



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SASARAN PADA  
SISWA KELAS V SDN KEBONLEGI KALIANGKRIK  
KABUPATEN MAGELANG TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Semarang untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Disusun Oleh :  
ASBUDI PRIYONO  
NIM. 6102914046**

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

## ABSTRAK

Asbudi Priyono.2016.Upaya *meningkatkan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain sasaran siswa kelas 5 SD Negeri Kebonlegi Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016*.Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Drs. Mugiyo Hartono,M.Pd. Pembimbing II : Dr. Tomy Soenyoto,M.Pd.

### **Kata Kunci : Tolak Peluru, Bermain sasaran, Pembelajaran**

Kegiatan belajar mengajar tolak peluru pada siswa kelas 5 SD Negeri Kebonlegi Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016 kurang memuaskan bagi guru Penjasorkes, pada hasil yang diperoleh siswa pada tes evaluasi akhir pembelajaran terdapat 10 siswa yang nilainya belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Sedangkan tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengefektifkan pembelajaran dengan cara pendekatan bermain sasaran dalam pembelajaran materi tolak peluru.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti menyimpulkan rumusan permasalahan yang dihadapi oleh peneliti yaitu "Apakah melalui pendekatan bermain sasaran sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas 5 SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016. Pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain sasaran merupakan salah satu alternatif pembelajaran tolak peluru di Sekolah Dasar. Namun kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal, metode yang digunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Hasil penelitian pada 2 siklus, 2 kali pertemuan menunjukkan bahwa di siklus I nilai rata-rata aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif adalah 67,8 prosentase ketuntasan mencapai 42,8 % atau sejumlah 6 siswa dari keseluruhan jumlah siswa. Pada siklus I hasil pencapaian belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan, maka dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II nilai rata-rata akhir kelas 5 adalah 80,2 presentase ketuntasan 92,8 % atau sejumlah 13 siswa dari 14 siswa keseluruhan dan telah memenuhi kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data pengamatan di lapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi.

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain sasaran pada materi tolak peluru dengan menggunakan media bola plastik sebagai sarana dan prasarana maka, pembelajaran mengalami peningkatan dalam hasil belajar siswa kelas 5 SD Negeri Kebonlegi Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016. Saran dari peneliti meliputi beberapa hal yaitu : diharapkan bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar untuk menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pembelajaran, agar guru dapat bervariasi dengan berbagai macam bentuk permainan dengan menggunakan media simpai ataupun bola plastik untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran tolak peluru.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Asbudi Priyono  
NIM : 6102914046  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain sasaran pada siswa kelas 5 SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016

Manyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak( plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam sekripsi 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 republik Indonesia

Semarang, .....

Yang menyatakan,



Asbudi Priyono  
NIM. 6102914046

## LEMBAR PERSETUJUAN

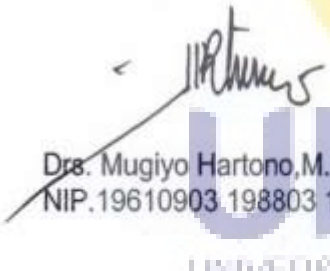
Skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Sasaran Siswa Kelas V SDN Kebonlegi Kaliangkrik Kabupaten Magelang 2016”** telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian :

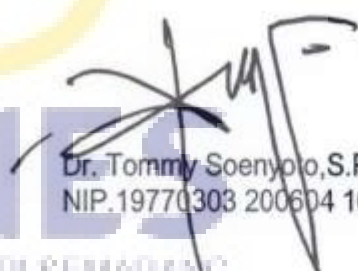
Hari :

Tanggal :

Pembimbing I.

Pembimbing II.

  
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd  
NIP.19610903 198803 1002

  
Dr. Tommy Soenyolo, S.Pd.M.Pd.  
NIP.19770303 200604 1003

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Menyetujui,

Kajur Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

  
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd  
NIP.19610903 198803 1002

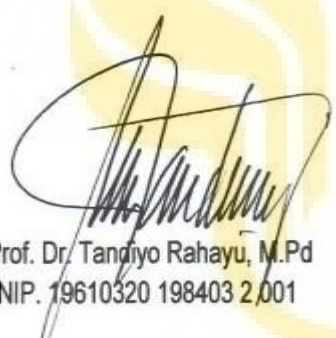
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama ASBUDI PRIYONO NIM 6102914046 program Studi PJKR judul "UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SASARAN PADA SISWA KELAS V SDN KEBONLEGI KECAMATAN KALIANGKRIK KABUPATEN MAGELANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 2 Juni 2016

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris



Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd  
NIP. 19610320 198403 2 001



Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes  
NIP. 19590315 198503 1 003

### Dewan Penguji

- 
1. Dr. H. Sulaiman, M.Pd (Ketua)  
NIP. 19620612 198901 1 001
2. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd (Anggota)  
NIP. 19610903 198803 1 002
3. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd., M.Pd (anggota)  
NIP. 19770303 200604 1 003



13/6/2016



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

1. Tiada perjuangan yang sia-sia, Allah akan membalas setiap keringat yang keluar dari sebuah perjuangan. (peneliti)
2. Bersabarlah, kesemana-menaan orang lain terhadapmu adalah tanda akan datangnya perlakuan Tuhan yang lebih baik kepadamu. Memang keadaan biasanya akan terasa pedih, sebelum menjadi lebih baik. ( Mario Teguh)
3. Barang siapa menghendaki kemuliaan, maka bagi Allohlah kemuliaan itu semuanya. Kepada-Nyalah naik perkataan-perkataan yang baik dan amal yang saleh dinaikkanNya. Dan orang-orang yang merencanakan kejahatan bagi mereka azab yang keras. Dan rencana jahat mereka akan hancur (Q.S.Fathir: 32)

### Persembahan

Alhamdulillah rabbi 'alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan karunia dan kebaikan untukku, sehingga skripsi ini selesai disusun. Aku persembahkan karya kecil ini kepada orang-orang yang aku sayangi.

1. Ibu dan Bapak ku tercinta (Alm.Ibu TAsmi dan Alm.Bapak Muhsolehkan) serta mertuaku (alm. Bapak Puryono dan ibu Tawilah), terima kasih atas doa dan kasih sayangnya selama ini.
2. Istriku tercinta yang selalu mendampingiku terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, perhatian, motivasi, dukungan, pengorbanan dan untaian do'a yang tiada henti untuk kebaikanku serta terselesaikannya skripsi ini.
3. Anak-anakku tersayang Neni, Taufiq dan Dian serta tak lupa Arna dan Putu yang selalu mendukung , memotivasi dan membantu dalam pembuatan skripsi.
4. Rekan-rekan seperjuangan PKG Angkatan 2014 khususnya kelas A lebih-lebih temen sehabatku dari Magelang yang begitu kompak selalu.
5. Kepala sekolah dan Guru kelas V SD Negeri Kebonlegi, terima kasih untuk kerjasamanya hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Guru-beserta staf SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang, terima kasih semuanya atas dukungannya.

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	
ABSTRAK.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS</b>	
2.1. Kajian Teori.....	7
2.1.1 Pengertian Pembelajaran.....	7
2.1.2 Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.....	10
2.1.3 Pengertian Bermain.....	20
2.1.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	24
2.1.5 Pengertian Tolak Peluru.....	25
2.2. Penelitian yang Relevan.....	31
2.3. Kerangka Pikir.....	31
2.4. Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis Penelitian.....	33
3.2. Setting Penelitian.....	33
3.3. Subjek Penelitian.....	34
3.4. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34

3.5. Prosedur Penelitian.....	34
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.7. Instrumen Pengumpulan Data .....	39
3.8. Teknik Analisis .....	44
3.9. Indikator Keberhasilan Tindakan .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	49
4.1.1. Hasil Pra-Siklus.....	49
4.1.2. Hasil Penelitian pada Siklus I.....	50
4.1.3. Hasil Penelitian pada Siklus II.....	66
4.2. Pembahasan.....	80
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan .....	84
5.2. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	88





## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Lembar Penilaian Tolak Peluru Gaya Ortodoks Kelas 5 SDN Kebonlegi .....	41
2. Lembar Kriteria Penilaian Tolak Peluru Gaya Ortodoks Kelas 5 SDN Kebonlegi.....	42
3. Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes .....	47
4. Kriteria Ketuntasan Belajar Siswa dalam Prosentase (%) Penjasorkes .....	47
5. Rambu-rambu Hasil Analisis .....	48
6. Presentase Hasil Pra-siklus.....	49
7. Presentase Hasil Siklus I .....	50
8. Nilai Perolehan Siswa pada Tes Tolak Peluru Gaya Ortodoks (Psikomotor) .....	51
9. Hasil Pengamatan Sikap dan Perilaku Siswa (Afektif) .....	53
10. Hasil Pengamatan Kognitif Siswa.....	54
11. Analisis Skor Akhir Pengamatan (Psikomotor, Afektif, dan Kognitif)Siklus I .....	56
12. Presentase Hasil Tes Siklus II.....	67
13. Nilai Perolehan Siswa pada Tes Tolak Peluru Gaya Ortodoks (Psikomotor) .....	67
14. Hasil Pengamatan Sikap dan Perilaku Siswa (Afektif) .....	69
15. Hasil Pengamatan Kognitif Siswa.....	71
16. Analisis Skor Akhir Pengamatan (Psikomotor, Afektif, dan Kognitif)Siklus II .....	72

## DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Aspek-aspek yang Dikembangkan dalam Pendidikan Jasmani.....	13
2. Lapangan Tolak Peluru .....	26
3. Cara Menggenggam Peluru .....	27
4. Cara Menolak Peluru .....	27
5. Tolak Peluru Gaya Ortodoks .....	28
6. Tolak Peluru Gaya O Brian.....	28
7. Kegiatan Belajar Ketrampilan Menolak dalam Bentuk Permainan.....	30
8. Bermain Menolakkan Bola untuk Memasukkan ke dalam Simpai .....	30
9. Grafik Hasil Observasi Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siklus I .....	52
10. Gambar Peralatan Penelitian .....	59
11. Gambar Guru Memberi Penjelasan Mengenai Materi Tolak Peluru .....	60
12. Gambar Pemanasan yang Dipimpin Peneliti.....	61
13. Gambar Permainan Melempar Bola Berpasangan .....	61
14. Gambar Guru Mencontohkan Teknik Tolakan .....	62
15. Gambar Bermain Menolak Bola Melewati Net Berpasangan .....	63
16. Gambar Gerakan Tolakan Siswa Masih Banyak yang Kurang Sesuai .....	63
17. Gambar Guru Memperagakan Cara Bermain Bola Melewati Simpai.....	64
18. Gambar Siswa Bermain Menolak Bola Melewati Simpai .....	65
19. Gambar Siswa Melakukan Tolak Peluru Modifikasi di Lapangan .....	65
20. Gambar Siswa Melakukan Pendinginan.....	66
21. Grafik Perkembangan Kemampuan Tolak Peluru Pra-Siklus, Siklus I dan Siklus II .....	68
22. Gambar Peralatan Penelitian Siklus II .....	74
23. Gambar Guru Memberikan Contoh Teknik Tolak Peluru pada Siswa .....	75
24. Gambar Persiapan Pembelajaran yang Dipimpin Peneliti .....	75
25. Gambar Pemanasan yang Dipimpin Peneliti.....	76
26. Gambar Permainan Lempar Bola Berpasangan .....	76
27. Gambar Bermain Bola Melewati Net Berpasangan.....	77
28. Gambar Bermain Bola Melewati Net Berpasangan.....	78
29. Gambar Siswa Melakukan Tolak Peluru Modifikasi di Lapangan .....	79
30. Gambar Siswa Melaksanakan Pengenduran Otot .....	79
31. Gambar Guru Melaksanakan Penutupan dan Doa .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Penunjukkan Pembimbing.....	88
2. Surat Ijin Penelitian.....	89
3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	90
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	91
5. Data Nilai Psikomotor Siklus I.....	99
6. Data Nilai Afektif Siklus I .....	100
7. Data Nilai Kognitif Siklus I .....	101
8. Rekapitulasi Data Psikomotor, Afektif dan Kognitif Siklus I.....	102
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	103
10. Data Nilai Psikomotor Siklus II .....	111
11. Data Nilai Afektif Siklus II .....	112
12. Data Nilai Kognitif Siklus II .....	113
13. Rekapitulasi Data Psikomotor, Afektif dan Kognitif Siklus II.....	114
14. Dokumentasi Penelitian.....	115



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Sasaran Pada Siswa Kelas 5 SDN Kebonlegi Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2016”.

Dan keberhasilan penulisan skripsi ini atas bantuan dari berbagai pihak dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadikan mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd, Selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Tommy Soenyoto, S. Pd. M. Pd. Selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dalam skripsi ini.
6. Kepala SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang, yang berkenan memberikan ijin dalam penelitian ini.
7. Guru Kelas 5 SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang, yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

8. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak membantu dan mendorong kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
9. Siswa-siswi SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang, selaku sampel penelitian yang telah membantu dengan sepenuh hati dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu penulisan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang Bapak, Ibu serta Saudara berikan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Akhir kata penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua.

Semarang, Mei 2016

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penulis

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berisikan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani peserta didik. Oleh karena itu penyelenggaraan penjas harus lebih dikembangkan ke arah lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebiasaan hidup sehat dan aktif.

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah bagian krusial dari sistem pendidikan. Sebab secara esensi pendidikan jasmani membantu kelancaran proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan filosofi yang mendasari pendidikan jasmani, yakni "*mensana in corpora sano*" yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Namun inti dari pendidikan jasmani tidak semata mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani juga mengembangkan keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Lebih dari itu, pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan yang seimbang. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Untuk mencapai tujuan tersebut, perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang saling terkait seperti faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Pada Pelaksanaan pembelajaran di sekolah termasuk juga pembelajaran penjasorkes harus disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Sementara kurikulum yang berkembang saat ini adalah KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yaitu kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi sekolah/ daerah, sosial budaya masyarakat setempat dan sesuai dengan karakteristik siswa (Mulyasa, 2006: 8). Selain hal tersebut di atas strategi dalam memberikan materi pembelajaran juga menentukan tercapainya tujuan pembelajaran. Strategi pembelajaran yang dapat dilakukan yang dapat dilakukan saat berinteraksi dengan siswa sesuai dengan tingkat-tingkat perkembangan anak yaitu: (1) perilaku verbal guru (*teacher talk*), (2) pemodelan (*modeling*), (3) penguatan (*reinforcement*), (4) waktu refleksif (*reflection time*), (5) saling peran di antara siswa (*student saring*), dan (6) strategi khusus (*specific strategies*) (Subagiyo, dkk, 7.6: 2001).

Dari kurikulum yang ada di SD terdapat berbagai macam materi pokok yang diajarkan pada peserta didik salah satunya yaitu tolak peluru. Untuk melaksanakan pembelajaran tolak peluru diperlukan sebuah alat



yaitu peluru yang terbuat dari besi atau peralatan sejenis yang sudah dimodifikasi yang disesuaikan dengan postur dan kekuatan siswa.

Dalam pembelajaran tolak peluru di kelas 5 SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang 71 % atau 10 siswa dari keseluruhan 14 siswa masih belum mampu mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70, dan hanya 29 % atau 4 siswa mampu mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70 dalam pembelajaran tolak peluru. Dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran tolak peluru menjadi tidak efektif, sehingga menjadikan rendahnya nilai pencapaian siswa.

Salah satu yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar berjalan dengan baik adalah minat siswa dalam mengikuti KBM. Minat adalah salah satu faktor dasar yang penting dalam pendidikan penjasorkes, tanpa adanya minat yang baik dari peserta didik maka akan berpengaruh pada proses pembelajaran. Anak usia sekolah dasar cenderung memilih cabang olahraga tertentu yang disenanginya seperti sepak bola bagi anak laki-laki dan kasti bagi anak perempuan, dalam pembahasan ini khususnya minat terhadap pembelajaran tolak peluru sangatlah kurang. Dari paradigma siswa yang menganggap sepakbola dan kasti merupakan permainan yang paling menyenangkan bagi mereka sehingga mereka merasa enggan dan tidak bersungguh-sungguh dalam proses pembelajaran lain, dengan kata lain ada unsur keterpaksaan dalam mengikuti pembelajaran selain kedua permainan tersebut.

Dampak dari permasalahan-permasalahan di atas adalah pada kurang maksimalnya hasil belajar siswa seperti yang sudah dipaparkan pada

paragraf pertama di atas. Berangkat dari permasalahan-permasalahan ini, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat permasalahan dan mencari solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Untuk mengatasi permasalahan di atas, guru harus menciptakan pembelajaran yang baru yang lebih menarik dan disukai anak, juga menyenangkan. Untuk itu perlu adanya sebuah pemecahan masalah agar pembelajaran tolak peluru di SD dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Sebagai seorang guru dituntut untuk mencari metode yang sesuai dengan karakteristik anak sebagai contoh, menurut Aryu Lia Sunarti (2010), anak-anak umur 9 sampai kira-kira usia 13 tahun siswa SD memiliki sifat khas yaitu gemar membentuk teman sebaya atau teman bermain serta membuat aturan sendiri.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan agar tujuan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik yaitu dengan cara bermain tolak peluru menggunakan alat bantu bola plastik yang berwarna-warni. Dari karakteristik tersebut, maka dalam penelitian ini peneliliti mencoba mengaplikasikan pembelajaran melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran tolak peluru, dan mencoba menuangkan gagasan penelitian dalam bentuk penelitian tindakan kelas yang akan peneliti beri judul " Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Sasaran Pada Siswa Kelas V SDN Kebonlegi Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2016".

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa kelas 5 SDN Kebonlegi, banyak yang takut cedera pada saat akan melakukan tolak peluru.
2. Banyak siswa yang kurang berminat terhadap pembelajaran tolak peluru.
3. Metode pembelajaran tolak peluru yang disajikan guru relatif monoton sehingga anak menjadi bosan.
4. Masih rendahnya hasil nilai yang dicapai oleh siswa (kurang dari KKM) khususnya pada materi tolak peluru.

### **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini hanya dibatasi pada upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain sasaran dengan menggunakan bola plastik pada siswa kelas 5 SDN Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang akan dikaji dalam penulisan adalah apakah dengan pendekatan metode bermain sasaran dapat meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas 5 SDN Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan metode bermain sasaran dapat meningkatkan kemampuan dasar tolak peluru pada siswa kelas 5 SDN Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat antara lain:

### 1.6.1. Manfaat Teoritis,

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

### 1.6.2. Secara Praktis

- 1) Guru memperoleh sumber baru dan sekaligus bisa mencoba menggunakan pendekatan bermain sasaran dengan menggunakan bola plastik dalam pembelajaran tolak peluru.
- 2) Peneliti mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam pembelajaran atletik terutama dalam pembelajaran tolak peluru, mengetahui kekurangan dan kelemahan saat mengajar yang dapat dijadikan inspirasi untuk memperbaiki diri.
- 3) Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS**

#### **2.1. Kajian Teori**

##### **2.1.1. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsure-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran (Oemar Hamalik, 56: 2014). Pengertian belajar yang disampaikan oleh beberapa ahli berbeda – beda namun pada dasarnya terdapat persamaan, yaitu pada diri yang belajar ditandai adanya perubahan tingkah laku yang relatif menetap. Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku melalui interaksi dengan lingkungan (Oemar Hamalik, 2014: 128). Proses belajar siswa sebaiknya diperhatikan secara maksimal agar guru dapat memberi bimbingan dan menyediakan lingkungan belajar yang tepat dan serasi bagi siswa. Pembelajaran adalah suatu kombinasi dari unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi capaian tujuan belajar. Manusia yang terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya.

Menurut Nana Sudjana (2004: 28), belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Moh. Uzer Usman (2000: 5), belajar adalah proses perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara individu dan individu dengan lingkungannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku yang relatif menetap yang terjadi sebagai hasil pengalaman dan interaksi antara individu dengan lingkungannya.

Pembelajaran dalam pendidikan dapat diartikan juga sebagai pengajaran. Istilah "pembelajaran" sama dengan "*instruction*" atau "pengajaran". Pengajaran mempunyai arti satu cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan. Bila pengajaran diartikan sebagai perbuatan mengajar, tentunya ada yang mengajar yaitu guru dan ada yang diajar atau yang belajar yaitu siswa (Oemar Hamalik: 2014: 180).

Dalam melakukan kegiatan belajar terjadi proses berpikir yang melibatkan kegiatan mental, terjadi penyusunan hubungan informasi-informasi yang diterima sehingga timbul suatu pemahaman dan penguasaan materi yang diberikan. Setelah melalui proses belajar mengajar maka siswa telah memahami suatu perubahan dari yang tidak diketahui menjadi yang diketahui. Perubahan inilah yang disebut dengan hasil belajar.

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar, seperti pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar (Sarjanaku.com)

Menurut Bloom dalam Agus Dwi Utama (2011), hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Domain kognitif adalah pengetahuan, pemahaman, penerapan, menguraikan, mengorganisasi dan menilai. Domain afektif adalah sikap menerima, memberikan respon, nilai, organisasi, dan karakterisasi. Domain psikomotor meliputi ketrampilan produktif, teknik, fisik, sosial, dan sebagainya. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan yang dicapai siswa sebagai hasil dari proses pembelajaran yang ditempuh selama kurun waktu tertentu berdasarkan tujuan pembelajaran yang diteptapkan.

#### **2.1.1.1. Metode Pembelajaran**

Menurut Ukasena (2009), metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang sudah disusun tercapai secara optimal. Ini berarti metode digunakan untuk merealisasikan strategi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, metode dalam rangkaian sistem pembelajaran memegang peran yang sangat penting. Keberhasilan implementasi strategi pembelajaran sangat tergantung pada cara guru menggunakan metode pembelajaran, karena suatu strategi pembelajaran hanya dapat diimplementasikan melalui penggunaan metode pembelajaran.

#### **2.1.1.2. Strategi Pembelajaran**

Menurut TimPengembang MKDP UPI (2011: 153) Strategi pembelajaran merupakan salah satu komponen di dalam sistem pembelajaran, yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen pembelajaran yang lain di dalam system tersebut. Dengan kata lain, strategi pembelajaran dipengaruhi oleh factor factor lin diantaranya adalah (1) faktor tujuan, (2) faktor materi, (3) faktor siswa, (4) faktor fasilitas, (5) faktor waktu dan (6) faktor guru.

- a. Faktor Tujuan, merupakan faktor yang paling pokok, karena semua faktor yang ada di dalam situasi pembelajaran, diarahkan dan upayakan semaksimal untuk mencapai tujuan.
- b. Faktor Materi, dilihat dari hakikatnya, ilmu atau materi pelajaran memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Karakteristik ilmu atau materi pelajaran membawa implikasi terhadap penggunaan cara dan tehnik di dalam proses belajar mengajar.



- c. Faktor Siswa, adalah sebagai faktor yang berkepentingan di dalam proses belajar mengajar, sebab tujuan yang harus dicapai semata-mata untuk mengubah perilaku siswa itu sendiri.
- d. Faktor Waktu, dapat dibagi menjadi dua yaitu yang menyangkut jumlah waktu dan kondisi waktu.
- e. Faktor Guru, adalah salah satu faktor penentu, karena pertimbangan semua faktor di atas akan sangat bergantung kepada kreativitas guru. Dedikasi dan kemampuan gurulah yang pada akhirnya mempengaruhi proses pembelajaran.

## **2.1.2. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

### **2.1.2.1. Karakteristik dan Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Jadi, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Adapun yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan; yakni gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Aktivitas fisik tersebut dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa.

*Physical education is the process by which changes in the individual are brought about through movement experiences* (<http://bodyfitness-health.com/meaning-and-definition-of-physical-education>). Pengertian pendidikan jasmani merupakan sebuah proses adanya perubahan dalam individu yang didapat melalui pengalaman gerakan. *Physical education aims not only at*

*physical development but it also concerned with education of the whole person trough physical activities* (<http://bodyfitness-health.com/meaning-and-definition-of-physical-education/>). Pendidikan jasmani bertujuan tidak hanya pada pengembangan fisik akan tetapi juga peduli dengan pendidikan keseluruhan melalui kegiatan fisik.

Aktifitas olahraga yang dilakukan di sekolah dasar harus diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Tujuan Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar menurut Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) (2006) antara lain:

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

Tujuan Pendidikan jasmani Depdiknas (2003b:6) mengemukakan bahwa penjasorkes memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, dan sikap sosial dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui pendidikan jasmani.
- 5) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas pendidikan jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang rekreatif.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan siswa adalah seperti yang digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Aspek-Aspek Yang Dikembangkan Dalam Pendidikan Jasmani  
(Gobbard, 1987: 15)

Sasaran dari program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah adalah siswa. Siswa menjadi pusat dari seluruh rangkaian proses perencanaan, pengelolaan, dan penilaian. Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas gerak fisik anak sebagai sarana pendidikan. Dengan pendidikan jasmani tersebut diharapkan akan dapat bermanfaat antara lain, merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial dan emosi. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengembangkan aspek-aspek dalam diri siswa secara menyeluruh. Aspek-aspek yang dikembangkan melalui pendidikan jasmani antara lain, aspek organik, aspek

neuromuskuler, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial, dan aspek emosional.

a. Aspek organik

- 1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
- 2) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
- 3) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
- 4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama.
- 5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan efisien dan mengurangi cedera.

b. Aspek *neuromuskuler*

- 1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- 2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, dan menarik.
- 3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.
- 4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir.

- 5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincuhan.
- 6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, dan beladiri.
- 7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

c. Aspek perseptual

- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
- 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau kiri.
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu: kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki.
- 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu: kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
- 5) Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar.
- 6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.
- 7) Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

d. Aspek kognitif

- 1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
- 2) Meningkatkan pengetahuan peraturan, keselamatan, dan etika.
- 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
- 4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
- 5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
- 6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

e. Aspek sosial

- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada.
- 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
- 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
- 4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
- 5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
- 6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat.
- 7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif.



- 8) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
- 9) Mengembangkan sikap mencerminkan karakter moral yang baik.

f. Aspek emosional

- 1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
- 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
- 3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
- 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
- 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Guru sebagai tenaga pengajar atau pendidik berperan ujung tombak pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah harus memahami betul tentang konsep tujuan di atas. Guru juga merupakan salah satu penentu pencapaian tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah. Untuk menentukan pencapaian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru juga harus berpedoman kepada standar kompetensi mata pelajaran. Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP: 31), standar kompetensi untuk mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan adalah sebagai berikut:

- 1) Mempraktekkan gerak dasar lari, lompat dan jalan dalam permainan sederhana serta nilai-nilai sportivitas seperti kejujuran, dan kerjasama.
- 2) Mempraktekkan gerak ritmik meliputi senam Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dan aerobic.
- 3) Mempraktekkan gerak ketangkasan seperti ketangkasan dengan atau tanpa alat, serta senam lantai.

- 4) Mempraktekkan gerak dasar renang dalam berbagai gaya serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- 5) Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk meningkatkan daya tahan otot, kelenturan serta koordinasi otot.
- 6) Mempraktekkan berbagai macam ketrampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan di luar sekolah seperti perkemahan, dan rekreasi.
- 7) Memahami budaya hidup sehat dalam bentuk menjaga kebersihan lingkungan, mengenal makanan sehat, mengenal berbagai penyakit dan pencegahannya serta menghindarkan diri dari narkoba.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar dilakukan dengan memberikan kegiatan olahraga kepada siswa. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan guru di sekolah selalu berpedoman pada Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) dan juga Kurikulum Satuan Pendidikan yang telah digariskan oleh Departemen Pendidikan Nasional.

Aktifitas jasmani yang diberikan dalam pendidikan jasmani adalah berupa olahraga. Kegiatan olahraga yang diajarkan secara garis besar dituangkan dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP). Dalam memberi pelajaran kepada siswa guru harus berpedoman pada GBPP yang ada. Tingkat pencapaian tujuan Penjas di sekolah bergantung tingkat profesionalitas guru.

Tujuan pendidikan jasmani pada dasarnya harus dapat mengembangkan manusia secara keseluruhan, dalam arti anak (peserta didik) harus dapat berkembang aspek keterampilan, pengetahuan, sikap dan fisiknya (Suhadi,2005: 11).

### 2.1.2.2. Ruang Lingkup Penjas Di Sekolah Dasar

Guru harus paham betul mengenai ruang lingkup mata-pelajaran Penjas, Olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Selanjutnya guru juga harus mampu menuangkannya ke dalam rencana mengajar atau pembelajaran. Sesuai GBPP (2006: 22), ruang lingkup mata pelajaran Penjas, Olahraga dan kesehatan di sekolah dasar meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan *lokomotor non-lokomotor*, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis dan beladiri serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Jika pendidikan jasmani dan olahraga dijalankan dengan kaidah-kaidah yang benar, maka akan memberikan kontribusi yang positif dalam membangun pendidikan (Darmiyati Zuchdi, 2011: 35). Beberapa kontribusi pendidikan jasmani dan olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun keberanian siswa dalam mengambil keputusan maupun tanggung jawab.
- 2) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat memperkuat keimanan siswa sebagai bentuk ketaatannya kepada Tuhan YME.
- 3) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat memacu sifat kerja keras, gigih, dan selalu bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu. Thomshon (2005:12) berpendapat bahwa untuk menjadi seorang bintang selain bakat, unsur lain yang menentukan adalah kemauan keras.
- 4) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun kemampuan mengendalikan diri yaitu kemampuan untuk selalu bersyukur, bersabar dan juga ikhlas.
- 5) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun kerjasama dengan sesama, baik dengan guru, siswa lain maupun masyarakat.

Pendidikan jasmani dan olahraga dapat mengembangkan sikap adil dan bijaksana (Zuchdi, 2011: 39-40).

### **2.1.3. Pengertian Bermain**

Bermain dapat membantu dalam usaha mencapai tujuan pendidikan dan bermanfaat dalam perkembangan anak (Soemitro, 1992: 3). Dalam Bahasa Indonesia, permainan berasal dari kata dasar "*main*" yang berarti melakukan perbuatan untuk menyenangkan hati (dengan menggunakan alat tertentu atau

tidak). Adapun permainan juga memiliki pengertian bermain atau perbuatan bermain (KBBI, 2003:698).

Dalam bermain seorang anak akan bergerak dengan bebas sesuai aturan permainan sekaligus naluri anak-anaknya akan terpuaskan. Keinginan anak-anak dalam bergerak akan memberikan pengaruh positif dalam perkembangan anak. Sedangkan tujuan pembelajaran akan tercapai dengan cepat apabila pembelajaran itu bagi anak dianggap menyenangkan. Jadi, permainan adalah sesuatu perbuatan yang menyenangkan dimana pemain (anak) bebas bergerak sesuai aturan sekaligus dapat menjadi media untuk mencapai tujuan pendidikan karena permainan bersifat menyenangkan.

#### **2.1.3. 1. Fungsi Permainan**

Permainan memiliki beberapa fungsi yang bermanfaat bagi anak-anak, yakni:

- 1) Nilai-nilai mental
  - a) Kebutuhan anak akan pengalaman baru.
  - b) Kebutuhan anak akan rasa aman.
  - c) Kebutuhan anak untuk pengakuan.
  - d) Kebutuhan anak untuk berpartisipasi.
  - e) Kebutuhan anak akan rasa senang.
- 2) Nilai fisik

Gerakan-gerakan yang dilakukan anak sangat berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan baik dari fungsi fisik, mental, sosial, dan emosionalnya. Bergerak yang dilakukan dalam bermain tentu saja disertai kegembiraan. Suasana gembira mempunyai pengaruh terhadap pertumbuhan anak.

### 3) Nilai sosial

Menurut Soemitro (1992: 4), anak-anak yang bermain dengan gembira, suasana kejiwaannya juga bebas atau lepas dari segala yang merintanginya. Sifat-sifat yang selalu ditutupi selama ini akan nampak. Dengan demikian pendidikan mengetahui sifat-sifat anak pada waktu bermain. Oleh sebab itu, sportivitas hendaknya diutamakan dalam setiap permainan. Kemenangan bukan tujuan utama. Sportivitas akan menimbulkan situasi pertandingan yang menggembirakan dan berakhir dengan kepuasan. Selain itu, sportivitas juga akan mendorong timbulnya rasa persatuan, rasa kebersamaan, rasa tanggung jawab baik pada kelompok maupun pada anggotanya, kerjasama, dan rasa sikap mendahulukan keperluan kelompok dari pada keperluan pribadi. Apabila hal tersebut dilakukan, maka inti dari pendidikan jasmani tidak semata mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani juga mengembangkan keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral akan tercapai.

#### 2.1.3.2. Tujuan bermain

Tujuan bermain dalam pendidikan jasmani di sekolah harus konsisten dengan filosofi atau tujuan-tujuan pendidikan itu sendiri, adapun tujuan dari bermain khususnya dalam pendidikan jasmani di sekolah, adalah:

- (1). Menyediakan pengalaman gerak yang menyenangkan;
- (2). Menyediakan rasa aman secara psikologi dan sosial anak
- (3). Menyediakan partisipasi aktif anak untuk berinteraksi dengan teman.

- (4). Memberikan anak kesempatan untuk tumbuh secara fisik, emosional, spiritual, melalui partisipasi dalam aktifitas bermain.

Tujuan akhir aktifitas bermain adalah menjadikan anak sebagai orang yang lebih efektif dan berperan aktif dalam lingkungan sosial. Mereka dapat menyadari tujuan tersebut melalui partisipasi dalam aktifitas bermain, antara lain :

- (1). Belajar kerjasama tim

Untuk bekerja sama dengan orang lain yang demokratis, seorang anak harus mengembangkan disiplin pribadinya, menghargai orang lain, dan semangat untuk kerja keras serta pengorbanan.

- (2). Belajar untuk sukses

Kehidupan di masyarakat sangat kompetitif, anak tidak akan selalu menang tetapi anak akan sukses ketika anak mau bekerja keras.

- (3). Belajar untuk bermain dengan baik

Melalui aktifitas bermain akan dapat dikembangkan sikap sosial yang positif diantaranya; kontrol emosi, kejujuran, kooperatif, dan saling terkait dengan orang lain.

- (4). Belajar menikmati aktifitas fisik

Setiap anak akan senang untuk beraktifitas fisik tanpa mengenal rasa lelah, hal ini dikarenakan anak melakukannya dengan penuh kesenangan dan kegembiraan.

- (5). Belajar kebiasaan hidup sehat

Partisipasi dalam bermain aktif akan dapat menumbuhkan kebiasaan hidup aktif anak.

#### 2.1.4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Program pembelajaran yang baik adalah program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi, pelakunya (siswa). Pemberian pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Pengajar, khususnya di SD perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SD.

Setiap fase kehidupan manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan karakteristik tertentu, termasuk di dalamnya yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya. Pada umumnya siswa-siswa di SD usianya adalah antara 6 sampai 12 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 6 sampai 12 tersebut dapat diklasifikasikan pada taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar.

Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Perkembangan tersebut seiring dengan meningkatnya minat anak terhadap aktivitas fisik. Minat anak terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosialnya. Mengenai sifat-sifat psikologis dan sosial yang menonjol pada masa anak besar adalah sebagai berikut:

- a. Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmik.
- b. Menyenangi pengulangan aktivitas.
- c. Menyayangi aktivitas kompetitif.
- d. Rasa ingin tahunya besar.
- e. Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau diinginkan.
- f. Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individual.
- g. Meningkatkan minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan permainan yang rumit.
- h. Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa rendah diri apabila merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
- i. Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang karena kritik.
- j. Senang menirukan idolanya.
- k. Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat (Sugiyanto, 1998).



Kemampuan koordinasi anak berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan kematangan anak. Pada masa anak besar, berbagai gerak dasar dan variasinya yang telah bisa dilakukan sebelumnya akan mengalami peningkatan kualitas atau mengalami penyempurnaan. Peningkatan kualitas penguasaan sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukannya. Anak besar memerlukan aktivitas gerak yang beragam yang bisa meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya. Siswa harus diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk melakukan gerak agar kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya berkembang secara optimal. Peranan penjas di sekolah cukup besar dalam rangka memenuhi hasrat dan kebutuhan gerak bagi siswa.

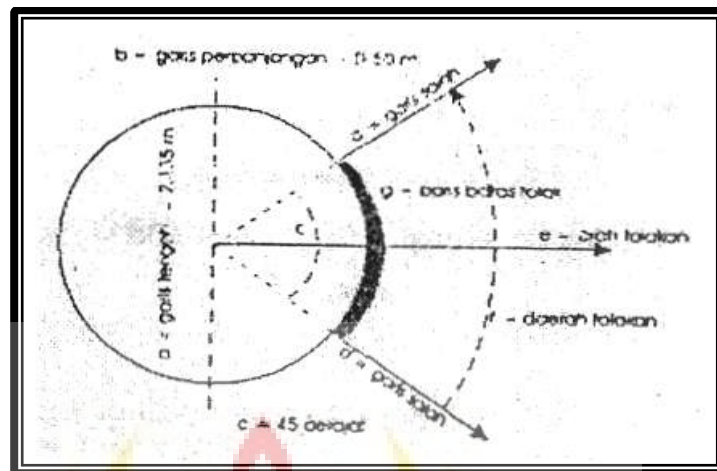
#### **2.1.5.1. Pengertian Tolak Peluru**

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melempar bola besi yang berat sejauh mungkin. (Wikipedia Bahasa Indonesia Ensiklopedia Bebas, 2012). Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik nomor lempar. Berat peluru: (1) Untuk senior putra = 7.257 kg, (2) Untuk senior putri = 4 kg, (3) Untuk yunior putra = 5 kg, (4) Untuk yunior putri = 3 kg.

Penelitian ini dikhususkan pada tolak peluru gaya lama atau ortodoks karena kaitannya dengan anak usia dini, materi tolak peluru yang diajarkan adalah tolak peluru gaya menyamping.

#### **3.1.5.1. Lapangan tolak peluru**

Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran bergaris tengah 2.135 meter.



Gambar 2. Lapangan Tolak Peluru.  
(Muklis, 2014:47)

#### 2.1.5.2. Bahan Peluru

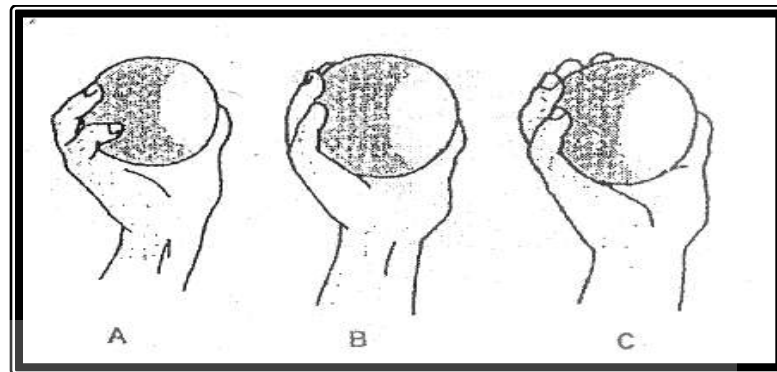
Peluru yang digunakan berbentuk bulat dari logam seperti besi Tembaga atau kuningan yang kuat dan memenuhi syarat yang telah ditentukan oleh badan organisasi atletik internasional.

#### 2.1.5.3. Berat peluru

Berat peluru bermacam-macam. Untuk ukuran anak putri 3 kg, untuk anak putra 5 kg, untuk dewasa putri 4 kg, untuk dewasa putra 7.25 kg. (Eddy Pumomo, 2011: 133)

#### 2.1.5.5. Cara Memegang Peluru

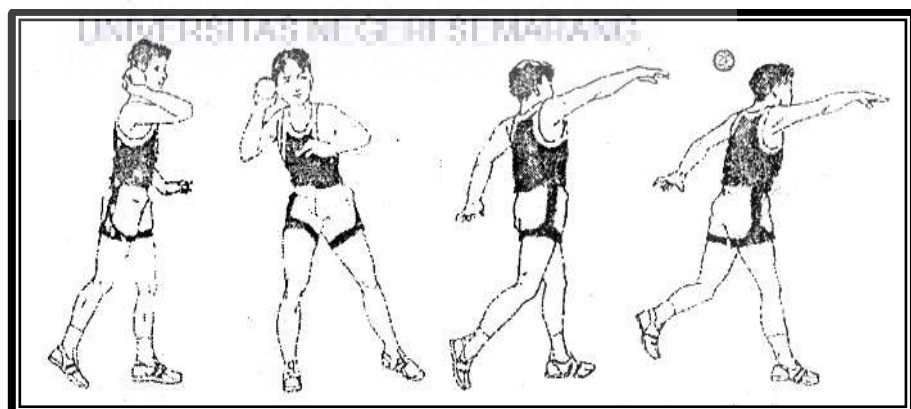
Cara memegang peluru tidak seperti menggenggam pasir, melainkan letakkan peluru pada pangkal jari-jari, tetapi jari kelingking agak kedalam sedikit. Demikian juga ibu jari, maksudnya agar peluru tidak sampai jatuh dari cengkeraman jari- jari.



Gambar 3. Cara Menggenggam Peluru  
(Muklis, 2014:53)

#### 3.1.5.5. Cara Menolak Peluru

- (1). Posisi badan menyamping sektortolakan
- (2). Kaki dibuka, telapak kaki sejajar
- (3). Letakkan peluru dibawah telinga depan
- (4). Setekah semuanya betul sesuai dengan petunjuk, maka ayun-ayunkan badan disertai dengan gerakan kaki dan tangan untuk mendapatkan keseimbangan badan. Badan agak membungkuk.
- (5). Setelah mendapat keseimbangan tolaklah peluru dengan tangan mengarah ke atas depan (sudut  $40^{\circ}$ ), kaki melangkah ke depan dengan posisi badan menghadap ke sektor lemparan.
- (6). Luruskan tanganmu dengan mengerahkan tenaga.



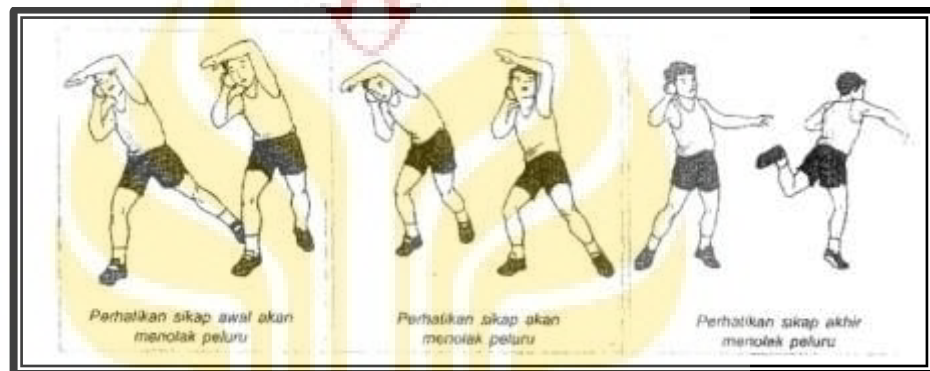
Gambar 4. Cara Menolak Peluru (Muklis, 2014: 55)

- (7). Gerakan menolakkan peluru merupakan suatu gerak bahu mendorong dengan sekuat tenaga, disertai dengan gerakan merentangkan lengan, dan pergelangan tangan serta jari jari yang terarah (Jarver, 2014: 85).

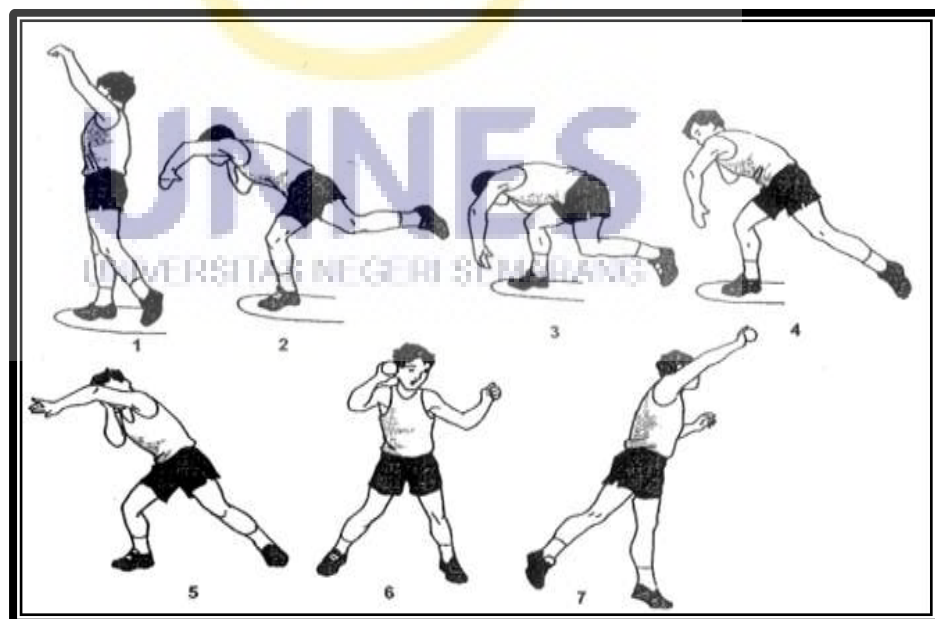
#### 2.1.5.7. Gaya Dalam Tolak Peluru

Ada 2 macam gaya yang sering digunakan dalam Tolak Peluru, yaitu:

- (1). Gaya Ortodoks
- (2). Gaya O'brian



Gambar 5. Tolak Peluru Gaya Ortodoks  
(Muklis, 2014: 50)



Gambar 6. Tolak Peluru Gaya O'Brian  
(Muklis, 2014: 57)

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan gaya Ortodoks atau gaya menyamping. Hal ini dikarenakan gaya Ortodoks lebih mudah dan sesuai dengan pembelajaran tingkat Sekolah Dasar kelas 5.

#### **2.1.5.7. Tahap Bermain Tolak Peluru**

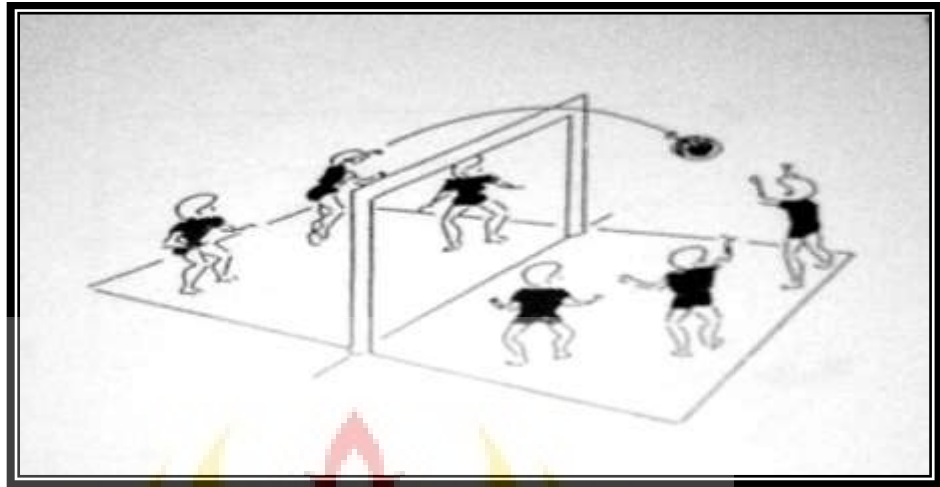
Dalam penelitian ini pembelajaran tolak peluru terdiri dari materi, yaitu:

##### **(1). Tahap Bermain (*Games*)**

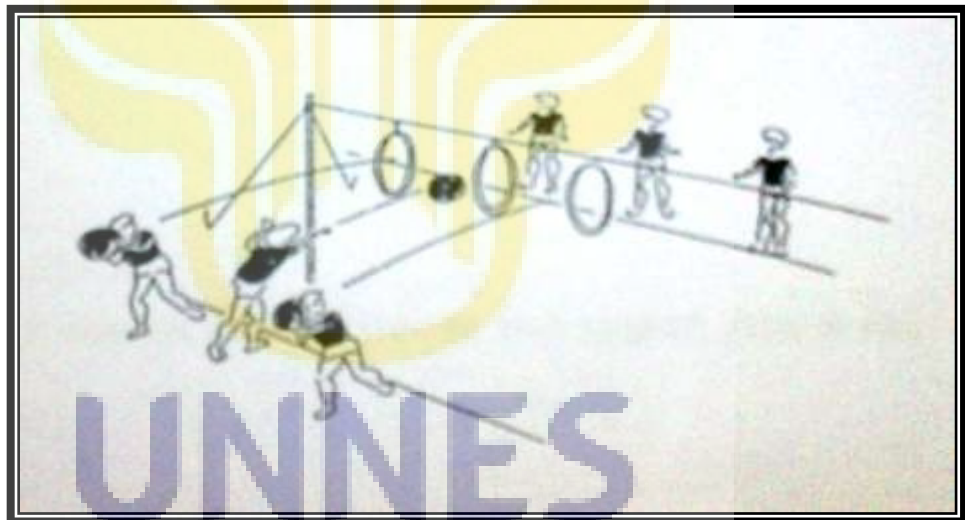
Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem based learning*) tolak peluru secara umum khususnya tolak peluru secara tidak langsung dan tolak peluru yang benar ditinjau dari anatomis, memperbaiki sikap menolak peluru, serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain tolak peluru adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa, serta keberanian.

##### **(2). Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)**

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari keterampilan gerak tolak peluru dengan sistematis. Dari pembelajaran yang ringan ke yang kompleks, dari yang sederhana ke yang sulit. Pembelajaran tolak peluru dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model bermain dengan menolak bola ke daerah sasaran melewati atas net dan menolak bola untuk dimasukkan kedalam lingkaran simpai.



Gambar 7. Kegiatan Belajar Keterampilan Menolak dalam Bentuk Permainan  
(Dumidar, 2011: 160)



Gambar 8. Bermain Menolakkan Bola untuk Memasukkan ke dalam Simpai (Dumidar, 2011: 160)

### (3). Modifikasi Bola Plastik

Bola yang digunakan dalam penelitian ini adalah bola plastik berwarna-warni, berukuran sama dengan bola peluru, yang berisi dengan pasir dan tidak penuh.

## 2.2. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Gregorius Kristiyono (2010) yang berjudul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen." Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain siswa kelas 5 SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar tolak peluru. Berdasarkan data hasil tes unjuk kerja pada keterampilan gerak dasar tolak peluru pada siklus I nilai rata-rata siswa 69,18, siswa tuntas belajar 41,67%. Pada siklus II nilai rata-rata siswa 72,57, siswa tuntas 75%. Pada siklus ketiga nilai rata-rata siswa 7,00. Semua siswa tuntas KKM yang sudah ditentukan di SD Negeri 1 Demangsari Ayah Kebumen yaitu 70.

### B. Kerangka pikir

Berdasarkan pengamatan peneliti yang sekaligus Guru Penjas Orkes di SD Negeri Kebonlegi, dalam pembelajaran tolak peluru banyak siswa yang takut cedera pada pergelangan tangan karena peluru yang terlalu berat untuk siswa kelas 5 SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang, selain itu siswa juga merasa bosan dengan pembelajaran tolak peluru yang diberikan guru di SD, sehingga masih ada 8 siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM 70. Untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah, perlu adanya berbagai variasi dan model pembelajaran yang harus dilakukan oleh seorang guru agar siswa mau mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan suatu model pembelajaran baru, dan dapat disajikan dengan cara yang lebih menarik,



sehingga anak merasa lebih senang dan dapat mudah menyerap apa yang diajarkan oleh gurunya.

Dan permasalahan tersebut, maka sebagai seorang guru harus mampu menciptakan suatu pembelajaran yang menyenangkan termasuk dalam pembelajaran tolak peluru di Sekolah Dasar, sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru yang diajarkan oleh guru. Berdasarkan pemikiran tersebut peneliti merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai objek pengamatan untuk mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari permainan yang diterapkan. Pola penelitian ini selanjutnya disajikan dalam sebuah PTK yang bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru di SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang.

#### **2.4. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah dengan bermain sasaran dengan menggunakan bola plastik dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru di SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik kelas 5 tahun pelajaran 2015/2016. Indikator keberhasilan belajar dengan telah dikuasainya tiga tahap dalam melakukan tolak peluru gaya ortodoks yaitu dari proses melakukan awalan, melakukan tolakan, dan saat setelah melakukan tolakan (hasil ahir).



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Penerapan model bermain sasaran dapat meningkatkan kemampuan tehnik siswa pada pembelajaran tolak peluru menggunakan gaya ortodoks siswa kelas 5 SDN Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang. Terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil tolak peluru gaya ortodoks setelah dilakukan pendekatan bermain sasaran menggunakan bola plastik. Rata-rata nilai tes praktik siswa secara keseluruhan dari aspek psikomotorik, aspek afektif dan juga aspek kognitif pada siklus II adalah 80,2 hal ini telah melebihi dari Kriteria Ketuntasan Minimal sebesar 70 dan presentase siswa telah mencapai 92,8 % sehingga juga telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) secara klasikal 80 % di SDN Kebonlegi Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Dengan demikian pendekatan bermain dengan bola plastik sangat efektif sekali untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks siswa kelas 5 SD Negeri Kebonlegi, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang.

#### 5.2. Saran

Peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Bagi guru, model pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain sasaran menggunakan bola plastik dapat menjadi alternative bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada materi tolak peluru.
- 2) Bagi siswa, pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain sasaran menggunakan bola plastik adalah model pembelajaran yang menyenangkan

karena siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan rasa senang dan bersemangat.

- 3) Bagi KKG Penjasorkes, penelitian ini hendaknya menjadi inspirasi dan referensi bagi guru penjasorkes untuk menerapkan pembelajaran serupa. Hendaknya para guru aktif menerapkan dan meneliti pada materi lain dalam pembelajaran penjasorkes.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir. 1992 . *Asas dan landasan pendidikan jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar – dasar penjaskes*. Jakarta: Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2015. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar. 2001. *Dasar-dasar atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy P dan Dapan. 2011. *Dasar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Gobard, C., & Leblanc, R.. (1987). *Physical education for children*. New Jersey: Prentice Hal. Inc.
- Jess Jarver. 2014. *Belajar dan berlatih atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kemendiknas. (2006). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan SD/MI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mulyasa, E. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Muklis. 2014. *Olahraga kegemaranku atletik*. Jakarta: Intan Pariwara.
- Muhammad Djumidar. 2014. *Gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Nana Sudjana. 2004. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinarbaru Algesindo.
- Oemar Hamalik. (2014). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Pardjono. 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Rusli Lutan. 2001. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subagiyo. 2001. *Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Subyantoro.2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Semarang: CV. Widya Karya.
- Sugiyono. 2010. *Metode kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyanto. 2001. *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono & Supardi. 2015. *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Syamsir Aziz. 2001. *Permainan kecil di sekolah dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tim Pengembang MKDP UPI. 2011. *Kurikulum dan pembelajaran*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wardani. 2001. *Psikologi ajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

