasaran bola berekor membuat kita lebih aktif dalam bergerak.	10	8	8	4
9	Saya selalu ingin menjadi yang terbaik untuk mendapatkan nilai yang bagus.	8	7	10	5
10	Saya telah mempelajari sesuatu yang baru yang sangat menarik dan tak terduga.	4	8	10	8
Jumlah		77	91	79	53

Tabel 4.8. Jawaban respon motivasi siswa terhadap pembelajaran siklus I

$$\text{Prosentase} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}}$$

$$\text{Sangat Setuju} = \frac{77}{300} \times 100 \% = 25,7 \%$$

$$\text{Setuju} = \frac{91}{300} \times 100 \% = 30,3 \%$$

$$\text{Tidak Setuju} = \frac{79}{300} \times 100 \% = 26,3 \%$$

$$\text{Sangat Tidak Setuju} = \frac{53}{300} \times 100 \% = 17,7 \%$$

Sesuai hasil penelitian angket diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru menggunakan pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor ternyata mendapat tanggapan / respon yang lebih baik. Hal ini ditunjukkan banyaknya siswa yang merespon baik semua pertanyaan yang diberikan, yaitu sebesar 86,67 %

Hasil penelitian yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siklus I secara keseluruhan dari 30 siswa dapat disimpulkan sebagai berikut.

**HASIL KETUNTASAN BELAJAR SISWA
PADA SIKLUS I**

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Aji Nasikhun Amin	42,50	30,00	20	92,50	Tnts
2	Fadil Amin	42,50	30,00	18	80,50	Tnts
3	Agus Fahmi	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
4	Akhmad Alwi	40,00	22,50	18	80,50	Tnts
5	Akhmad Dimyati	37,50	22,50	20	80,00	Tnts
6	Aan Nafisah	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
7	Mufasikha	35,00	22,50	16	73,50	Blm
8	Dedi Fuadi	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
9	Akhmad Mubayin	40,00	22,50	18	80,50	Tnts
10	M.Abad Abdul Jalil	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
11	Diana Zain	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
12	Asparatunnisa	32,50	22,50	16	71,00	Blm
13	Enja Suprayitno	37,50	22,50	16	76,00	Tnts
14	Nurul Azmi	42,50	22,50	18	83,00	Tnts
15	Khoerul Anam	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
16	Putra Maulana	45,00	30,00	18	93,00	Tnts
17	Durotunnisa	32,50	22,50	16	71,00	Blm
18	Hopipah	32,50	22,50	16	71,00	Blm
19	Lutfi Nasir	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
20	M.Maulana	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
21	Imas Sofiana	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
22	Nurul Elok Faiqoh	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
23	Sri Aenun	32,50	22,50	16	71,00	Blm
24	Aman Nurzaman	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
25	Puji Irawan	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
26	Parhan Amrulloh	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
27	Nailussyifa	30,00	22,50	18	70,50	Blm
28	Salamatul Risma	35,00	22,50	18	75,50	Tnts

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
29	Triya Fitriyani	35,00	22,50	16	73,50	Blm
30	Mutoharoh	32,50	22,50	16	71,00	Blm
Jumlah		36,5	24,0	17,8	78,0	73,3

Tabel 4.9. Ketuntasan belajar siswa pada siklus I

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah siswa tuntas} &= \frac{22}{30} \times 100 \% & \text{belum tuntas} &= \frac{8}{30} \times 100 \% \\
 &= 0,733 \times 100 \% & &= 0,267 \times 100 \% \\
 &= 73,3 \% & &= 26,7 \%
 \end{aligned}$$

Terlihat ada peningkatan dari pra siklus ke siklus I akan tetapi peneliti belum merasakan peningkatan yang signifikan (berarti), karena hal tersebut belum memenuhi standar nilai rata-rata kelas yang ditentukan sehingga perlu dilanjutkan perbaikan pada siklus 2. Pada perbaikan siklus 2, metode pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan tolak sasaran bola berekor diulang kembali akan tetapi bola karet tersebut diisi air sampai penuh kurang lebih berat bola karetnya 1 kg agar beban lebih berat berdasarkan revisi pengamatan observer.

4.2.2 Hasil Penelitian Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 4 jam pelajaran (4 x 35 menit) pada tanggal 4 Juni 2013 diikuti 30 siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal. Hasil penelitian siklus 2 diperoleh dari skala penilaian unjuk kerja siswa yang tiap ranah meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berikut tabel perolehan skala unjuk kerja siswa pada Tolak Peluru tiap ranah.

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF SISWA
PADA SIKLUS II**

No	Nama Siswa	No Soal										Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aji Nasikhun Amin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Fadil Amin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3	Agus Fahmi	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
4	Akhmad Alwi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5	Akhmad Dimyati	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6	Aan Nafisah	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Mufasikha	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	16
8	Dedi Fuadi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
9	Akhmad Mubayin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
10	M.Abad Abdul Jalil	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	18
11	Diana Zain	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
12	Asparatunnisa	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	18
13	Enja Suprayitno	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	18
14	Nurul Azmi	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
15	Khoerul Anam	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
16	Putra Maulana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
17	Durotunnisa	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
18	Hopipah	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	18
19	Lutfi Nasir	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
20	M.Maulana	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	18
21	Imas Sofiana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
22	Nurul Elok Faiqoh	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
23	Sri Aenun	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
24	Aman Nurzaman	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18
25	Puji Irawan	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	18
26	Parhan Amrulloh	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
27	Nailussyifa	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
28	Salamatul Risma	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
29	Triya Fitriyani	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
30	Mutoharoh	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18

Tabel 4.10. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 2

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa kemampuan siswa selama proses pembelajaran tolak peluru dilihat dari ranah kognitif sudah maksimal. Prosentase ketrampilan siswa dalam melakukan permainan tolak sasaran bola berekor sudah ada peningkatan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran tolak peluru pada ranah kognitif di siklus 2 sudah maksimal dan tercapai.

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF SISWA
PADA SIKLUS II**

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jml (nilai max 4)	Nilai
		1	2	3	4		
1	Aji Nasikhun Amin	1	1	1	1	4	30,00
2	Fadil Amin	1	1	1	1	4	30,00
3	Agus Fahmi	1	1	0	1	3	22,50
4	Akhmad Alwi	1	1	1	1	4	30,00
5	Akhmad Dimyati	1	1	1	0	3	22,50
6	Aan Nafisah	1	1	0	1	3	22,50
7	Mufasikha	1	1	1	0	3	22,50
8	Dedi Fuadi	1	1	1	1	4	30,00
9	Akhmad Mubayin	1	1	1	1	4	30,00
10	M.Abad Abdul Jalil	1	0	1	1	3	22,50
11	Diana Zain	1	1	1	1	4	30,00
12	Asparatunnisa	0	1	1	1	3	22,50
13	Enja Suprayitno	1	1	0	1	3	22,50
14	Nurul Azmi	0	1	1	1	3	22,50
15	Khoerul Anam	1	1	1	1	4	30,00
16	Putra Maulana	1	1	1	1	4	30,00
17	Durotunnisa	1	1	0	1	3	22,50

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jml (nilai max 4)	Nilai
		1	2	3	4		
18	Hopipah	1	0	1	1	3	22,50
19	Lutfi Nasir	1	0	1	1	3	22,50
20	M.Maulana	1	1	1	0	3	22,50
21	Imas Sofiana	1	1	1	1	4	30,00
22	Nurul Elok Faiqoh	1	1	1	1	4	30,00
23	Sri Aenun	1	1	0	1	3	22,50
24	Aman Nurzaman	1	0	1	1	3	22,50
25	Puji Irawan	1	1	1	0	3	22,50
26	Parhan Amrulloh	1	1	0	1	3	22,50
27	Nailussyifa	1	1	1	0	3	22,50
28	Salamatul Risma	1	1	1	1	4	30,00
29	Triya Fitriyani	0	1	1	1	3	22,50
30	Mutoharoh	0	1	1	1	3	22,50

Tabel 4.11. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 2

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

Keterangan : 1 = Sungguh-sungguh

3 = Antusias

2 = Semangat

4 = Keaktifan

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran Tolak Peluru sangat merespon baik pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan tolak sasaran bola berekor. Hal ini dapat terlihat tidak ada siswa yang tidak bersemangat, tidak bekerjasama, tidak sportifitas, tidak jujur, dan sangat menghargai teman. Secara keseluruhan siswa sangat senang dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR SISWA
PADA SIKLUS II**

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jml (skor max 20)	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Aji Nasikhun Amin	4	4	3	3	4	18	45,00
2	Fadil Amin	4	4	2	3	4	17	42,50
3	Agus Fahmi	4	3	2	3	3	15	37,50
4	Akhmad Alwi	4	3	2	3	4	16	40,00
5	Akhmad Dimiyati	4	3	2	3	3	15	37,50
6	Aan Nafisah	4	4	2	2	3	15	37,50
7	Mufasikha	4	3	2	2	3	14	35,00
8	Dedi Fuadi	4	4	2	3	3	16	40,00
9	Akhmad Mubayin	4	3	2	3	4	16	40,00
10	M.Abad Abdul Jalil	4	3	2	2	3	14	35,00
11	Diana Zain	4	4	2	2	3	15	37,50
12	Asparatunnisa	4	3	2	2	3	14	35,00
13	Enja Suprayitno	4	4	2	2	3	15	37,50
14	Nurul Azmi	4	4	2	3	4	17	42,50
15	Khoerul Anam	4	4	2	2	3	15	37,50
16	Putra Maulana	4	4	3	3	4	18	45,00
17	Durotunnisa	4	3	2	2	3	14	35,00
18	Hopipah	4	3	2	2	3	14	35,50
19	Lutfi Nasir	4	4	2	2	3	15	37,50
20	M.Maulana	4	3	2	2	3	14	35,00
21	Imas Sofiana	4	3	2	3	3	15	37,50
22	Nurul Elok Faiqoh	4	4	2	3	3	16	40,00
23	Sri Aenun	4	3	2	2	3	14	35,50
24	Aman Nurzaman	4	3	2	2	3	14	35,00
25	Puji Irawan	4	3	2	2	3	14	35,00
26	Parhan Amrulloh	4	4	2	2	3	15	37,50
27	Nailussyifa	4	3	2	2	3	14	35,00
28	Salamatul Risma	4	4	2	2	3	15	37,50
29	Triya Fitriyani	4	3	2	2	3	14	35,00
30	Mutoharoh	4	3	2	2	3	14	35,00

Tabel 4.12. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 2

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

Ket : 1 = memegang 3 = Posisi Badan 5 = Arah Tolakan

2 = Meletakkan Peluru 4 = Menolak

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa ketrampilan siswa dalam melaksanakan teknik tolak sasaran bola berekor selama proses pembelajaran berlangsung ada peningkatan yang berarti, sehingga hasil yang dicapai sudah maksimal. Hal ini terlihat pada tabel diatas.

Berdasarkan hasil angket respon siswa terhadap pembelajaran tolak peluru menggunakan pendekatan tolak sasaran bola berekor, sebagai berikut:

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena dapat meningkatkan kebersamaan.	13	17		
2	Kamu senang mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan model permainan.	10	20		
3	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena materinya menarik.	15	15		
4	Kamu suka mengikuti pembelajaran tolak peluru karena alatnya menarik dan pariatif.	14	16		
5	Cara mengajar guru yang berpariasi membuat kamu menjadi lebih senang mengikuti pelajaran.	12	18		
6	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena materinya mudah	10	20		

	dipahami.				
7	Apakah mudah melakukan permainan lempar sasaran bola berekor.	20	10		
8	Apakah peraturan permainan lempar sasaran bola berekor mudah dilakukan.	20	10		
9	Apakah kamu lebih mudah memahami teknik dasar tolak peluru dengan media permainan lempar sasaran bola berekor.	15	15		
10	Apakah kamu bersedia melakukan permainan yang sama untuk memodifikasi tolak peluru.	20	10		
Jumlah		149	151		

Tabel 4.13. Jawaban respon minat siswa terhadap pembelajaran pada siklus II

$$\text{Prosentase} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}}$$

$$\text{Sangat Setuju} = \frac{149}{300} \times 100 \% = 49,7 \%$$

$$\text{Setuju} = \frac{151}{300} \times 100 \% = 50,3 \%$$

Hasil angket respon motivasi siswa terhadap pembelajaran tolak peluru menggunakan permainan tolak sasaran bola berekor, sebagai berikut :

No	Objek yang diamati	SS	S	TS	STS
1	Pelajaran penjasorkes dapat memelihara kesehatan badan.	20	10		
2	Pelajaran penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran tubuh.	20	10		

3	Saya ingin pelajaran penjasorkes diadakan setiap hari dengan pelajaran yang menarik.	12	18		
4	Pembelajaran dengan media lebih menarik dan menyenangkan.	10	20		
5	Pembelajaran dengan media lempar sasaran bola berekor membuat lebih bersemangat dalam pelajaran.	15	15		
6	Apabila saya tidak memahami dalam pembelajaran saya selalu bertanya pada guru.	10	20		
7	Saya selalu bersungguh-sungguh dalam pembelajaran agar dapat melakukan materi gerakan dengan baik.	12	18		
8	Pembelajaran dengan media lempar sasaran bola berekor membuat kita lebih aktif dalam bergerak.	15	15		
9	Saya selalu ingin menjadi yang terbaik untuk mendapatkan nilai yang bagus.	10	20		
10	Saya telah mempelajari sesuatu yang baru yang sangat menarik dan tak terduga.	13	17		
Jumlah		137	163		

Tabel 4.14. Jawaban respon motivasi siswa terhadap pembelajaran siklus II

$$\text{Prosentase} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}}$$

$$\text{Sangat Setuju} = \frac{137}{300} \times 100 \% = 45,7 \%$$

$$\text{Setuju} = \frac{163}{300} \times 100 \% = 54,3 \%$$

Sesuai hasil penelitian angket diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru menggunakan pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor ternyata mendapat tanggapan/ respon yang sangat baik. Hal ini ditunjukkan semua siswa yang merespon baik semua pertanyaan yang diberikan, yaitu sebesar 100% atau dapat dikatakan bahwa pembelajaran tolak peluru sudah berhasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Hasil penelitian yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siklus 2 secara keseluruhan dari 30 siswa dapat disimpulkan sebagai berikut.

HASIL KETUNTASAN BELAJAR SISWA PADA SIKLUS II

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Aji Nasikhun Amin	45,00	30,00	20	95,00	Tnts
2	Fadil Amin	42,50	30,00	20	92,50	Tnts
3	Agus Fahmi	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
4	Akhmad Alwi	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
5	Akhmad Dimiyati	37,50	22,50	20	80,00	Tnts
6	Aan Nafisah	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
7	Mufasikha	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
8	Dedi Fuadi	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
9	Akhmad Mubayin	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
10	M.Abad Abdul Jalil	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
11	Diana Zain	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
12	Asparatunnisa	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
13	Enja Suprayitno	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
14	Nurul Azmi	42,50	22,50	18	83,00	Tnts
15	Khoerul Anam	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
16	Putra Maulana	45,00	30,00	20	95,00	Tnts
17	Durotunnisa	35,00	22,50	18	75,50	Tnts

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
18	Hopipah	35,50	22,50	18	75,50	Tnts
19	Lutfi Nasir	37,50	22,50	20	80,00	Tnts
20	M.Maulana	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
21	Imas Sofiana	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
22	Nurul Elok Faiqoh	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
23	Sri Aenun	35,50	22,50	18	76,00	Tnts
24	Aman Nurzaman	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
25	Puji Irawan	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
26	Parhan Amrulloh	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
27	Nailussyifa	35,00	22,50	20	77,50	Tnts
28	Salamatul Risma	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
29	Triya Fitriyani	35,00	22,50	20	77,50	Tnts
30	Mutoharoh	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
Jumlah		37,67	25,25	19,0	81,9	100

Tabel 4.15. Ketuntasan belajar siswa pada siklus 2

$$\text{Jumlah siswa tuntas} = \frac{30}{30} \times 100 \%$$

$$= 1 \times 100 \%$$

$$= 100 \%$$

Dari tabel ketuntasan diatas, terlihat ada peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2. Sehingga peneliti menyatakan bahawa pembelajaran tolak peluru menggunakan pendekatan permainan tolak sasaran bola berekor sudah berhasil dikarenakan ada peningkatan yang signifikan (berarti) setiap siklusnya.

4.3 Pembahasan

Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin meningkatnya

pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan peneliti/kolaborator (ketuntasan belajar meningkat dari pra siklus, siklus 1 ke siklus 2). Pada pra siklus ketuntasan belajar 56,67 %, pada siklus 1 ketuntasan belajar mencapai 73,33 % sedangkan pada siklus 2 meningkat menjadi 100 %. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2 26,67 %.

Proses pembelajaran siklus 1 dilaksanakan dalam satu kali pertemuan (4x35 menit) pada tanggal 28 Mei 2013, diikuti oleh 30 siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan bumijawa Kabupaten Tegal. Hasil untuk proses pembelajaran pada siklus 1 berdasarkan data yang diperoleh bahwa aktivitas siswa selama proses belajar mengajar dengan media tolak sasaran bola berekor belum memenuhi target yang diharapkan, dikarenakan masih kurangnya minat, motivasi siswa dalam proses pembelajaran. Semua itu dapat dilihat dari masih adanya siswa yang bergurau sendiri, mengobrol dan kurang antusias terhadap materi yang diajarkan.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu, bila mereka melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, mereka pun berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minatpun akan berkurang (Elizabet B. Hurlock,1993:114).

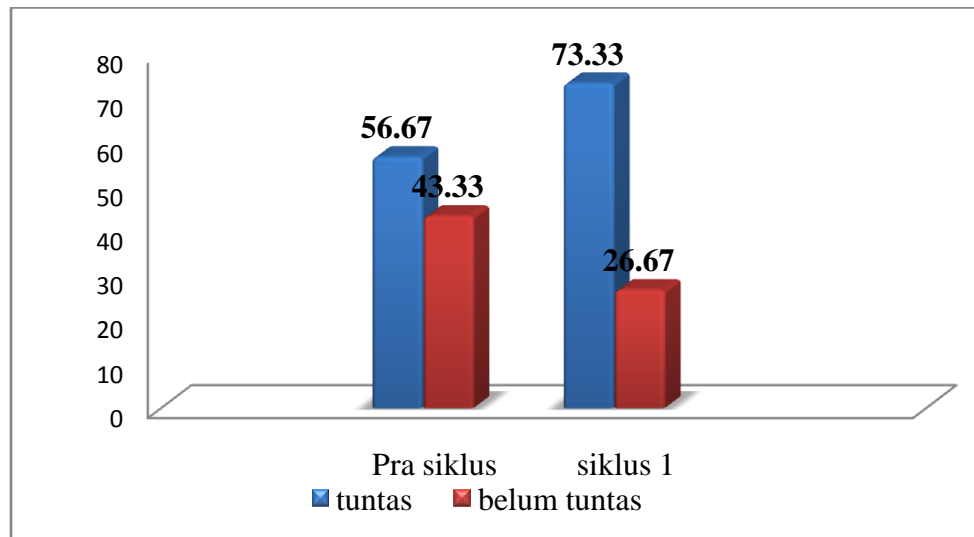
Begitupula untuk belajar sangat diperlukan adanya minat dan motivasi. *Motivation is an essential condition of learning* (dalam bukunya Sardiman, 2010 : 84). Bahwa hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi dan motivasi

akan muncul jika ada minat. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pembelajaran itu.

Selain permasalahan minat dan motivasi, masih kurangnya pemahaman siswa terhadap materi yang telah dijelaskan dan disampaikan oleh guru. Masih terjadi kesalahan pada posisi tubuh saat melakukan tolakan, posisi tangan dan pandangan mata tidak ikut memutar ke arah tolakan.

Sikap badan saat menolak peluru, tolakan kaki kanan hingga kaki tertendang lurus. Lalu, buat punggung kamu seakan didorong ke depan disertai dengan memutar badan ke arah kiri, dilanjutkan dengan dorongan atau tolakan pada peluru. Tangan kiri dan pandangan mata digerakan untuk membantu memutar badan, serta gerakan dorongan harus dilakukan dalam satu garis lurus dengan sudut lemparan kurang dari 40 derajat (Eri Priatna, 2008:45).

Dari hasil pengamatan dan angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Diperoleh data 22 siswa atau sebesar 73,33 % telah dinyatakan tuntas dan 8 siswa atau sebesar 26,67 % belum tuntas. Berikut deskripsi data yang ditunjukkan dengan diagram batang.



Gambar 4.7. Diagram ketuntasan belajar siklus I

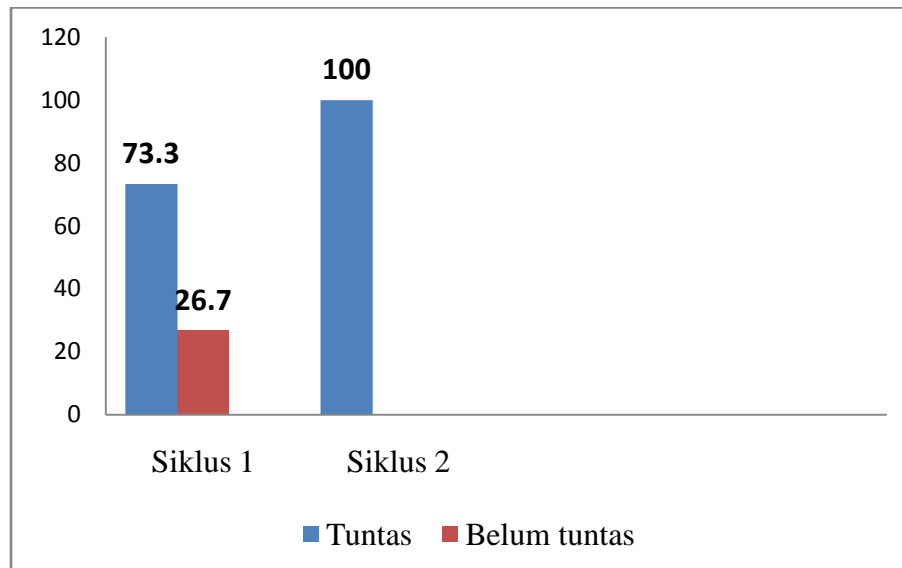
Dengan adanya kekurangan yang terjadi pada siklus 1 maka peneliti bekerjasama dengan observer mengevaluasi dan memperbaiki pembelajaran untuk siklus 2. Dengan perbaikan-perbaikan yang dilakukan diharapkan akan meningkatkan hasil belajar tolak peluru dengan media tolak sasaran bola berekor menjadi lebih optimal. Selain itu juga memberikan reward atau penguatan materi teknik tolak peluru sehingga siswa tidak mengalami kesulitan dalam pembelajaran.

Berdasarkan kekurangan yang terjadi pada siklus 1 dan mengacu pada pendapat para ahli di atas, maka peneliti sebagai sumber belajar berkolaborasi dengan observer untuk melakukan perbaikan pada siklus 2. Perbaikan-perbaikan tersebut antara lain :

1. Memberikan dorongan motivasi kepada siswa sehingga, menjadi lebih tertarik dan antusias untuk mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan media tolak sasaran bola berekor.

2. Menumbuhkan minat siswa agar menunjukkan kemampuan terbaik yang dimiliki, sehingga berusaha dengan semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.
3. Memberikan *reward* atau penguatan materi teknik tolak peluru kepada siswa agar tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran tolak peluru dengan media tolak sasaran bola berekor.

Setelah melakukan evaluasi dan perbaikan maka, siklus 2 dilaksanakan dalam satu kali pertemuan (4x35 menit) pada tanggal 4 juni 2013, yang diikuti oleh 30 siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal. Proses belajar mengajar pada siklus 2 dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan dan pengisian angket tanggapan siswa terhadap model pembelajaran tolak peluru dengan media tolak sasaran bola berekor. Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami peningkatan dari siklus 1 yaitu semula 22 siswa atau sebesar 73,33 % yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 30 siswa atau 100% sudah dinyatakan tuntas belajar. Berikut deskripsi data yang akan ditunjukkan dengan diagram batang.



Gambar 4.8. Diagram ketuntasan belajar siklus II

Selama proses pembelajaran pada siklus 2, siswa terlihat serius mengikuti petunjuk dan arahan dari guru, siswa terlihat antusias, bersemangat, sportif, dan tanggung jawab selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap pembelajaran tolak peluru sehingga siswa menjadi lebih berminat dan termotivasi untuk belajar lebih giat. Sehingga hasil pembelajaran pada siklus 2 sudah maksimal sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Dalam pembelajaran tolak peluru dengan media tolak sasaran bola berekor berhasil menumbuhkan kepuasan dan motivasi dalam belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan media tolak sasaran bola berekor dapat meningkatkan minat dan motivasi serta mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

Keberhasilan peningkatan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal melalui pendekatan permainan tolak sasaran bola berekor sebagai berikut :

- a. Model pembelajaran yang dilakukan merupakan suatu model pembelajaran yang tergolong baru dan menarik yang belum pernah didapat sebelumnya sehingga memberi pengalaman dan meningkatkan motivasi siswa untuk mencobanya .
- b. Pendekatan pembelajaran dengan model permainan merupakan pembelajaran yang menyenangkan dan benar – benar siswa diajak untuk terlibat aktif selama proses pembelajaran sehingga menumbuhkan minat untuk belajar lebih giat.
- c. Materi tolak peluru yang disampaikan dengan model permainan tolak sasaran bola berekor dianggap lebih mudah di pahami.
- d. Minat siswa untuk belajar tolak peluru bertambah karena siswa menganggap belajar tolak peluru dengan pendekatan permainan tolak sasaran bola berekor merupakan pembelajaran yang menyenangkan dan menambah wawasan serta pengalaman.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Penelitian tindakan kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru dengan Media Tolak Sasaran Bola Berekor Pada Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 “.Menghasilkan kesimpulan sebagai berikut ;

Dari hasil belajar siswa selama proses pembelajaran tolak peluru menggunakan pendekatan permainan tolak sasaran bola berekor yang dilakukan dua tahap, yaitu siklus 1 dan siklus 2. Disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor ternyata mengalami peningkatan yang signifikan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Hal ini terbukti dari hasil penelitian pada tahap pra siklus ke siklus 1 mengalami perubahan prosentase ketuntasan semula nilai rata-rata 71,3 atau 56,67 % tuntas mengalami peningkatan menjadi 78,0 atau 73,3% tuntas. Dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami perubahan yang signifikan dari nilai 78,0 atau 73,3 % mengalami perubahan menjadi 81,9 atau 100% tuntas. Sehingga penelitian tindakan kelas ini berhenti pada siklus 2 saja.

Simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut diatas bahwa pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain tolak sasaran bola berekor dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru bagi siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bunijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian di atas, agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan efektif dan mendapatkan hasil belajar yang optimal bagi siswa, maka disarankan ;

- a. Bagi guru diharapkan dapat melakukan penelitian tindakan kelas dan menggunakan model pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
- b. Dalam pembelajaran penjasorkes khususnya tolak peluru, sebaiknya guru lebih kreatif dalam memilih media pembelajaran sehingga anak tidak bosan ataupun takut untuk mengikuti pembelajaran.
- c. Guru harus pandai memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran , sehingga efektifitas kegiatan pembelajaran dapat tercapai, berjalan dengan aman dan menyenangkan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Adang suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Adrian R. Nugraha. 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: Cahaya PustakaRaga.
- Achmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Pres.
- Agus Kristanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Aip Syarifudin dan Muhdi. 1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- A.M, Sardiman. 2010. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT, Raja Grafindo Persada.
- Amung Ma'mun dan Yuda M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*: Depdikbud.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rinaka Cipta.
- Aristo Rahadi. 2004. *Media Pembelajaran*. Semarang: Depdiknas.
- Bimo Walgito. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Catharina Tri Anni. 2007. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Djumidar. 2008 *Dasar-Dasar Atletik*. (10 th ED) Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eko Ariyanto. 2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas VIII A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora*. Skripsi: Unnes

- Elisabeth B. Hurlock.1993. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Eri Priatna. 2008. *Ensiklomini Olahraga Atletik*. Jakarta: CV, Sahabat.
- Hamzah B. Uno. 2009. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya Analisis Dibidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Herman Subarjah. *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Jess jarver. 2009. *Belajar dan berlatih atletik*. Bandung: Pionir Raya.
- Muhammad Surya. 2004. *Psikologi Pembelajaran Dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Munafisah. 2008. *Atletik Cabang Lempar*. Semarang. Aneka Ilmu.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen P & K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Dan Tenaga Kependidikan.
- Samsudin. 2009. *Pemanfaatan Lingkungan Dalam Pembelajaran Penjas (3 th ED)* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Siti Safariatun. 2009. *Azas Dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Slameto. 2003. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT, Rinaka Cipta.
- Sriyono Broto Suryo, dkk. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* . Jakarta: Depdikbud.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmai.
- Wasmo. 2012. *Model pendekatan bermain lempar tangkap bola karet untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru bagi siswa kelas V SD Negeri Mangunsaren 02 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- <http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran-pendidikan-jasmani/>, (accessed:18/03/2013)
- [www.majalahpendidikan.com/hakikat belajar](http://www.majalahpendidikan.com/hakikat_belajar), (accessed 12/03/ 2013)

Lampiran 1



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : 466N / FIK / 2013

Tentang

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

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/0/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/0/2004 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 1 Januari 1970

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Nama : Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

NIP : 196004221986011001

Pangkat/Golongan : IV/b – Pembina Tk. 1

Jabatan Akademik : Lektor Kepala

Sebagai

Pembimbing I

: Nama : Drs. Uen Hartiwan, M.Pd

NIP : 195304111983031001

Pangkat/Golongan : IV/b – Pembina Tk. 1

Jabatan Akademik : Lektor Kepala

Sebagai

Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir

:

Nama : DARYO

NIM : 6101911107

Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. &
Rekreasi/Pendidikan Jasmani,
Kesehatan, dan RekreasiTopik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR TOLAK PELURU
DENGAN MEDIA TOLAK
SASARAN BOLA BEREKOR
PADA KELAS V SD NEGERI
MUNCANGLARANG 02
KECAMATAN BUMIJAWA
KABUPATEN TEGAL 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. Peringgal

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F I Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik unnes(@)telkom.net

No : 1781 /un.37.1.6/PP/13

Lamp :

Hal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala SDN MUNCANGLAERANG 02 KECAMATAN BUMIJAWA KAB. TEGAL

di SDN MUNCANGLARANG 02 KECAMATAN BUMINJAWA KAB. TEGAL

Dengan Hormat,

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

Nama : DARYO

NIM : 6101911107

Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)

Topik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU DENGAN MEDIA TOLAK SASARAN BOLA BEREKOR PADA KELAS V SD NEGERI MUNCANGLARANG 02 KECAMATAN BUMIJAWA KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

DITETAPKAN DI : SEMARANG ,
PADA TANGGAL :
DEKANDrs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Lampiran 3



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
UPTD DIKPORA KEC. BUMIJAWA KAB.TEGAL
SD NEGERI MUNCANGLARANG 02**

SURAT KETERANGAN
NO:...../...../ 2013

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala sekolah SD Negeri Muncanglarang 02 UPTD DIKPORA KECAMATAN BUMIJAWA Menerangkan bahwa :

Nama : Daryo
Tempat tanggal lahir : Brebes, 05 oktober 1979
Jenis kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Mahasiswa : S1 PJKR PKG Tegal
Alamat : Tunon. Kec. Tegal Selatan Kota Tegal

Telah melaksanakan penelitian dengan judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Tolak Sasaran Bola Berekor Pada Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013” .

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagai mana mestinya

Bumijawa, juli 2013
Kepala SDN Muncanglarang 02

KHUSNUL FAIZAH, S.Pd
NIP.19630430 198201 2 001

Lampiran 4

**Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02 Kecamatan
Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013**

NO	NAMA SISWA	L/P	TEMPAT TANGGAL LAHIR
1.	Aji Nasikhun Amin	L	
2.	Fadil Amin	L	
3.	Agus Fahmi	L	
4.	Akhmad Alwi	L	
5.	Akhmad Dimiyati	L	
6.	Aan Nafisah	P	
7.	Mufasikha	P	
8.	Dedi Fuadi	L	
9.	Akhmad Mubayin	L	
10.	M.Abad Abdul Jalil	L	
11.	Diana Zain	P	
12.	Asparatunnisa	P	
13.	Enja Suprayitno	L	
14.	Nurul Azmi	L	
15.	Khoerul Anam	L	
16.	Putra Maulana	L	
17.	Durotunnisa	P	
18.	Hopipah	P	
19.	Lutfi Nasir	L	
20.	M.Maulana	L	
21.	Imas Sofiana	P	
22.	Nurul Elok Faiqoh	P	
23.	Sri Aenun	P	
24.	Aman Nurzaman	L	
25.	Puji Irawan	L	
26.	Parhan Amrulloh	L	
27.	Nailussyifa	P	
28.	Salamatul Risma	P	
29.	Triya Fitriyani	P	
30.	Mutoharoh	P	

Lampiran 5

DAFTAR NAMA PETUGAS PENELITIAN

NO	NAMA	JABATAN	TUGAS
1	Daryo	Mahasiswa S1 PKG Tegal	Peneliti
2	Abidin, S.Pd	Guru PJOK SDN Sokatengah 03	Ahli
3	Dulbari, S.Pd	Guru PJOK SDN Batumirah 01	Ahli
4	Bambang. W	Guru PJOK SDN Sokatengah 02	Juru Foto
5	Budi Hartono	Guru PJOK SDN Muncanglarang 03	Perlengkapan

*Lampiran 6***Jadwal Penelitian Siklus 1 Siswa Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02
Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013**

Tes dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : Selasa, 28 Mei 2013

Tempat : Halaman depan SDN Muncanglarang 02

Waktu : 07.00 wib – selesai

**Jadwal Penelitian Siklus 2 Siswa Kelas V SD Negeri Muncanglarang 02
Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013**

Tes dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : Selasa, 4 Juni 2013

Tempat : Halaman depan SDN Muncanglarang 02

Waktu : 07.00 wib – selesai

*Lampiran 7***RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN****(RPP)****SIKLUS I****Sekolah : SD Negeri Muncanglarang 02****Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan****Kelas/Semester : V(lima) /II (Dua)****Standar Kompetensi : 1. Mempraktikan berbagai gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.****Kompetensi Dasar : 1.3. Mempraktikan gerak dasar dalam tehnik lari lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai, sportifitas,dan kejujuran**)****Indikator : 1.3.1. Melakukan teknik dasar tolak peluru****Alokasi waktu : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)****A. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa memahami sejarah,peraturan serta mengenal alat tolak peluru
- Siswa melakukan gerakan latihan dasar tolak peluru
- Siswa melakukan gerakan awalan, tolakan dan sikap akhir

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Tolak peluru

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah, Tanya jawab, demonstrasi, latihan, penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- **Kegiatan Inti:**

- *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ penjelasan pengertian dan sejarah tolak peluru
- ☞ mengenal lapangan dan alat tolak peluru (tolak sasaran bola berekor)
- ☞ melakukan latihan dasar tolak peluru (tolak sasaran bola berekor)
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ melakukan permainan tolak sasaran bola berekor



Lingkaran atau holahoop yang di gantung sebagai sasaran tolakan



Bola berekor sebagai ganti peluru



Botol warna-warni sebagai arah sasaran tolakan



Permainan tolak sasaran bola berekor

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes kls V
- Buku referensi tolak peluru

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan tentang tolak peluru • Melakukan latihan dasar tolak peluru • Melakukan gerakan awalan, tolakan, sikap akhir 	- Test (perorangan)	- Test Keterampilan	Peragakan : - Cara memegang peluru - Cara meletakkan peluru di bahu - Cara menolak peluru - Melakukan permainan tolak sasaran bola berekor

.Rubrik penilaian

Unjuk kerja gerak tolak peluru

Aspek yang dinilai				
	1	2	3	4
1. Melakukan koordinasi gerak: a. awalan b. tolakan c. sikap akhir 2. Melakukan tolak peluru dengan tehnik yang benar				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN** *PRODUK (HASIL DISKUSI)***

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

 *PERFORMANSI*

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Muncanglarang,....April 2013

Mengetahui
Kepala SDN Muncanglarang 02

Praktikan

Khusnul Faizah,S.Pd.
NIP.19630430 198201 2 001

Daryo
NIM.6101911107

*Lampiran 8***RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN****(RPP)****SIKLUS II**

- Sekolah** : SD Negeri Muncanglarang 02
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : V(lima) /II (Dua)
- Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikan berbagai gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- Kompetensi Dasar** : 1.3. Mempraktikan gerak dasar dalam tehnik lari lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai, sportifitas,dan kejujuran**)
- Indikator** : 1.3.1. Melakukan teknik dasar tolak peluru
- Alokasi waktu** : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)

E. Tujuan Pembelajaran

- Siswa memahami sejarah,peraturan serta mengenal alat tolak peluru
- Siswa melakukan gerakan latihan dasar tolak peluru
- Siswa melakukan gerakan awalan, tolakan dan sikap akhir

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

F. Materi Pembelajaran

- Tolak peluru

G. Metode Pembelajaran

- Ceramah, Tanya jawab, demonstrasi, latihan, penugasan

H. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- **Kegiatan Inti:**

- *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ penjelasan pengertian dan sejarah tolak peluru
- ☞ mengenal lapangan dan alat tolak peluru (tolak sasaran bola berekor)
- ☞ melakukan latihan dasar tolak peluru (tolak sasaran bola berekor)
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ melakukan permainan tolak sasaran bola berekor



Lingkaran atau holahoop yang di gantung sebagai sasaran tolakan



Bola berekor sebagai ganti peluru



Botol warna-warni sebagai arah sasaran tolakan



Permainan tolak sasaran bola berekor

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes kls V
- Buku referensi tolak peluru

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan tentang tolak peluru • Melakukan latihan dasar tolak peluru • Melakukan gerakan awalan, tolakan, sikap akhir 	- Test (perorangan)	- Test Keterampilan	Peragakan : - Cara memegang peluru - Cara meletakkan peluru di bahu - Cara menolak peluru - Melakukan permainan tolak sasaran bola berekor

.Rubrik penilaian

Unjuk kerja gerak tolak peluru

Aspek yang dinilai				
	1	2	3	4
1. Melakukan koordinasi gerak: a. awalan b. tolakan c. sikap akhir 2. Melakukan tolak peluru dengan tehnik yang benar				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN** *PRODUK (HASIL DISKUSI)***

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

 *PERFORMANSI*

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Muncanglarang,....April 2013

Mengetahui
Kepala SDN Muncanglarang 02

Praktikan

Khusnul Faizah,S.Pd.
NIP.19630430 198201 2 001

Daryo
NIM.6101911107

Lampiran 9

**“Angket Minat Siswa Kelas V SD N Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa
Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 dalam
Mengikuti Pelajaran Penjasorkes”**

Nama :

No. Angket :

Jenis kelamin:

Asal Sekolah :

A. Petunjuk Pengisian Angket

Isilah identitas kamu dengan jelas dan lengkap.

Berilah tanda centang (v) pada kolom jawaban.

Isilah sesuai dengan keadaan yang kamu temui dan kamu yakini kebenarannya.

Keterangan pilihan jawaban sebagai berikut :

SS = Sangat Setuju (Nilai 4)

S = Setuju (Nilai 3)

TS = Tidak Setuju (Nilai 2)

STS = Sangat Tidak Setuju (Nilai 1)

Setelah selesai mengisi angket, serahkan angket kepada petugas

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena dapat meningkatkan kebersamaan.				
2.	Kamu senang mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan model permainan.				
3.	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena materinya menarik.				
4.	Kamu suka mengikuti pembelajaran tolak peluru karena alatnya menarik dan pariatif.				
5.	Cara mengajar guru yang berpariasi membuat kamu menjadi lebih senang mengikuti pelajaran.				
6.	Kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena materinya mudah dipahami.				
7.	Apakah mudah melakukan permainan lempar sasaran bola berekor.				
8.	Apakah peraturan permainan lempar sasaran bola berekor mudah dilakukan.				
9.	Apakah kamu lebih mudah memahami teknik dasar tolak peluru dengan media permainan lempar sasaran bola berekor.				
10.	Apakah kamu bersedia melakukan permainan yang sama untuk memodivikasi tolak peluru.				

Lampiran 10

**“Angket Motivasi Siswa Kelas V SD N Muncanglarang 02 Kecamatan
Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 dalam
Mengikuti Pelajaran Penjasorkes”**

Nama :

No. Angket :

Jenis kelamin :

Asal Sekolah :

A. Petunjuk Pengisian Angket

Isilah identitas kamu dengan jelas dan lengkap.

Berilah tanda centang (v) pada kolom jawaban.

Isilah sesuai dengan keadaan yang kamu temui dan kamu yakini kebenarannya.

Keterangan pilihan jawaban sebagai berikut :

SS = Sangat Setuju (Nilai 4)

S = Setuju (Nilai 3)

TS = Tidak Setuju (Nilai 2)

STS = Sangat Tidak Setuju (Nilai 1)

Setelah selesai mengisi angket, serahkan angket kepada petugas

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Pelajaran penjasorkes dapat memelihara kesehatan badan.				
2.	Pelajaran penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran tubuh.				
3.	Saya ingin pelajaran penjasorkes diadakan setiap hari dengan pelajaran yang menarik.				
4.	Pembelajaran dengan media lebih menarik dan menyenangkan.				
5.	Pembelajaran dengan media tolak sasaran bola berekor membuat lebih bersemangat dalam pelajaran.				
6.	Apabila saya tidak memahami dalam pembelajaran saya selalu bertanya pada guru.				
7.	Saya selalu bersungguh-sungguh dalam pembelajaran agar dapat melakukan materi gerakan dengan baik.				
8.	Pembelajaran dengan media tolak sasaran bola berekor membuat kita lebih aktif dalam bergerak.				
9.	Saya selalu ingin menjadi yang terbaik untuk mendapatkan nilai yang bagus.				
10.	Saya telah mempelajari sesuatu yang baru yang sangat menarik dan tak terduga.				

Lampiran 11

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF SISWA
PADA SIKLUS I**

No	Nama Siswa	No Soal										Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aji Nasikhun Amin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Fadil Amin	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
3	Agus Fahmi	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
4	Akhmad Alwi	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
5	Akhmad Dimiyati	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6	Aan Nafisah	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Mufasikha	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	16
8	Dedi Fuadi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
9	AkhmadMubayin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18
10	M.Abad Abdul Jalil	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	18
11	Diana Zain	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	18
12	Asparatunnisa	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	16
13	Enja Suprayitno	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	16
14	Nurul Azmi	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
15	Khoerul Anam	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	18
16	Putra Maulana	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18
17	Durotunnisa	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	16
18	Hopipah	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	16
19	Lutfi Nasir	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18

No	Nama Siswa	No Soal										Nilai	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
20	M.Maulana	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	18
21	Imas Sofiana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
22	Nurul Elok Faiqoh	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
23	Sri Aenun	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	16
24	Aman Nurzaman	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
25	Puji Irawan	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18
26	Parhan Amrulloh	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	18
27	Nailussyifa	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
28	Salamatul Risma	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
29	Triya Fitriyani	2	2	2	2	0	2	2	2	0	2	2	16
30	Mutoharoh	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	16

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

Lampiran 12

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF SISWA
PADA SIKLUS I**

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jml (nilai max 4)	Nilai
		1	2	3	4		
1	Aji Nasikhun Amin	1	1	1	1	4	30,00
2	Fadil Amin	1	1	1	1	4	30,00
3	Agus Fahmi	1	1	0	1	3	22,50
4	Akhmad Alwi	1	0	1	1	3	22,50
5	Akhmad Dimyati	1	1	1	0	3	22,50
6	Aan Nafisah	1	1	0	1	3	22,50
7	Mufasikha	1	1	1	0	3	22,50
8	Dedi Fuadi	1	1	1	1	4	30,00
9	Akhmad Mubayin	1	1	0	1	3	22,50
10	M.Abad Abdul Jalil	1	0	1	1	3	22,50
11	Diana Zain	1	1	1	0	3	22,50
12	Asparatunnisa	0	1	1	1	3	22,50
13	Enja Suprayitno	1	1	0	1	3	22,50
14	Nurul Azmi	0	1	1	1	3	22,50
15	Khoerul Anam	1	1	1	0	3	22,50
16	Putra Maulana	1	1	1	1	4	30,00
17	Durotunnisa	1	1	0	1	3	22,50
18	Hopipah	1	0	1	1	3	22,50
19	Lutfi Nasir	1	0	1	1	3	22,50
20	M.Maulana	1	1	1	0	3	22,50
21	Imas Sofiana	1	1	1	1	4	30,00

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jml (nilai max 4)	Nilai
		1	2	3	4		
22	Nurul Elok Faiqoh	1	1	1	1	4	30,00
23	Sri Aenun	1	1	0	1	3	22,50
24	Aman Nurzaman	1	0	1	1	3	22,50
25	Puji Irawan	1	1	1	0	3	22,50
26	Parhan Amrulloh	1	1	0	1	3	22,50
27	Nailussyifa	1	0	1	1	3	22,50
28	Salamatul Risma	1	1	0	1	3	22,50
29	Triya Fitriyani	0	1	1	1	3	22,50
30	Mutoharoh	0	1	1	1	3	22,50

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

Keterangan : 1 = Sungguh-sungguh

3 = Antusias

2 = Semangat

4 = Keaktifan

Lampiran 13

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR SISWA
PADA SIKLUS I**

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jml (skor max 20)	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Aji Nasikhun Amin	4	4	3	3	3	17	42,50
2	Fadil Amin	4	4	2	3	4	17	42,50
3	Agus Fahmi	4	3	2	3	3	15	37,50
4	Akhmad Alwi	4	3	2	3	4	16	40,00
5	Akhmad Dimyati	4	3	2	3	3	15	37,50
6	Aan Nafisah	4	3	2	2	3	14	35,00
7	Mufasikha	4	3	2	2	3	14	35,00
8	Dedi Fuadi	4	4	2	3	3	16	40,00
9	Akhmad Mubayin	4	3	2	3	4	16	40,00
10	M.Abad Abdul Jalil	4	3	2	2	3	14	35,00
11	Diana Zain	4	3	2	2	3	14	35,00
12	Asparatunnisa	4	3	2	2	2	13	32,50
13	Enja Suprayitno	4	4	2	2	3	15	37,50
14	Nurul Azmi	4	4	2	3	4	17	42,50
15	Khoerul Anam	4	3	2	2	3	14	35,00
16	Putra Maulana	4	4	3	3	4	18	45,00
17	Durotunnisa	4	3	2	2	2	13	32,50
18	Hopipah	4	3	2	2	2	13	32,50
19	Lutfi Nasir	4	3	2	2	3	14	35,00
20	M.Maulana	4	3	2	2	3	14	35,00
21	Imas Sofiana	4	3	2	3	3	15	37,50

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jml (skor max 20)	Nilai
		1	2	3	4	5		
22	Nurul Elok Faiqoh	4	4	2	3	3	16	40,00
23	Sri Aenun	4	3	2	2	2	13	32,50
24	Aman Nurzaman	4	3	2	2	3	14	35,00
25	Puji Irawan	4	3	2	2	3	14	35,00
26	Parhan Amrulloh	4	3	2	2	3	14	35,00
27	Nailussyifa	3	3	2	2	2	12	30,00
28	Salamatul Risma	4	3	2	2	3	14	35,00
29	Triya Fitriyani	4	3	2	2	3	14	35,00
30	Mutoharoh	4	3	2	2	2	13	32,50

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

Ket : 1 = memegang

3 = Posisi Badan

5 = Arah Tolakan

2 = Meletakan Peluru

4 = Menolak

Lampiran 14

**HASIL KETUNTASAN BELAJAR SISWA
PADA SIKLUS I**

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Aji Nasikhun Amin	42,50	30,00	20	92,50	Tnts
2	Fadil Amin	42,50	30,00	18	80,50	Tnts
3	Agus Fahmi	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
4	Akhmad Alwi	40,00	22,50	18	80,50	Tnts
5	Akhmad Dimiyati	37,50	22,50	20	80,00	Tnts
6	Aan Nafisah	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
7	Mufasikha	35,00	22,50	16	73,50	Blm
8	Dedi Fuadi	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
9	Akhmad Mubayin	40,00	22,50	18	80,50	Tnts
10	M.Abad Abdul Jalil	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
11	Diana Zain	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
12	Asparatunnisa	32,50	22,50	16	71,00	Blm
13	Enja Suprayitno	37,50	22,50	16	76,00	Tnts
14	Nurul Azmi	42,50	22,50	18	83,00	Tnts
15	Khoerul Anam	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
16	Putra Maulana	45,00	30,00	18	93,00	Tnts
17	Durotunnisa	32,50	22,50	16	71,00	Blm
18	Hopipah	32,50	22,50	16	71,00	Blm
19	Lutfi Nasir	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
20	M.Maulana	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
21	Imas Sofiana	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
22	Nurul Elok Faiqoh	40,00	30,00	20	90,00	Tnts

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
23	Sri Aenun	32,50	22,50	16	71,00	Blm
24	Aman Nurzaman	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
25	Puji Irawan	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
26	Parhan Amrulloh	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
27	Nailussyifa	30,00	22,50	18	70,50	Blm
28	Salamatul Risma	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
29	Triya Fitriyani	35,00	22,50	16	73,50	Blm
30	Mutoharoh	32,50	22,50	16	71,00	Blm
Jumlah		36,5	24,0	17,8	78,0	73,3

$$\text{Jumlah siswa tuntas} = \frac{22}{30} \times 100 \% \quad \text{belum tuntas} = \frac{8}{30} \times 100 \%$$

$$= 0,733 \times 100 \%$$

$$= 73,3 \%$$

$$= 0,267 \times 100 \%$$

$$= 26,7 \%$$

*Lampiran 15***EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI****PETUNJUK UMUM :**

1. Tulislah nama, Kelas, Nomor soal, Anda pada lembar jawaban.
2. Berilah tanda silang (x) pada hurup a, b, c, dan d yang menurut anda merupakan jawaban yang paling benar.
3. gunakan bolpoint untuk mengisi jawaban anda.

Berilah tanda silang (x) untuk jawaban yang kalian anggap benar.

1. Ada berapakah cara memegang peluru yang biasa digunakan....
 - a. 1 cara
 - b. 2 cara
 - c. 3 cara
 - d. 4 cara
2. Gaya menyamping arah tolakan juga di sebut gaya.....
 - a. *Walking on the air*
 - b. *Orthodox*
 - c. *O'brien*
 - d. *Hang style*

3. Tolak peluru merupakan cabang atletik nomor.....
 - a. Lari
 - b. Lempar
 - c. Loncat
 - d. Permainan
4. Bahan yang digunakan untuk membuat peluru adalah.....
 - a. Tanah
 - b. Semen
 - c. Plastik
 - d. Besi atau tembaga
5. Berapakah berat peluru yang di gunakan untuk anak SD Putra....
 - a. 3 Kg
 - b. 4 Kg
 - c. 2 Kg
 - d. 2,5 Kg
6. Ada berapakah gaya yang sering digunakan dalam tolak peluru....
 - a. 1 Gaya
 - b. 2 Gaya
 - c. 3 Gaya
 - d. 4 Gaya
7. Berapakah sudut tolakan untuk tolak peluru....
 - a. 30 Derajat
 - b. 45 Derajat
 - c. 15 Derajat
 - d. 90 derajat

8. Diletakan dimanakah peluru sebelum ditolakan....
- a. Di pundak
 - b. Di bawah telinga
 - c. Di atas kepala
 - d. Di belakang kepala
9. *O'brien* adalah gaya tolak peluru yang arah tolakannya...
- a. Menyamping
 - b. Membelakangi
 - c. Lurus
 - d. Berbelok
10. Berapakah berat peluru yang digunakan oleh anak SD putri....
- a. 2 Kg
 - b. 3 Kg
 - c. 4 Kg
 - d. 2,5 Kg

Bumijawa, 4 Juni 2013

Mengetahui,
Kepala SD N Muncanglarang 02

Mahasiswa

Khusnul Faizah, S.Pd.
Nip. 19623004 198201 2 001

Daryo
Nim. 6101911107

Lampiran 16

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF SISWA
PADA SIKLUS II**

No	Nama Siswa	No Soal										Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aji Nasikhun Amin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Fadil Amin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3	Agus Fahmi	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
4	Akhmad Alwi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5	Akhmad Dimiyati	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6	Aan Nafisah	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Mufasikha	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	16
8	Dedi Fuadi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
9	Akhmad Mubayin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
10	M.Abad Abdul Jalil	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	18
11	Diana Zain	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
12	Asparatunnisa	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	18
13	Enja Suprayitno	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	18
14	Nurul Azmi	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
15	Khoerul Anam	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
16	Putra Maulana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
17	Durotunnisa	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
18	Hopipah	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	18
19	Lutfi Nasir	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
20	M.Maulana	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	18
21	Imas Sofiana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
22	Nurul Elok Faiqoh	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
23	Sri Aenun	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	18
24	Aman Nurzaman	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18
25	Puji Irawan	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	18
26	Parhan Amrulloh	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	18
27	Nailussyifa	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
28	Salamatul Risma	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
29	Triya Fitriyani	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
30	Mutoharoh	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

Lampiran 17

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF SISWA
PADA SIKLUS II**

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jml (nilai max 4)	Nilai
		1	2	3	4		
1	Aji Nasikhun Amin	1	1	1	1	4	30,00
2	Fadil Amin	1	1	1	1	4	30,00
3	Agus Fahmi	1	1	0	1	3	22,50
4	Akhmad Alwi	1	1	1	1	4	30,00
5	Akhmad Dimyati	1	1	1	0	3	22,50
6	Aan Nafisah	1	1	0	1	3	22,50
7	Mufasikha	1	1	1	0	3	22,50
8	Dedi Fuadi	1	1	1	1	4	30,00
9	Akhmad Mubayin	1	1	1	1	4	30,00
10	M.Abad Abdul Jalil	1	0	1	1	3	22,50
11	Diana Zain	1	1	1	1	4	30,00
12	Asparatunnisa	0	1	1	1	3	22,50
13	Enja Suprayitno	1	1	0	1	3	22,50
14	Nurul Azmi	0	1	1	1	3	22,50
15	Khoerul Anam	1	1	1	1	4	30,00
16	Putra Maulana	1	1	1	1	4	30,00
17	Durotunnisa	1	1	0	1	3	22,50
18	Hopipah	1	0	1	1	3	22,50
19	Lutfi Nasir	1	0	1	1	3	22,50
20	M.Maulana	1	1	1	0	3	22,50
21	Imas Sofiana	1	1	1	1	4	30,00
22	Nurul Elok Faiqoh	1	1	1	1	4	30,00
23	Sri Aenun	1	1	0	1	3	22,50

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jml (nilai max 4)	Nilai
		1	2	3	4		
24	Aman Nurzaman	1	0	1	1	3	22,50
25	Puji Irawan	1	1	1	0	3	22,50
26	Parhan Amrulloh	1	1	0	1	3	22,50
27	Nailussyifa	1	1	1	0	3	22,50
28	Salamatul Risma	1	1	1	1	4	30,00
29	Triya Fitriyani	0	1	1	1	3	22,50
30	Mutoharoh	0	1	1	1	3	22,50

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

Keterangan : 1 = Sungguh-sungguh

2 = Semangat

3 = Antusias

4 = Keaktifan

Lampiran 18

**LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR SISWA
PADA SIKLUS II**

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jml (skor max 20)	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Aji Nasikhun Amin	4	4	3	3	4	18	45,00
2	Fadil Amin	4	4	2	3	4	17	42,50
3	Agus Fahmi	4	3	2	3	3	15	37,50
4	Akhmad Alwi	4	3	2	3	4	16	40,00
5	Akhmad Dimiyati	4	3	2	3	3	15	37,50
6	Aan Nafisah	4	4	2	2	3	15	37,50
7	Mufasikha	4	3	2	2	3	14	35,00
8	Dedi Fuadi	4	4	2	3	3	16	40,00
9	Akhmad Mubayin	4	3	2	3	4	16	40,00
10	M.Abad Abdul Jalil	4	3	2	2	3	14	35,00
11	Diana Zain	4	4	2	2	3	15	37,50
12	Asparatunnisa	4	3	2	2	3	14	35,00
13	Enja Suprayitno	4	4	2	2	3	15	37,50
14	Nurul Azmi	4	4	2	3	4	17	42,50
15	Khoerul Anam	4	4	2	2	3	15	37,50
16	Putra Maulana	4	4	3	3	4	18	45,00
17	Durotunnisa	4	3	2	2	3	14	35,00
18	Hopipah	4	3	2	2	3	14	35,50
19	Lutfi Nasir	4	4	2	2	3	15	37,50
20	M.Maulana	4	3	2	2	3	14	35,00
21	Imas Sofiana	4	3	2	3	3	15	37,50

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jml (skor max 20)	Nilai
		1	2	3	4	5		
22	Nurul Elok Faiqoh	4	4	2	3	3	16	40,00
23	Sri Aenun	4	3	2	2	3	14	35,50
24	Aman Nurzaman	4	3	2	2	3	14	35,00
25	Puji Irawan	4	3	2	2	3	14	35,00
26	Parhan Amrulloh	4	4	2	2	3	15	37,50
27	Nailussyifa	4	3	2	2	3	14	35,00
28	Salamatul Risma	4	4	2	2	3	15	37,50
29	Triya Fitriyani	4	3	2	2	3	14	35,00
30	Mutoharoh	4	3	2	2	3	14	35,00

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

Ket : 1 = memegang 3 = Posisi Badan 5 = Arah Tolakan
 2 = Meletakkan Peluru 4 = Menolak

Lampiran 19

**HASIL KETUNTASAN BELAJAR SISWA
PADA SIKLUS II**

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Aji Nasikhun Amin	45,00	30,00	20	95,00	Tnts
2	Fadil Amin	42,50	30,00	20	92,50	Tnts
3	Agus Fahmi	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
4	Akhmad Alwi	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
5	Akhmad Dimyati	37,50	22,50	20	80,00	Tnts
6	Aan Nafisah	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
7	Mufasikha	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
8	Dedi Fuadi	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
9	Akhmad Mubayin	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
10	M.Abad Abdul Jalil	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
11	Diana Zain	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
12	Asparatunnisa	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
13	Enja Suprayitno	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
14	Nurul Azmi	42,50	22,50	18	83,00	Tnts
15	Khoerul Anam	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
16	Putra Maulana	45,00	30,00	20	95,00	Tnts
17	Durotunnisa	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
18	Hopipah	35,50	22,50	18	75,50	Tnts
19	Lutfi Nasir	37,50	22,50	20	80,00	Tnts
20	M.Maulana	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
21	Imas Sofiana	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
22	Nurul Elok Faiqoh	40,00	30,00	20	90,00	Tnts
23	Sri Aenun	35,50	22,50	18	76,00	Tnts
24	Aman Nurzaman	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
25	Puji Irawan	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
26	Parhan Amrulloh	37,50	22,50	18	78,00	Tnts
27	Nailussyifa	35,00	22,50	20	77,50	Tnts
28	Salamatul Risma	37,50	30,00	20	87,50	Tnts
29	Triya Fitriyani	35,00	22,50	20	77,50	Tnts
30	Mutoharoh	35,00	22,50	18	75,50	Tnts
Jumlah		37,67	25,25	19,0	81,9	100

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah siswa tuntas} &= \frac{30}{30} \times 100 \% \\
 &= 1 \times 100 \% \\
 &= 100 \%
 \end{aligned}$$

*Lampiran 20***Dokumentasi**

Siswa kelas V SDN Muncanglarang 02



Bola berekor pengganti peluru



Holahoop atau lingkaran yang di gantung



Botol warna-warni



Siswa sedang berdo'a



Presensi



Penjelasan materi



Pemanasan statis



Pemanasan dalam bentuk permainan estafet bola



Pemanasan dalam bentuk permainan tolak tangkap bola



Permainan tolak sasaran bola berekor



Evaluasi



Pendinginan dalam bentuk permainan dan nyanyian



Absensi dan Do'a penutup