



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN TOLAK PELURU
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN TOPSTIK PADA SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI KALIKUTO KECAMATAN GRABAG
KABUPATEN MAGELANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
Oleh
WIWIK RISMAWATI
6102914045
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN UNIVERSITAS
NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Wiwik Rismawati. Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan bermain topstik pada siswa kelas V SD Negeri Kalikuto, Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. H. Bambang Priyono, M.Pd. Pembimbing II Agus Widodo, S.Pd. M.Pd.

Kata Kunci: *Peningkatan hasil belajar Tolak peluru melalui pendekatan bermain topstik.*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pendekatan bermain topstik dapat meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016 ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2105/2016 melalui pendekatan bermain topstik.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dalam pelaksanaannya terdiri dari dua siklus. Setiap siklus dilaksanakan satu kali pertemuan dan terdiri dari empat tahapan yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016, yang berjumlah 31 siswa, terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah unjuk kerja, tes, lembar observasi dan tes lisan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain topstik maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Pada kondisi awal hasil belajar siswa menunjukkan baru 2 siswa (6.45%) yang telah tuntas dari KKM yang diharapkan yaitu 75, sedangkan 29 siswa masih dibawah KKM. Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran tolak peluru dapat dilihat dari KKM (75,00) ,Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus I nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 10 dari 31 siswa (32.26%) dan pada siklus II yang tuntas sebanyak 29 dari 31 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar 93.55%.

Kesimpulan peneliti adalah pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain topstik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016. Saran, penelitian ini adalah, pembelajaran melalui pendekatan yang lebih bervariasi dapat digunakan sebagai alternatif dalam proses pembelajaran di sekolah

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama : Wiwik Rismawati
NIM : 6102914045
Jurusan/Prodi : PJKR/ PGSD
Fakultas : Univesitas Negeri Semarang
Judul Skripsi

Upaya meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru
Melalui pendekatan bermain topstik, pada siswa kelas
V SD Negeri Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten
Magelang, Tahun pelajaran 2015/2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak (plagiat), karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,



Yang menyatakan

Wiwik Rismawati
NIM: 6102914045

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Wiwik Rismawati NIM: 6102914045 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PGPJSD). Judul Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Topstik Pada Sekolah Dasar Negeri Kalkuto, Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016, telah dipertahankan di hadapan sidang panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum,at Tanggal 3 Juni 2016



Panitia Ujian

Sekretaris

Dewan Penguji

Dewan penguji

(Ketua)

(Anggota)

(Anggota)

Prof. Dr. Sandyo Bahayu, M.Pd
NIP: 1960020198403 2 001

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP: 19610903198803 1 002

1. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd
NIP: 19600429198601 1 001

2. Drs. Bambang Priyono, M.Pd
NIP: 19600422198601 1 001

3. Agus Widodo Supto, S.Pd, M.Pd
NIP: 19800907200812 1 002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- ❖ Luruskan Niat Perbaiki Ikhtiar”
(Aa Gym)



PERSEMBAHAN

Dengan rahmat Allah S.W.T.

Karya ini Kupersembahkan untuk:

1. Suami dan anak-anakku tercinta yang selalu mendo'akan aku serta memberikan kasih sayangnya yang tulus.
2. Saudara-saudaraku yang selalu member semangat memotivasi dan selalu mendo'akanku.
3. Teman-teman S1 PKG PGPJSD Semarang angkatan

2014.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilann penulis dalam skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam menyelesaikan study.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd Pembimbing I yeang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Agus Widodo Suropto, S.Pd. M.Pd Pembimbing II yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan atas ilmu yang telah diajarkan.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Kalikuto yang telah memberikan ijin untuk kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.
8. Seluriuh guru SDN Kalikuto yang telah membantu dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian.

9. Siswa Kelas V SDN Kalikuto yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu,yang telah membantu dan bekerjasama dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan semua kebaikan yang telah diberikan selama ini, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 3 Juni 2016

Penulis,

Wiwik Rismawati
NIM: 6102914045



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Jasmani.....	7
2.2 Pengertian Belajar	12
2.3 Pengertian Atletik.....	14
2.4 Tolak Peluru (<i>Shot Put</i>).....	15
2.5 Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar	28
2.6 Penelitian yang Relevan	30
2.7 Kerangka Berpikir	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian	34
3.2 Objek Penelitian.....	34
3.3 Waktu Penelitian.....	34
3.4 Tempat Penelitian.....	34
3.5 Perencanaan Tindakan.....	35
3.6 Instrumen penelitian	39
3.7 Metode Pengumpulan Data	40
3.8 Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	48
4.2 Pembahasan	55
4.3 Perbandingan Siklus I dan Siklus II.....	73
BAB V I KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Klasifikasi Tingkat Prosentasi Untuk Indikator Aktivitas guru dan siswa.....	41
3.2. Klasifikasi Tingkat dan Persentase untuk Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa/ Angket.....	41
3.3. Lembar Observasi Aktivitas Guru	42
3.4. Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	43
3.5. Angket Respon (Tingkat kepuasan Belajar) Siswa	45
3.6. Kriteria Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dsara Tolak pleuru.....	47
4.1. Hasil Pra-Siklus	48
4.2. Pemahaman Siswa (Aspek Koqnitif) pada Siklus I.....	49
4.3. Hasil Perilaku Siswa pada Siklus I	50
4.4. Hasil Unjuk Kerja Tolak Peluru pada Siklus I Aspek Psikomotorik	51
4.5. Pemahaman Siswa (Aspek Koqnitif) pada Siklus II.....	52
4.6. Hasil Perilaku Siswa Siklus II.....	53
4.7. Unjuk Kerja Tolak Peluru pada Siklus II	54
4.8. Skore Observasi Aktivitas guru Siklus I	59
4.9. Skore Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	61
4.10 Tes Praktik sikhlus I	62
4.11 Skore Observasi Aktivitas guru Siklus II.....	67
4.12 Skore Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	68
4.13 Tes Praktik siklus II	69
4.14. Tanggapan Siswa	72
4.15. Hasil Perbandingan Perilaku Siswa (Aspek Kogitif)	74
4.16. Nilai Perbandingan Perilaku Siswa Aspek Afektif.....	75
4.17. Hasil Perbandingan Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor)	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Prasyarat yang Harus Dimiliki Oleh Seorang Penolak Peluru	16
2. Posisi Persiapan Meluncur	17
3. Gerakan Meluncur	18
4. Power Posisi Dilihat Dari Samping dan Depan	18
5. Posisi Saat Akan Menolak Dan Setelah Menolak	19
6. Gerakan Rotasi.....	20
7. Pengenalan Peluru Dan Pengamanannya	21
8. Cara Memegang Peluru.....	23
9. Awalan.....	24
10. Tolakan.....	24
11. Posisi Badan Sesudah Menolak	24
12. Siklus I Pelaksanaan PTK.....	35
13. Siklus II Pelaksanaan PTK.....	35
14. Grafik Pemahaman Siswa (Aspek Koqnitif) siklus 1	49
15. Grafik Hasil Prilaku Siswa (Aspek Afektif)	50
16. Grafik Hasil Unjuk Kerja Tolak Peluru Siklus I.....	51
17. Grfaik Pemahaman Siswa (Aspek Koqnitif) Siklus II	52
18. Grafik Hasil Prilaku Siswa Siklus II	53
19. Grafik Hasil Unjuk Kerja Tolak Peluru Siklus II.....	54
20. Gafik Hasil Perbandingan Perilaku Siswa (Aspek Kogitif)	74
21. Grafik Nilai Perbandingan Perilaku Siswa Aspek Afektif	75
22. Grafik Hasil Perbandingan Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor).....	76
24. Grafik Perbandingan Nilai Tolak Peluru	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I Dan Siklus II.....	81
2. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus I	88
3. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus II	95
4. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	96
5. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	97
6. Lembar Nilai Aspek Koqnitif dan Afektif	98
7. Lembar Nilai Aspek Psikomotor dan Lembar Rekapitulasi Nilai	99
8. Lembar Nilai Aspek Koqnitif Kondisi Awal.....	101
9. Lembar Nilai Aspek Afektif Kondisi Awal.....	102
10. Lembar Nilai Aspek Psikomotor Kondisi Awal.....	103
11. Lembar Rekapitulasi Nilai Kondisi Awal	104
12. Lembar Nilai Aspek Koqnitif Siklus I	105
13. Lembar Nilai Aspek Afektif Siklus I	106
14. Lembar Nilai Aspek Psikomotor Siklus I.....	107
15. Lembar Rekapitulasi Nilai Siklus I.....	108
16. Lembar Nilai Aspek Koqnitif Siklus II	109
17. Lembar Nilai Aspek Afektif Siklus II	110
18. Lembar Nilai Aspek Psikomotor Siklus II.....	111
19. Lembar Rekapitulasi Nilai Siklus II.....	112
20. Lembar Respon Tanggapan Siswa.....	113
21. Surat Ijin Penelitian dari Sekolah	114
22. SK Penetapan Dosen Pembimbing.....	115
23. SK Ijin Penelitian dari Universitas	116
24. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	117
25. Foto Dokumentasi Kegiatan.....	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Saat ini Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (pasal 3 Undang-Undang No. 20 tahun 2003). Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia ialah melalui proses pembelajaran di sekolah. Dalam usaha meningkatkan kualitas sumber daya pendidikan, guru merupakan komponen sumber daya manusia yang harus dibina dan dikembangkan terus-menerus.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur,

kerjasama, dan lain-lain). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan psikologis, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan, sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kematangan anak didik, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Kita menyadari bahwa bahwa dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan banyak permasalahan yang muncul pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar yaitu seperti anak didik timbul sifat bermalasan-malasan untuk melakukan aktivitas jasmani, saat kegiatan belajar anak didik pura-pura sakit, ijin, takut, bosan karena proses pembelajaran kurang menarik dan berbagai alasan dan sebagainya.

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar yang terdapat kurikulum meliputi: permainan, atletik, senam, renang (aktivitas air), olahraga tradisional dan aktivitas luar kelas. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP – SD / MI) Nomor 24 Tahun 2006 Lampiran I tertuang pada Standart Kompetensi kelas V semester 2 disebutkan : 6.1 Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Sedang Kompetensi dasarnya adalah : Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas,

kerjasama, percaya diri, dan kejujuran. Salah satu kendala yang banyak dialami oleh siswa Kelas V SD Negeri Kalikuto adalah atletik, khususnya tolak peluru. Tolak peluru merupakan bagian dari cabang atletik. Meskipun cabang olahraga ini termasuk *event* atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan lempar peluru tetapi tolak peluru. Hal ini sesuai dengan cara melepaskan peluru, ialah dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar. Istilah bahasa Inggrisnya adalah *the short put*.

Selama ini peneliti mengamati bahwa siswa kelas V di SD Negeri Kalikuto dalam pembelajaran tolak peluru masih rendah yaitu 90% siswa yang tidak berhasil mendapat nilai lebih dari kriteria ketuntasan 75 sesuai dengan Kriteria standart ketuntasan belajar minimal yang telah direncanakan oleh sekolah. Berdasarkan hasil tersebut maka pembelajaran tolak peluru perlu ditingkatkan agar siswa dapat mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Selama pembelajaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri Kalikuto dalam mengikuti olahraga atletik khususnya tolak peluru masih kurang diminati, karena pada umumnya siswa meminati olahraga yang berkaitan dengan permainan yaitu permainan bola tangan (bola voli) dan bola kaki (sepak bola). Olahraga atletik tolak peluru merupakan olahraga yang menjemukan dan kurang menyenangkan bagi siswa Kelas V, sehingga mereka cepat merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran atletik tolak peluru. Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi dalam upaya peningkatan pembelajaran tolak peluru. Berdasarkan pengamatan penulis dari beberapa pembelajaran tolak peluru

selama ini, siswa banyak melakukan kesalahan pada saat lemparan dan sudut lemparan .

Dalam membelajarkan kepada siswa, guru hendaknya jangan menggunakan paradigma pembelajaran lama dalam arti komunikasi dalam pembelajaran cenderung berlangsung satu arah umumnya dari guru ke siswa, guru lebih mendominasi pembelajaran maka pembelajaran cenderung monoton sehingga mengakibatkan siswa merasa jenuh. Oleh karena itu dalam pembelajaran diharapkan harus sesuai dengan tingkat usia atau perkembangan siswa.

Kreatifitas guru sangat diperlukan untuk dapat menciptakan kegiatan pembelajaran yang menarik. Pemahaman dan ketrampilan dalam mengkombinasikan metode, media, dan strategi atau model pembelajaran merupakan hal yang bersifat kreatif untuk dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Hasil studi menunjukkan bahwa proses belajar akan berlangsung efektif jika siswa berada dalam situasi emosi yang positif, dengan kata lain suasana hati sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menyerap pengetahuan dan ketrampilan yang dipelajari. (Benny A Pribadi, 2009: 185)

Pemilihan Metode pembelajaran akan tergantung tujuan pembelajarannya, kesesuaian dengan materi pembelajaran, tingkat perkembangan siswa, kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran serta mengoptimalkan sumber-sumber belajar yang ada. Diantara pendekatan pembelajaran tolak peluru yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru adalah dengan pendekatan bermain .

Pada umumnya siswa cenderung kurang menyukai bentuk pembelajaran dengan keterangan yang bertele-tele atau berbelit - belit. Namun siswa lebih senang dan gembira jika dalam pembelajaran ketrampilan olahraga hasrat gerak anak tersalurkan dalam bentuk permainan, meskipun kemampuan teknik yang dimiliki belum memadai. Dengan bermain akan merangsang kemampuan berfikir dan pemahaman terhadap konsep gerakan dari cabang olahraga yang dipelajari. Kemampuan teknik dasar yang belum memadai mengakibatkan permainan yang dilakukan kurang menarik. Namun disisi lain anak lebih bersemangat dalam mengikuti tugas belajar, motivasi belajar meningkat. Dengan motivasi belajar yang baik diharapkan teknik yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik sesuai yang diharapkan.

Bertolak dari hal tersebut maka peneliti akan mencoba menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran tolak peluru, karena pendekatan ini dirasa sangat ringan dan mudah untuk dipelajari. Peneliti merasa dengan pendekatan ini akan lebih efisien dalam upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru. khususnya untuk siswa kelas V SD Negeri Kalikuto.

Maka dari itu dalam hal ini peneliti akan mencoba menuangkan gagasan penelitian dalam penelitian tindakan kelas yang akan beri judul ***“Upaya meningkatkan Hasil Pembelajaran Tolak Peluru melalui Pendekatan bermain Topstik pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang”***.

B. Rumusan Masalah

Apakah pendekatan bermain Topstik dapat meningkatkan hasil pembelajaran Tolak Peluru pada siswa kelas V SD Negeri Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain Topstik pada siswa kelas V SD Negeri Kalikuto, Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis;

Menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.,

2. Secara Praktis;

1) *Bagi Guru*, memperbaiki efektivitas program pembelajaran pendidikan jasmani khususnya tolak peluru.

2) *Bagi Siswa*, mampu melakukan tolak peluru dengan baik, khususnya siswa kelas V di SD Negeri Kalikuto

3) *Bagi Peneliti*, mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam atletik terutama tolak peluru, dan mengetahui kekurangan dan kelemahan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Ada tiga istilah yang sering digunakan oleh banyak orang untuk menyebut kegiatan olahraga yang dilaksanakan di sekolah, dengan tanpa mepedulikan perbedaan makna dari ketiga istilah tersebut secara mendalam. Ketiga istilah tersebut adalah Penjas, Penjaskes, dan Pendidikan Olahraga. Yang paling populer mereka menyebutkan dengan istilah "Olahraga". Mereka tidak memahami dan menyadari bahwa ketiga istilah tersebut memiliki makna dan konsekuensi penyelenggaraan yang berbeda.

Dalam Kurikulum 2004 disebutkan bahwa : "Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, koqnitif, dan emosional. (Toto Sobroto: 2008: 1.5)

Pendidikan Olahraga atau *sport education* agak berbeda dengan pendidikan jasmani. Perbedaannya terutama dalam hal: (1) materi atau subtansi, dan (2) tujuan yang ingin dicapai. Tujuan yang ingin dicapai pendidikan olahraga adalah penguasaan ketrampilan dalam suatu cabang

olahraga. Kelak ketrampilan ini diharapkan dapat dilakukan anak hingga dewasa untuk mengisi waktu senggangnya.

Pengertian pendidikan jasmani disusun dalam redaksi yang beragam. Apabila kita cermati lebih jauh, maka keragaman tersebut pada umumnya dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu: pandangan tradisional dan pandangan modern. Pandangan Tradisional menganggap bahwa manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani (dihikotomi). Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia, Dengan kata lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja. Pandangan ini seperti dapat kita amati pada Undang-undang No. empat tahun 1950 Bab VI Pasal 9 sebagai berikut “Pendidikan Jasmani yang menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat, kuat lahir batin diberikan pada sekolah”

Pandangan modern atau sering disebut pandangan *holistic*, menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian terpadu. Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan dan olahraga. Jadi yang digunakan sebagai media atau perantara disini adalah serangkaian aktifitas jasmani, permainan atau mungkin juga cabang olahraga. Melalui serangkaian kegiatan inilah seorang anak didik

dibina dan sekaligus dibentuk. Dikatakan dibina, karena yang ditumbuh kembangkan adalah potensinya. Dikatakan pembentukan karena memang akan terjadi proses pembiasaan melalui seperangkat rangsang yang merangsang kemampuannya berpikir. (Rusli Lutan 2004:1.5).

Dalam Permendiknas (2008) dijelaskan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dari berbagai pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan ada perbedaan dan persamaan antara kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Perbedaan tersebut dilihat dari sisi aktifitas belajarnya dan tujuannya. Aktifitas dan tujuan pendidikan jasmani jauh lebih luas dari aktifitas dan tujuan olahraga. Aktifitas dalam pendidikan olahraga lebih terbatas yang berbentuk olahraga saja. Sementara aktifitas-aktifitas dalam pendidikan jasmani lebih luas lagi, yaitu berupa olahraga atau berupa aktifitas jasmani lainnya seperti rekreasi, petualangan, aktifitas sosial, berbagai gerak dasar, dan aktifitas sosial. Apabila dilihat dari tujuannya pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani sama-sama ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Namun selain itu pendidikan olahraga sekaligus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan olahraga, sementara pendidikan jasmani sekaligus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, termasuk

didalamnya kemampuan berolahraga. Oleh karena itu, olahraga dan pendidikan olahraga merupakan bagian dari pendidikan jasmani.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Secara umum tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: (Toto Subroto: 2008: 15)

- a. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas–tugas ajar Pendidikan Jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani, permainan dan olahraga.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan uji diri/senam, aktifitas ritmik, akuatik (aktifitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*)
- f. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga
- g. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

- h. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.

3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani ditekankan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani baik mental, emosional, maupun sosial. Oleh karena itu ruang lingkup penjas mencakup usaha untuk memacu pertumbuhan anak diantaranya (Permendiknas 2008).

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktifitas lainnya
- b. Aktifitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktifitas lainnya
- c. Aktifitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktifitas lainnya
- d. Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktifitas lainnya
- e. Aktifitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktifitas lainnya
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung

- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek

2.2 Pengertian Belajar

Belajar ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian belajar adalah sebagai berikut :

1. Belajar adalah usaha untuk memperoleh perubahan tingkah laku. Prinsip ini mengandung arti bahwa ciri utama dari proses belajar ialah adanya perubahan tingkah laku dalam diri individu. Artinya seseorang yang telah mengalami belajar akan berubah tingkah lakunya. Tetapi tidak semua perubahan tingkah laku adalah hasil belajar. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar mempunyai ciri sebagai berikut.
 - a. Perubahan yang disadari, artinya yang melakukan proses belajar menyadari bahwa pengetahuannya telah bertambah, ketrampilannya telah bertambah.
 - b. Perubahan yang bersifat kontinyu (berkesinambungan). Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar akan berlangsung secara

berkesinambungan, artinya suatu perubahan yang telah terjadi menyebabkan terjadinya perubahan tingkah yang lain.

- c. Perubahan bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil belajar merupakan manfaat bagi individu yang bersangkutan.
 - d. Perubahan yang bersifat positif, artinya Perubahan yang diperoleh itu senantiasa bertambah sehingga berbeda dengan keadaan sebelumnya, misalnya ilmunya menjadi lebih banyak, prestasi meningkat, kecakapan menjadi lebih baik dan lain sebagainya.
 - e. Perubahan yang bersifat aktif. Artinya perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya akan tetapi melalui aktifitas individu. Perubahan yang terjadi karena kematangan bukan hasil belajar.
 - f. Perubahan yang bertujuan dan terarah, Artinya perubahan itu karena ada sesuatu yang ingin dicapai. Dalam proses belajar, semua aktifitas terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu.
2. Belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku secara keseluruhan, Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar meliputi semua aspek tingkah laku dan bukan hanya satu atau dua aspek saja. Perubahan tingkah laku itu meliputi aspek kognitif, konatif, afektif dan motorik.
 3. Belajar merupakan proses. Prinsip ini mengandung makna belajar itu merupakan suatu aktifitas yang berkesinambungan. Didalam aktifitas itu terjadi adanya tahapan–tahapan aktifitas yang sistematis dan terarah, belajar bukan sebagai suatu benda atau keadaan yang statis, melainkan merupakan suatu rangkaian aktifitas–aktifitas yang dinamis dan saling berkaitan. Belajar

itu tidak bisa dilepaskan dari interaksi dengan lingkungannya. Dengan demikian belajar dipandang efektif apabila siswa melakukan tingkah laku secara aktif.

4. Proses belajar terjadi karena adanya suatu yang mendorong adanya suatu tujuan yang akan dicapai. Hal yang mendorong adalah karena adanya kebutuhan yang harus dipuaskan, adanya tujuan yang ingin dicapai.
5. Belajar adalah merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu. Hal ini berarti bahwa selain belajar hendaknya tercipta suatu situasi kehidupan yang menyenangkan sehingga memberikan pengalaman yang berarti.

2.3 Pengertian Atletik

Kata “Atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum*, yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* sering kali dipakai untuk kata atletik ini. Sedangkan di Jerman, *leicht athletik*, dan Belanda *athletiek*.

Atletik merupakan kegiatan fisik atau Jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu: jalan, lari lompat dan lempar. Disamping itu atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Dan kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan dibidang keolahragaan.

Pertandingan atau lomba untuk atletik ini disebut dengan nomor. Nomor–nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut:

1. Nomor jalan dan lari.
 - a. Jalan cepat untuk putri, 10 dan 20 km, untuk putra, 20 dan 50 km.

b. Lari menurut jaraknya

- Lari jarak pendek atau *sprint* (60 – 400 m)
- Lari jarak menengah (*middle distance*), 800 s/d 1500 m
- Lari jarak jauh, (*long distance*), 3000m s/d 42.195 km (lari *marathon*)

2. Nomor lompat

- a. Lompat tinggi (*high jump*)
- b. Lompat jauh (*long jump*)
- c. Lompat jangkit (*triple jump*)
- d. Lompat tinggi galah (*polevoul*)

3. Nomor Lempar

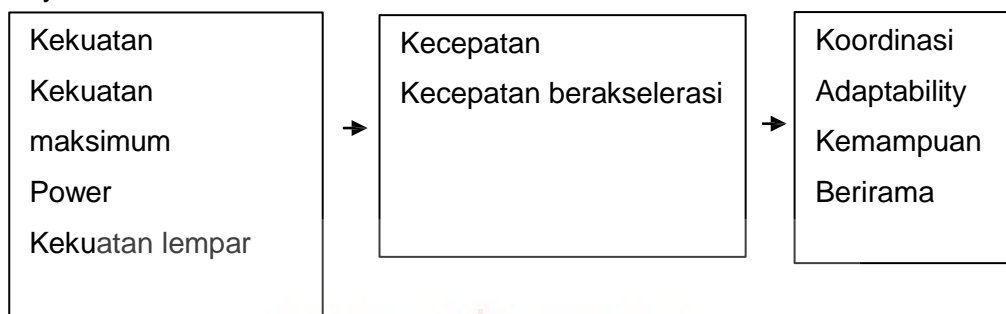
- a. Tolak peluru (*shot put*)
- b. Lempar lembing (*javelin throw*)
- c. Lempar cakram (*discus throw*)
- d. Lontar martil (*hammer*)

2.4 Tolak Peluru (*Shot Put*)

1. Karakteristik Umum

Tolak Peluru merupakan bagian dari nomor lempar. Nomor ini mempunyai karakteristik sendiri, yaitu peluru tidak dilemparkan, tetapi ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan, sesuai dengan peraturan IAAF. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan atletik tergantung pada jenis perlombaannya, biasanya berat peluru untuk perlombaan sifatnya nasional dan olimpiade untuk putra 7,25 kg dan putri 4 kg. Parry O'Brein orang pertama yang menemukan gaya lincar/gaya membelakangi sektor lemparan.

Ada beberapa prasarat yang harus dimiliki oleh seorang penolak peluru yaitu:



Gambar 1. Prasarat yang Harus Dimiliki Oleh Seorang Penolak Peluru

Sumber : Edy Purnomo. 2013.p.123

Parameter prestasi yang paling penting dalam tolak peluru adalah kecepatan saat melepaskan peluru. Hal ini membutuhkan kekuatan. Terutama kekuatan maksimum, power dan kekuatan saat menolak

2. Teknik / Gaya dalam Tolak Peluru

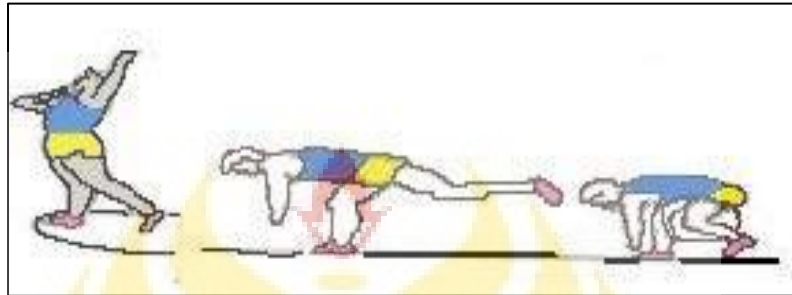
Dalam tolak peluru ada dua teknik yang berbeda yang sekarang ini sangat dominan dipakai oleh para atlet, yaitu gaya luncur/linear (*glide*) dengan gaya putar (*rotasi*).

a. Gaya luncur / Linear

a) Posisi start dan gerakan awal.

Posisi start pada gaya ini adalah kedua kaki paralel dan sedikit berjenjang berada ditepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap ke arah sektor tolakan. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan (ibu jari dan jari kelingking sedikit diluruskan) dan peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan.

Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan kearah horizontal/paralel dengan tanah, kaki sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/penompang. Tanpa halangan mulailah meluncur. Lihat Gambar 2.

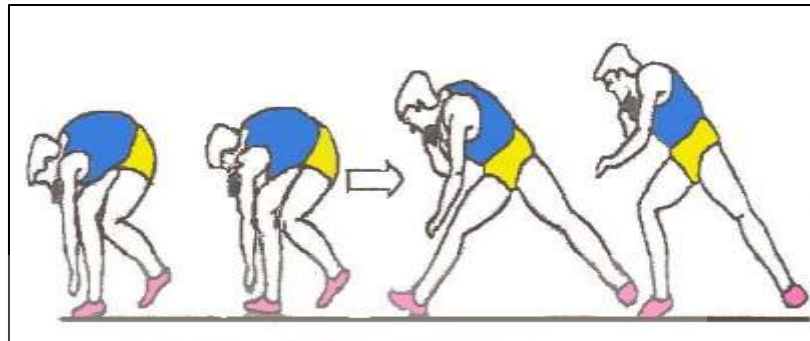


Gambar 2. Posisi Persiapan Meluncur
Sumber : Edy Purnomo.2013.p.124

b) Gerakan luncur (*glide*)

Gerakan ini dimulai dengan gerak pelurusan aktif kaki kiri dalam arah lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat kaki kanan. Pusat masa badan terlebih dulu dipindahkan dalam arah tolakan. Pelurusan kaki menarik badan kedalam arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai penompang atas tumit tidak dimulai sampai pusat masa badan telah pindah dibelakang kaki kanan didalam arah tolakan. Kedua kaki sekarang diluruskan.

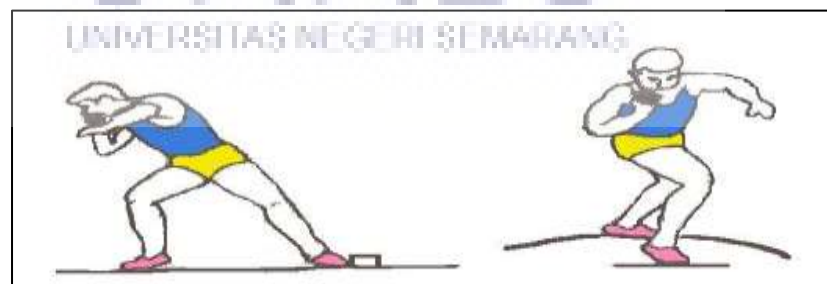
Kaki kanan selanjutnya ditarik aktif dibawah badan tanpa mengangkatnya secara aktif, pendaratannya adalah pada telapak kaki kanan kira-kira di titik pusat lingkaran tolak dan kaki kanan diputar sedikit dalam arah tolakan. Selanjutnya kedua kaki mendahului badan, badan bagian atas dan peluru tetap dibelakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan. Dan poros pinggang dan bahu terpilin kira-kira 90°. Lihat Gambar 3.



Gambar 3. Gerakan Meluncur
Sumber : Edy Purnomo.2003.p.125

c) Power Posisi

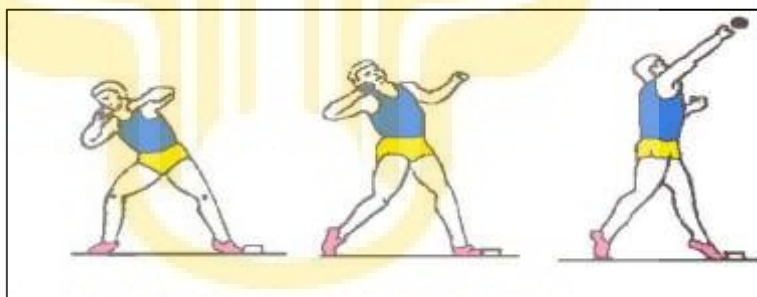
Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan putaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan ligkaran tolakan, sedangkan peluru masih dibelakang kaki kanan. Sikap power posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan. Dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpilin, kepala dan lengan kiri dikunci dibelakang, dan siku kanan membentuk sudut siku – siku dengan badan serot dagu, lutut kaki kanan dan jari-jari kaki kanan vertikal. Lihat Gambar 4.



Gambar 4. Power Posisi Dilihat Dari Samping dan Depan
Sumber : Edy Purnomo.2003.p.127

d) Pelepasan peluru

Pelepasan peluru dimulai dari pelurusan kedua kaki dan pemutaran torso, dan diawali dengan kaki kanan. Bila dilihat urutan gerakan adalah kaki kanan, pinggang kanan, torso, sedangkan sisi kiri badan diblokir sehingga pekerjaannya seperti pengungkit dan membentuk suatu pros pada sisi kanan badan untuk berputar. Sekali badan telah diluruskan penuh, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Dan pemulihannya mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan kedepan diserap oleh kaki kanan, kaki dipindahkan kebelakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah penolak melangkahi balok penahan. Lihat Gambar 5.



Gambar 5. Posisi Saat Akan Menolak dan Setelah Menolak
Sumber : Edy Purnomo. 2003.p.126

b. Gaya Rotasi (*Rotation Style*)

a) Gerakan awal dimulai dengan seperempat putaran kekanan badan bagian atas. Kedua lutut ditekuk dari tekukan sedikit sampai tekukan yang lebih keras sampai 90° sesuai dengan kebiasaan individu.

b) Gerakan Putar

Gerakan putar diawali dengan dorongan dari telapak kaki kanan dan memutar lutut kiri yang ditekuk. Hal ini akan mengakibatkan pemindahan

berat badan pelembar ke atas, kaki kiri. Setelah memutar lutut kiri, lebih lanjut memutar lebih dari 90° dalam arah tolakan, dan kaki kanan mendorong sampai tahap melayang dan secara aktif membantu kaki kiri mendorong dengan gerakan penyapuan kedepan melewati titik tengah lingkaran tolakan. Lihat Gambar 6.



Gambar 6. Gerakan Rotasi
Sumber : Edy Purnomo.2003.p.127

c) Power posisi

Power posisi dicapai pada saat kaki kiri yang ditebuk diinjakkan pada balok penahan. Power posisi berbeda dari yang ada pada gaya luncur, dimana kaki lebih dekat badan bagian atas lebih tegak.

d) Pelepasan peluru

Pelepasan peluru dimulai dengan pelurusan kedua kaki. kaki kiri ditempatkan secara kokoh dan berfungsi sebagai pengungkit terhadap putaran kecepatan tinggi dari badan bagian atas bahu, menahan lengan kiri memperlambat gerakan kebawah, pelurusan lengan penolak dimulai sebelum kedua kaki diluruskan sepenuhnya dan terus secara eksplosif kedua kaki lepas meninggalkan tanah.

3. Tahap – Tahap Latihan Tolak Peluru (*Shot Put*)

Pembelajaran tolak peluru terdiri dari dua tahap yaitu tahap bermain (*Games*) dan tahap teknik dasar (*Basic technique*)

a. Tahap bermain

Tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem based learning*) tolak peluru secara khusus maupun tolak peluru secara tidak langsung, dan cara tolak peluru yang benar. Secara anatomis, memperbaiki sikap menolak peluru serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Tujuan khusus dalam bermain tolak peluru adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian. Berikut beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti berikut:

- Menolak bola ke daerah sasaran lewat atas net.
- Menolak bola untuk memasukkan kedalam lingkaran simpai.

b. Tahap Teknik dasar

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari ketrampilan gerak tolak peluru dengan sistematis. Adapun tahap – tahapnya sebagai berikut :

a) Perkenalan terhadap peluru

Tahap ini bertujuan untuk merasakan beratnya peluru, cara memegang peluru dan pengamanan peluru. Pelurusan tangan, mendorong peluru keatas, dan lain – lain.



Gambar 7. Pengenalan Peluru dan Pengamananya
Sumber : Edy Purnomo.2003.p.131

b) Tolak peluru ke depan

Tahap ini bertujuan untuk menggunakan kaki untuk gerak percepatan dan belajar gerak mendorong lengan yang benar. Pada tahap ini perlu diperhatikan didalam pembelajarn adalah, berdiri dengan kaki selebar bahu, memutar pinggang dengan lutut ditekuk, tahan sebentar dan lanjutkan tolakkan peluru ke atas depan.

c) Menolak peluru kedepan dengan melangkah kedepan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan langkah kaki kanan dan dihambat dengan kaki kiri dan badan. Pada tahap ini dimulai dengan melangkah kedepan, memutar pinggang dan bahu, kearah tolakan, dan dilanjutkan dengan pelurusan kedua kaki dan pinggang dengan gerak memilin.

d) Menolak peluru dari posisi Power Posisi

e) Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerak kaki kanan, putaran pinggang, badan dan pengeblokan. Pada tahap ini yang perlu diperhatikan adalah putar bahu menjauhi arah tolakan.

f) Gerakan meluncur (*Glide*)

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan meluncur dari kaki depan dan dirangkaikan dengan menolakkan peluru.

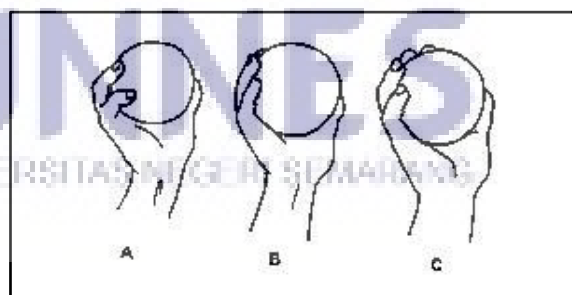
4. Teknik dasar Tolak Peluru

Menurut Tri Hananto (2007:83) tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Gerakan-gerakan dalam tolak peluru adalah sebagai berikut:

2. Pegangan

Bagi pemula yang belajar melakukan tolak peluru, cara memegang peluru masih kaku. Cara memegang peluru tidak begitu sulit, gerakannya adalah sebagai berikut;

- a) Peluru dipegang dengan satu tangan
- b) Peluru diletakkan ada pangkal jari-jari tangan.
- c) Keseimbangan peluru dijaga agar tidak jatuh
- d) Peluru ditempelkan di antara pangkal leher dan bahu
- e) Siku dilipat ke samping



Gambar 8. Cara Memegang
Sumber : Tri Hananto.2007.p.83

b. Awalan

Gerakan awalan pada tolak peluru adalah sebagai berikut;

- a) Badan bungkuk atau condong ke depan

- b) Berat badan ditumpukan pada kaki kanan
- c) Tangan kiri dilipat di depan kepala dengan lemas.
- d) Kaki kiri diayunkan ke depan dan ke belakang dengan rileks
- e) Kaki kiri diayunkan, dilanjutkan dengan melingkar lebar ke belakang
- f) Kaki kanan jengket satu langkah ke depan
- g) Kaki kanan ditekuk, badan meliuk ke sisi kanan



Gambar 9. Awalan
Sumber : Tri Hananto.2007.p.83

c. Tolakan

Lakukan gerakan menolakkan peluru ke atas depan atas. Peluru ditolakkan dengan cepat dan keras. Sikap akhir tangan lurus serong ke atas. Tolakkan disertai dengan meluruskan kaki kanan dengan cepat.

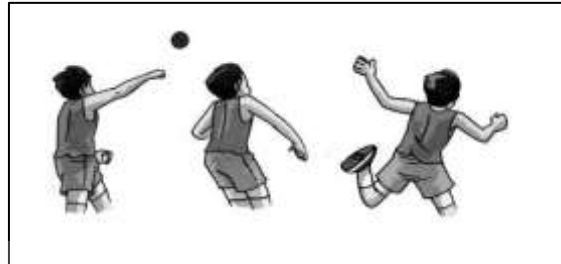


Gambar 10. Tolakan

Sumber : Tri Hananto. 2007.p.84

a) Posisi badan sesudah menolak.

Setelah menolakkan peluru, buat gerak lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan.



Gambar 11. Posisi Badan Sesudah Menolak

Sumber : Tri Hananto.2007.p.84

b) Hakikat Bermain

Menurut Sukintaka (1992:1) “Permainan secara luas meliputi kegiatan bermain, pengaruh bermain terhadap pelaku permainan, sifat permainan, dan permainan sebagai wahana peningkatan kualitas manusia”. Bermain dan permainan mempunyai kata dasar main, yang mempunyai arti melakukan suatu kegiatan yang mempunyai tujuan. Sedangkan bermain merupakan kata kerja dan permainan merupakan suatu kata benda. Anak bermain berarti anak mengerjakan suatu permainan, sedang permainan merupakan suatu yang dikenai kerja bermain.

Menurut Rijskdrorp yang dikutip Sukintaka (1992:7), bahwa “Anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan terbentuk juga”. Kegiatan bermain sangat disukai anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan dari seorang guru

dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Penguasaan ketrampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992:6), mengatakan bahwa “Dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan”. Sedangkan Sukintaka (1992:7), menyatakan bahwa bermain mempunyai sifat-sifat sebagai berikut:

- Bermain merupakan aktifitas dengan sukarela atas dasar senang.
- Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktifitas yang dilakukan secara spontan.
- Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, patuh pada peraturan dan kemampuan dirinya sendiri.

Jadi bermain adalah aktifitas yang dilakukan dengan sukarela dengan dilandasi rasa senang dilakukan dengan sungguh-sungguh tapi tidak sesungguhnya untuk dipakai tujuan tertentu.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992: 1), menyatakan bahwa “Bermain telah ada seusia dengan umur manusia, dengan pengertian bahwa semenjak manusia itu ada, mulai ada pula anak atau orang bermain”. Bermain bagi anak-

anak merupakan kebutuhan hidup sehari-hari seperti halnya kebutuhan makan, minum, tidur dan lain-lain sebagainya. Karena melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

Sesuai pendapat Gustmuts, Monessori dan Frobel dalam Soetoto Pontjopoetro (2004: 1.12) menyatakan bahwa permainan menjadi alat pendidikan yang utama bagi anak-anak. Adapun kegunaan permainan itu:

- Permainan merupakan alat penting untuk menumbuhkan sifat sosial untuk hidup bermasyarakat, karena dengan bermain, anak dapat mengenal bermacam-macam aturan dan bermacam-macam tingkah laku.
- Permainan merupakan alat untuk mengembangkan fantasi, bakat dan kreasi.
- Permainan dapat mendatangkan berbagai macam perasaan, antara lain perasaan senang dalam melakukan permainan.
- Permainan bersama dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan disiplin karena anak harus mentaati peraturan-peraturan.

Salah satu karakteristik siswa, usia sekolah dasar adalah hasrat bergerak atau bermain. Besar kecilnya hasrat bergerak tiap anak itu berlainan, karena sudah merupakan pembawaan masing-masing. Yang dapat kita berikan hanyalah pengaruh terhadap tujuan hasrat bergerak itu, dengan jalan memberikan permainan-permainan yang menarik perhatian dan bermanfaat. Menurut Soetoto

Pontjopoetro (2004: 1.7) menyebutkan anak-anak suka bermain karena:

- Ingin bergaul dengan orang lain.
- Ingin tahu akan prestasi sendiri, dibanding dengan prestasi orang lain atau prestasi sendiri yang dahulu.
- Ingin mengalami suatu kejadian yang tidak sungguh-sungguh yaitu: dalam permainan meniru.
- Ingin mengadu kecakapannya, keberaniannya, untuk nasibnya dengan orang lain.

2.5 Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Menurut Nasution (1993:44), bahwa masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir berlangsung dari usha enam tahun hingga sebelas atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan dimulainya sejarah baru dalam kehidupan yang kelak akan mengubah sikap – sikap dan tingkah lakunya. Para guru mengenal masa ini sebagai “masa sekolah”.

Pada masa keserasian bersekolah ini, secara relatif anak – anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum sesudahnya. Masa ini menurut Suryobroto dapat diperinci menjadi dua fase, yaitu (1) Masa-maa kelas rendah sekolah dasar, kira-kira umur 6 atau 7 tahun sampai 9 atau 0 tahun dan (2) masa-masa kelas tinggi sekolah dasar, kira – kira umur 9 atau 10 sampai kira – kira 12 atau 13 tahun.

1. Masa – masa kelas rendah Sekolah Dasar.

Beberapa sifat khas anak – anak pada maa ini antara lain adalah seperti yang disebutkan dibawah ini :

- a. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah.
 - b. Adanya sikap cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
 - c. Adanya kecenderungan memuji dirinya – sendiri.
 - d. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain kalau hal itu menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
 - e. Kalau tidak bisa menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggapnya tidak penting.
 - f. Pada masa ini (terutama pada usia 6 – 8) anak menghendaki nilai (angka raport) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi baik atau tidak.
2. Masa Kelas – Kelas Tinggi Sekolah Dasar.
- Beberapa sifat khas anak – anak pada masa ini adalah :
- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan – pekerjaan praktis.
 - b. Amat realistis, ingin tahu dan ingin belajar.
 - c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan faktor – faktor.
 - d. Anak anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Didalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat pada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri.

Menurut Yudha (2001:19-20) Materi untuk pelajaran atletik yang sesuai untuk kelas atas (kelas 4, 5, dan 6) pada umumnya dan kelas 5 pada khususnya adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada keterampilan olahraga sebagai berikut:

- a. Permainan Kompetitif dan Kerjasama
 - a) Permainan yang menggunakan net
 - b) Permainan yang menggunakan alat pemukul
 - c) Permainan yang sifatnya saling menyerang
 - d) Permainan yang menggunakan sasaran
 - e) Permainan tradisional
- b. Kegiatan Jasmani Serial
 - a) Gerakan meniru binatang
 - b) Permainan gendongan atau gajah-gajahan
 - c) Permainan dengan mengikuti irama musik

c. Kegiatan Atletik

Kegiatan ini harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa mempraktekan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai yang terkandung didalamnya.

Jadi, dengan tahapan-tahapan tersebut, diharapkan siswa kelas atas sekolah dasar lebih tertarik dengan pondasi gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, pondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

2.6 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang ditulis oleh Sabiis “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Menggunakan Media Bola Plastik pada siswa kelas V SD Negeri 01 Kertosari Kecamatan Ulul Ajmi Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2011/2012”.

Dari hasil yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus 1 dan II untuk ketiga aspek, (psikomotor, Koqnitif dan Afektif). Aspek Psikomotor pada siklus I (70.58 %) dan siklus II (88.33%), Pada aspek Afektif pada siklus I (88.22%) siklus II mencapai (100%), sedangkan aspek Koqnitif siklus I (70.57%) dan siklus II (94.11%).

2. Penelitian yang berjudul “Peningkatan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain pada siswa kelas 4 SD Negeri Karangrena 03, Maos Kab. Cilacap Tahun Ajaran 2010/2011”. Ditulis oleh Irwan Yugo Priatso dengan subyek penelitian adalah kelas IV yang berjumlah 30 siswa. Hasil penelitiannya adalah penerapan metode bermain dapat meningkatkan gerak dasar lari pada siswa klas IV SD Negeri Karangrena 03, Maos Kab Cilacap. Simpulan berdasarkan pada data hasil penelitian berupa observasi dan evaluasi. Hasil observasi terhadap aktifitas guru pada siklus I adalah baik, sementara hasil observasi terhadap aktifitas siswa masih kurang namun demikian kalau dilihat dari hasil evaluasi ternyata terjadi kenaikan dari kondisi awal yaitu dari nilai rata-rata 5,3 menjadi 6,2 pada siklus I. Dari jumlah 30 siswayang mencapai nilai 7,5 sesuai dengan KKM yang telah ditetapkan juga mengalami peningkatan yaitu pada kondisi awal tidak ada satupun yang mendapat nilai 7,59 (0%). Pada pertemuan pertama siswa yang mendapat nilai 7,5 sebanyak 6

siswa (20%) dan pada siklus-2 siswa yang mendapat nilai 7,5 sebanyak 14 siswa (47%). Pada siklus-2 peningkatan aktifitas siswa dapat dilihat dari nilai rata-rata 7,0 naik menjadi rata-rata 7,9. Jumlah siswa yang mendapat nilai 7,5 sudah mencapai 97% (29 siswa). Berdasarkan keterangan di atas maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut : Melalui Metode pendekatan bermain dapat meningkatkan prestasi belajar Tolak Peluru pada siswa kelas V SDN Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016.

2.7 Kerangka Berpikir

Pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa untuk membekali mereka dengan kemampuan berpikir logis, analitis, sistematis, kritis dan kreatif, serta kemampuan bekerjasama. Sehingga guru selalu dituntut untuk kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar menumbuhkan minat, motivasi dan mendapatkan hasil yang maksimal.

Salah satu peningkatan pembelajaran adalah melalui olahraga atletik nomor lempar, khususnya tolak peluru. Tolak peluru berupa tolakan untuk menghasilkan lemparan peluru yang jauh. Oleh karena itu, dalam pembelajaran materi pokok atletik, terutama teknik tolak peluru diperlukan komunikasi atau arahan yang tepat dari guru kepada siswa, supaya teknik dasar tolak peluru dapat dikuasai dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan tolak peluru.

Selama ini metode pembelajaran yang diterapkan guru untuk mempelajari tolak peluru terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan, pemahaman mengenai teknik dan minat tentang tolak peluru. Berdasarkan hal tersebut, maka sebagai seorang guru harus menciptakan

suatu pembelajaran yang menyenangkan dalam penguasaan teknik tolak peluru di sekolah dasar yaitu: melalui permainan yang sederhana. Sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk belajar teknik tolak peluru yang benar.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar mandiri, aktif, kreatif, dan terutama pembelajaran yang menyenangkan yaitu pendekatan Pembelajaran dengan bermain Topstik.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari permainan yang diterapkan. Yang mana hal tersebut adalah perwujudan penulisan penelitian tindakan kelas (PTK) yang penulis lakukan dalam rangka meningkatkan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain Topstik Siswa Kelas V SD Negeri Kalikuto.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Tolak peluru melalui pendekatan bermain topstik yang diberikan dapat meningkatkan hasil belajar Tolak peluru. Hal ini terlihat dengan meningkatnya motivasi siswa dalam pembelajaran. Siswa tertarik pada permainan topstik, siswa tidak takut dan percaya diri, siswa lebih aktif bergerak karena menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dan inovatif pembimbing dan pada akhirnya siswa merasa senang, dan termotivasi terhadap pembelajaran yang dihadapi.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain topstik dapat meningkatkan efektivitas dan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas 5 SD Negeri Kalikuto, Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II untuk ketiga aspek (psikomotor, kognitif dan afektif). Aspek psikomotor pada siklus I (72.90%) dan siklus II (82.00%), pada aspek afektif siklus I (74.019%) siklus II mencapai (83% sedangkan pada aspek kognitif siklus I (69.42%) dan siklus II (79.48%).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para guru Penjasorkes dan terutama guru penjasorkes SD Negeri Kalikuto Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang sebagai berikut :

5.2.1 Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, dalam menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dalam kegiatan belajar mengajar dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, berbagai saran, dan kritikan yang membangun agar guru dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.

5.2.2 Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.

5.2.3 Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar penjas

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional
- Agus Mahendra. 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Univeritas Terbuka.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional
- Benny A.,. Pribadi 2000. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat
- Dadang Yudhistira. 2013. *Menulis Penelitian Tindakan Kelas Yang Apik*. Jakarta: PT Gresindo
- Eddy Purnomo, Dapan. 2013. *Dasar – Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- G.A.K Wardani, dkk. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka, Departemen Pendidikan Nasional
- Haryu Islamuddin. 2002. *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Sofia Hartati. 2005. *Perkembangan Belajar Pada anak Usia Dini*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Syamsir Azis. 2003. *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Toto Subroto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta : Universitas Terbuka.

