

**UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DALAM
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PEMBERIAN
MODEL BERMAIN PELURU CERIA SISWA KELAS V SD NEGERI
I BANARAN KECAMATAN PRACIMANTORO KABUPATEN
WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:

YulidaNurhidayat

NIM:13604227004

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Tolak Peluru Dalam Pembelajaran Pendidikan jasmani Melalui Pemberian Model Bermain Peluru Ceria Siswa Kelas V SD Negeri I Banaran, Kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015”. Yang disusun oleh Yulida Nurhidayat, NIM 13604227004 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015

Pembimbing,



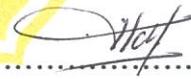
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO.

NIP. 19620310 19900 1 001



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Upaya Peningkatan Gerak Dasar Tolak Peluru Dalam Pembelajaran Penjas Dengan Pemberian Model Bermain Peluru Ceria Siswa Kelas V SD Negeri I Banaran, Kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015”. Yang disusun oleh Yulida Nurhidayat, NIM 13604227004 ini telah dipertahankan di depan Dewan penguji Pada tanggal 3 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr.Eddy Purnomo, M.Kes,AIFO	Ketua Penguji		29/6/2015
Herka Maya J, M.Pd	Sekretaris Penguji		29/6/2015
Dr.Subagyo	Penguji I		29/6/2015
Drs.Sudardiyono, M.Pd	Penguji II		29/6/2015

Yogyakarta Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan


Dekan
Drs. Rudianto Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

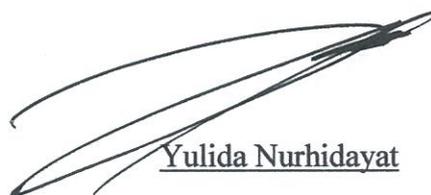
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak ada terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015

Yang Menyatakan,



Yulida Nurhidayat

NIM. 13604227004

MOTTO

”Sebaik – baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lainya”

(H.R.Bukhori Muslin)

Ingat dengan Dzikir mengingat Allah, hati-hati akan tentram

(QS. Ar Ra`adu ayat 28)

“Kegagalan awal dari keberhasilan yang masih tertunda”

(yulida)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan ibuku tercinta beserta keluargaku yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga kecilku: istriku Eni W tercinta dan putriku yang imut-imut Dede Khansa N.H yang aku sayangi.
3. Adikku tersayang Alvian N.A

**UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR TOLAK PELURU MELALUI
PEMBERIAN MODEL BERMAIN PELURU CERIA SISWA KELAS
V SD NEGERI I BANARAN KECAMATAN PRACIMANTORO
KABUPATEN WONOGIRITAHUN PELAJARAN 2014/15**

Oleh:
Yulida Nurhidayat
NIM. 13604227004

ABSTRAK

Latar belakang dari penelitian ini adalah siswa kesulitan dalam melakukan tolak peluru. Kesulitan yang dialami siswa berupa teknik menolak dan jarak yang masih terlalu pendek. Siswa tidak ada semangat dalam mempelajari materi ini. Ketika guru memberi contoh siswa memperhatikan dan jika ditanya mereka menjawab sudah paham. Tetapi pada saat siswa melakukan praktek tolak peluru masih banyak siswa yang belum benar dan maksimal hasil tolakannya masih terlalu pendek. Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui penerapan model bermain Peluru Ceria dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas dengan prosedur penelitian yang dilaksanakan 2 siklus terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Adapun pendekatan penelitian adalah penelitian deskriptif kualitatif. Subyek penelitian ini adalah 14 siswa kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes.

Hasil penelitian dengan penerapan model bermain peluru ceria, menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa pada siklus I 57%, dan meningkat 29 % menjadi 86% pada siklus II. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan model bermain peluru ceria dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru pada mata pelajaran pendidikan Jasmani siswa kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan guru menerapkan model bermain peluru ceria untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas dan mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Kata Kunci: model bermain peluru ceria, gerak dasar tolak peluru, Pendidikan Jasmani SD.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas segala rahmat dan karunia-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Gerak Dasar Tolak Peluru dalam Pembelajaran Penjas dengan Pemberian Model Bermain Peluru Ceria Siswa Kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat, bantuan, bimbingan, petunjuk, dan nasehat dari berbagai pihak sehingga berbagai kesulitan dapat teratasi. Penulis sampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Sriawan, M.Kes., selaku Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah memberikan kemudahan dalam melakukan skripsi ini.
5. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO. selaku dosen pembimbing, yang dengan sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Drs.Raden Sunardianta, M.Kes selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan masukan, saran dan motivasi.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada penulis.
8. Wibi Tarteki, S.Pd. selaku Kepala SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri yang telah memberikan ijin penelitian.
9. Teman-teman mahasiswa PKS PGSD Penjas 2013 yang selalu memberikan motivasi.
10. Segenap keluarga yang telah mendoakan dan mendukung penulis .
11. Siswa kelas V SDN I Banaran atas ketersediannya menjadi responden dalam pengambilan data penelitian ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan segala bantuannya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan dan dapat memberikan inspirasi bagi peneliti lanjutan.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	
B. Identifikasi Masalah	1
C. Pembatasan Masalah.....	2
D. Perumusan Masalah	3
E. Definisi Operasional variabel Penelitian.....	3
F. Tujuan Penelitian	3
G. Manfaat Penelitian	4
	4
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat Atletik.....	
2. Hakikat Tolak Peluru.....	5
3. Hakikat Permainan Peluru Ceria.....	5

4. Gerak Dasar	18
5. Hubungan gerak dasar tolak peluru dengan model karakteristik siswa	20
6. Gambaran singkat SD Negeri I Banaran	22
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berfikir Penelitian.....	26
D. Hipotesis Penelitian	26
	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Pendekatan Penenelitian.....	
B. Kehadiran dan Peran Peneliti di Lapangan.....	28
C. Lokasi Penelitian.....	30
D. Subyek Penelitian.....	31
E. Sumber Data.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Analisis Data, Evaluasi, dan Refleksi.....	33
I. Prosedur Penelitian.....	34
	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	44
a. Sebelum Tindakan.....	44
b. Siklus I.....	45
c. Siklus II.....	54
B. Pembahasan	
a. Penerapan Model Bermain Peluru Ceria untuk Meningkatkan Gerak Dasar Tolak Peluru Siswa.....	61
b. Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru.....	63
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Keterbatasan Penelitian.....	66
C. Saran.....	67
Daftar Pustaka.....	68
Lampiran	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi kaki pada awal gerakan tolakan.....	7
Gambar 2. Posisi Persiapan Meluncur.....	8
Gambar 3. Gerakan Meluncur.....	9
Gambar 4. Power posisi dilihat dari samping dan belakang.....	9
Gambar 5. Posisi saat akan menolak dan setelah menolak.....	10
Gambar 6. Posisi kaki pada saat awal dan power posisi.....	11
Gambar 7. Gerakan pada saat rotasi	12
Gambar 8. Power posisi.....	12
Gambar 9. Posisi saat akan menolak dan setelah menolak.....	13
Gambar 10. Tahap Pemulihan	13
Gambar 11. Lapangan Tolak Peluru.....	16
Gambar 12. Skema pembelajaran peluru ceria.....	19
Gambar 13 Model Penelitian Tindakan Kelas <i>Kemis & MC. Taggart</i>	30
Gambar 14. Komponen dalam analisis data (<i>interactive model</i>).....	35
Gambar 15. Siswa bersama guru mempersiapkan media pembelajaran.....	46
Gambar 16. Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru.....	47
Gambar 17. Siswa memasukkan bola ke dalam keranjang	47
Gambar 18. Siswa melakukan tolak peluru.....	48
Gambar 19. Siswa memperhatikan contoh yang diberikan guru.....	55
Gambar 20. Siswa melakukan kegiatan menembak botol.....	56
Gambar 21. Siswa menempel bintang yang di dapatnya.....	57

	Halaman
Gambar 22. Siswa dengan bimbingan guru melakukan tolak peluru.....	57
Gambar 23. Grafik peningkatan hasil belajar tolak peluru siswa.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pedoman Ketuntasan Individu dalam Persen.....	38
Tabel 2. Pedoman Penelitian Ketuntasan Klasikal dalam Persen.....	38
Tabel 3. Penilaian aspek kognitif siswa siklus I.....	50
Tabel 4. Penilaian aspek afektif siklus I.....	50
Tabel 5. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I.....	51
Tabel 6. Hasil ketuntasan siswa tentang gerak dasar tolak peluru Siklus I.....	52
Tabel 7. Penilaian aspek kognitif siswa siklus II.....	58
Tabel 8. Penilaian aspek afektif siklus II.....	59
Tabel 9. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II.....	59
Tabel 10. Hasil ketuntasan siswa tentang gerak dasar tolak peluru Siklus II.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. RPP Siklus I.....	69
Lampiran 2. Lembar Penilaian Aspek Kognitif Siswa Siklus I.....	75
Lampiran 3. Lembar Penilaian Aspek Afektif Siswa Siklus I.....	76
Lampiran 4. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siswa Siklus I.....	79
Lampiran 5. Lembar Observasi Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I.....	81
Lampiran 6. Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siklus I.....	82
Lampiran 7. Contoh Soal Evaluasi Siklus I.....	85
Lampiran 8. Foto kegiatan Siklus I.....	91
Lampiran 9. Daftar Hadir Siswa Siklus I.....	96
Lampiran 10. RPP Siklus II.....	97
Lampiran 11. Lembar Penilaian Aspek Kognitif Siswa Siklus II.....	103
Lampiran 12. Lembar Penilaian Aspek Afektif Siswa Siklus II.....	104
Lampiran 13. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siswa Siklus II.....	107
Lampiran 14. Lembar Observasi Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II.....	109
Lampiran 15. Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siklus II.....	110
Lampiran 16. Contoh Soal Evaluasi Siklus II.....	113
Lampiran 17. Foto kegiatan Siklus II.....	119
Lampiran 18. Daftar Hadir Siswa Siklus II.....	126
Lampiran 19. Surat Ijin Penelitian.....	127
Lampiran 20. Daftar Riwayat Hidup.....	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di kelas V SDN I Banaran, ditemukan fakta bahwa siswa kesulitan dalam melakukan tolak peluru. Kesulitan yang dialami siswa berupa teknik menolak dan jarak yang dijangkau terlalu pendek. Siswa tidak ada gairah untuk mempelajari materi ini. Ketika guru memberi contoh siswa memperhatikan dan jika ditanya mereka menjawab sudah paham. Tetapi pada saat siswa melakukan praktek tolak peluru masih banyak siswa yang belum benar dan maksimal hasil tolakannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, hal yang menyebabkan siswa cenderung pasif dan tidak ada gairah untuk mempelajari tolak peluru dikarenakan proses pembelajaran tidak menggunakan media yang menarik siswa sehingga dalam pembelajaran tolak peluru ini kebanyakan siswa masih kurang menyukai dikarenakan media yang di terapkan belum membangun keinginan siswa untuk mengikuti pembelajaran tolak peluru sehingga kebanyakan siswa belum menguasai teknik menolak, siswa masih kebanyakan melempar.

Sementara penyebab guru melakukan pembelajaran dengan menggunakan metode konvensional (media seadanya) karena keterbatasan sarana pasarana yang ada di sekolah. Faktor penyebab siswa banyak yang belum benar teknik gerak dasar tolak peluru dikarenakan siswa belum menguasai atau memahami tentang dasar-dasar menolak, kebanyakan dalam melakukan tolakan siswa cenderung

masih melempar bukan menolak. Hal ini terjadi karena peralatan yang masih relatif sederhana sehingga tidak menimbulkan daya tarik siswa dalam pembelajaran tolak peluru. Hanya menggunakan peluru biasa, sementara kegiatannya guru hanya mencontohkan kemudian siswa di suruh mencoba.

Standar berat peluru yang digunakan untuk siswa putra sebesar 3 kg dan untuk siswa putri 2 kg. Sementara rata-rata tolakan siswa putra hanya mencapai 3,5 m, dan siswa putri hanya 2,5 m. Hal ini masih jauh dari standar yang ditetapkan guru yaitu siswa putra minimal 4 m dan siswa putri minimal 3 m.

Berdasarkan permasalahan di atas, guru sebagai peneliti mencoba memberikan variasi dalam pembelajaran tolak peluru agar keterampilan siswa dalam materi ini meningkat dengan menerapkan model permainan Peluru Ceria. Peluru Ceria adalah peluru yang dimodifikasi peneliti baik dari segi warna, jenis bahan, dan ukuran yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa yang akan berpengaruh pada keterampilan siswa kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri dalam tolak peluru. Sehingga peneliti melakukan penelitian dengan judul: *Upaya Peningkatan Gerak Dasar tolak Pluru Dalam Pembelajaran penjas Dengan Peberian Model Bermain “Peluru Ceria” Siswa Kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015.*

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di depan, masalah-masalah yang teridentifikasi seperti dibawah ini.

- a. Pada proses belajar, siswa cenderung pasif (tidak ada inisiatif mencoba tolak peluru), dalam pembelajaran tolak peluru.
- b. Pada proses pembelajaran cenderung menggunakan metode yang konvensional.
- c. Teknik menolak siswa dalam pelajaran tolak peluru masih banyak yang belum benar

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan-batasan Dari masalah penelitian yang akan diteliti oleh peneliti. Adapun masalah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah membahas tentang “Upaya Meningkatkan gerak dasar tolak peluru dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pemberian Model Bermain Peluru Ceria Siswa Kelas V SD Negeri I Banaran, Kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana pemberian model bermain Peluru Ceria dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar Tolak Peluru siswa kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015?

E. Definisi Operasional variabel Penelitian

- a. Tolak Peluru adalah bagian dari dari nomer lempar yang mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak di lempar tapi ditolakan atau didorong.

- b. Permainan Peluru Ceria adalah kegiatan dengan menggunakan peluru yang dimodifikasi peneliti baik dari segi warna, jenis bahan, dan ukuran yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan siswa.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui penerapan model bermain Peluru Ceria dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dari berbagai pihak, antara lain :

1. Secara teori

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi kepentingan pengajar di lembaga pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru.

2. Secara Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan dan pengelolaan pembelajaran tolak peluru di dalam lembaga pendidikan. Dengan dilakukan penelitian ini, Seorang guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar dapat mengetahui potensi siswa dengan melalui pendekatan pembelajaran ini dan memudahkan guru maupun siswa dalam pembelajaran tolak peluru.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Atletik

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik dalam nomor lempar. Sedangkan menurut Drs.Eddy Purnomo,M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes (2011:1) atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Atlum* yang berarti lomba atau pertandingan. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah atau kata atletik dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Belanda memakai istilah kata *Athletick*. Sedangkan Yoyo Bahagia, dkk (2000:11) menjelaskan bahwa :

Nomor-nomor lintasan terdiri dari jalan dan lari yang dibedakan berdasarkan jaraknya, yaitu jarak pendek, menengah, dan jarak jauh. Sedangkan nomor-nomor lapangan terdiri dari nomor lempar dan tolak yang dibedakan atas lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, dan tolak peluru. Nomor lompat terdiri dari lompat jauh, tinggi, jangkit, dan lompat galah.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa atletik merupakan cabang olahraga yang di dalamnya terdapat beberapa unsur dari semua cabang olahraga yaitu lari, lompat dan lempar.

2. Hakikat Tolak Peluru

a. Pengertian Tolak Peluru

Menurut Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes (2011:133) tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar, nomor ini mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan atau di dorong dari bahu dengan satu tangan, hal ini sesuai peraturan IAAF. Yoyo Bahagia, dkk (2000: 93) mengemukakan bahwa karakteristik gerak dasar lempar pada umumnya hampir sama dengan gerakan melempar pada cabang olahraga lainnya, Oleh karena itu pengembangan umum gerak melempar dapat dilakukan dengan :

1. Lempar dengan satu tangan atau lempar dengan dua tangan bersamaan.
2. Lempar lewat atas kepala ke arah depan atau belakang.
3. Melempar dari posisi tubuh berbaring, duduk (berlutut), dan berdiri
4. Melempar dengan arah tinggi dan jauh
5. Melempar dengan awalan lurus dan berputar.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga nomor lempar yang memiliki karakteristik berbeda dari nomor lempar lain yaitu peluru di tolakkan bukan di lemparkan.

b. 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) dan gaya putar (rotasi). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada paparan berikut ini.

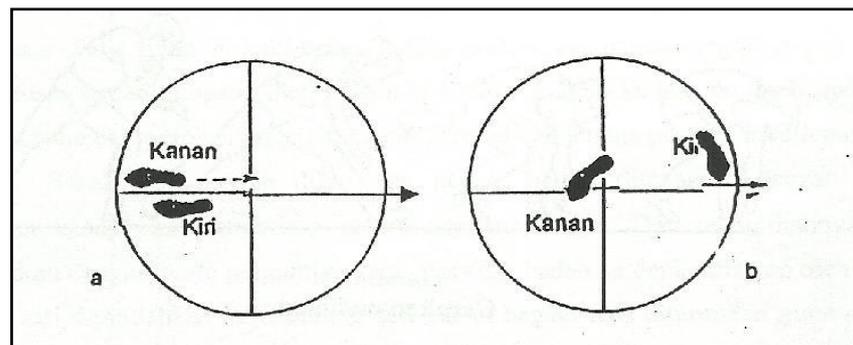
a) Gaya Luncur/ Lenear

Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes (2011: 134-135) Pada teknik ini terdapat beberapa tahapan – tahapan, yaitu :

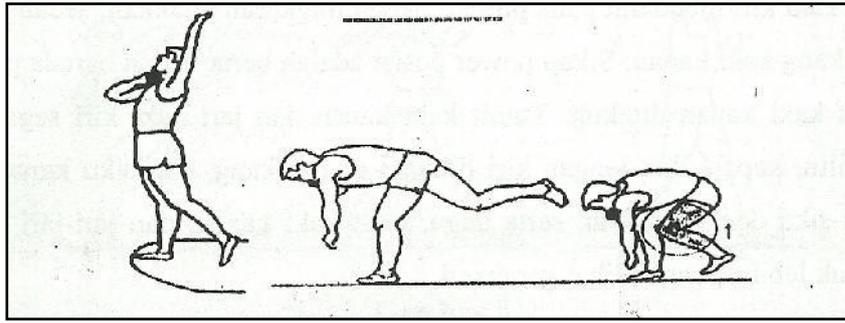
a) *Posisi Start dan Gerakan Awal.*

Posisi start pada gaya ini kedua kaki parallel dan sedikit berjenjang berada ditepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak di bebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap sector tolakan. Selanjutnya peluru di letakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan dan peluru di tempatkan pada bagian depan leher kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45 derajat terhadap badan.

Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan kea rah horizontal / parallel dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk, di tarik mendekati kaki kanan/yang sebagai penopang. Tanpa hambatan mulailah gerakan meluncur atu seperti penjelasan sebelumnya, setelah kaki ayun, kaki kiri ditekuk, posisi seperti ini ditahan sebentar sebelum gerakan meluncur dimulai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



**Gambar 1. Posisi kaki pada awal gerakan tolakan
(Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
2011: 134)**

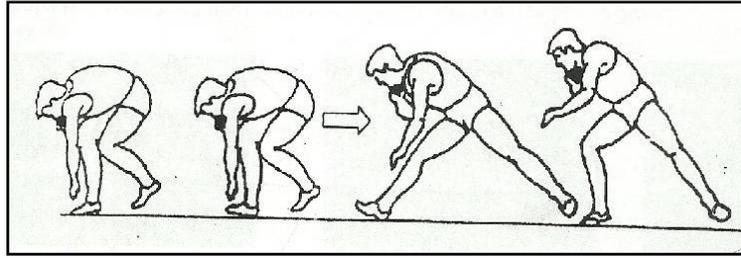


Gambar 2. Posisi Persiapan Meluncur
(Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
2011: 135)

b) Gerakan luncur (glide)

Gerakan ini dimulai dari gerakan pelurusan aktif kaki kiri dalam arah lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Pusat massa badan terlebih dahulu dipindahkan dalam arah tolakan. Pelurusan kaki kiri menarik badan kedalam arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai kaki penopang atas tumit tidak dimulai sampai pusat massa badan telah pindah di belakang kaki kanan di dalam arah tolakan. Bersamaan kedua kaki diluruskan.

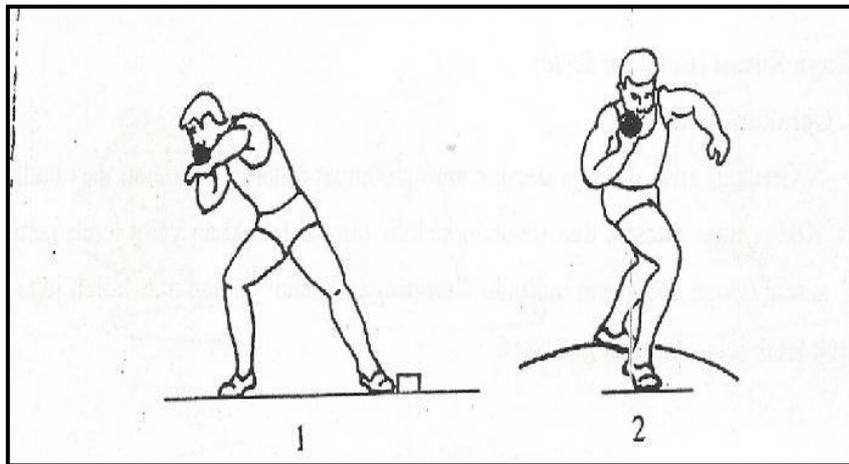
Kaki kanan ditarik aktif di bawah badan tanpa mengangkatnya secara aktif, pendaratan pada kaki kanan kira-kira di titik pusat lingkaran tolak dan kaki kanan di putar sedikit ke arah tolakan. Selanjutnya kedua kaki mendahului badan, badan di bagian atas dan peluru tetap di belakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan, dan poros pinggang dan bahu pada posisi terpilin kira-kira 90 derajat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3. Gerakan Meluncur
(Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
2011: 135)

c) Power posisi.

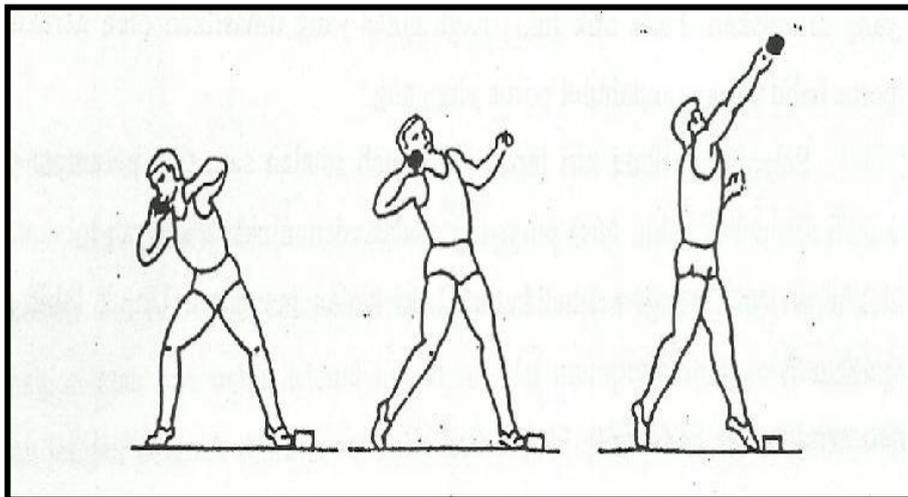
Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakan, sedangkan peluru masih dibelakang kaki kanan. Sikap power posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan, dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpilin, kepala dan tangn kiri dikunci di belakang, dan siku kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan, serta dagu lutut kaki kanan dan jari-jari kaki kanan vertical (lihat gambar di bawah ini).



Gambar 4. Power posisi dilihat dari samping dan belakang
(Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
2011: 136)

d) . Pelepasan peluru (*delivery*)

Pelepasan peluru dimulai dari suatu pelurusan dari kedua kaki dan suatu pemutaran torso, dan diawali dengan kaki kanan. Bila dilihat dari urutan gerak adalah kaki kanan, pinggang kanan, torso. Sedangkan sisi kiri badan diblokir, sehingga bekerja seperti pengungkit dan membentuk suatu poros pada sisi kanan badan untuk berputar pada tahap ini kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan dan ke atas. Pelurusan badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan ke belakang, sampai poros bahu dan poros pinggang menjadi parallel dan tenaga putaran itu di lepaskan. Sekali badan diluruskan penuh, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Dan pemulihaniannya mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan ke depan diserap oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah sipenolak melangkahi balok penahan. (lihat gambar 5)



Gambar 5. Posisi saat akan menolak dan setelah menolak
(Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
2011: 137)

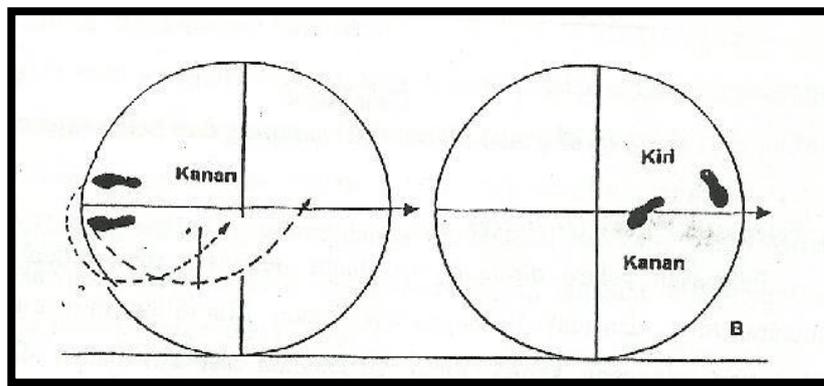
b. Gaya Rotasi (*rotation style*)

Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes (2011, 137-140) Pada teknik ini terdapat beberapa tahapan – tahapan, yaitu :

a) Gerakan awalan.

Gerakan awalan dimulai dengan berbedan satu perempat putaran ke kanan dari badan bagian atas. Kedua lutut ditekuk dari tekuan sedikit sampai tekuan yang lebih keras sampai 90 derajat sesuai dengan kebiasaan individu.(lihat gambar

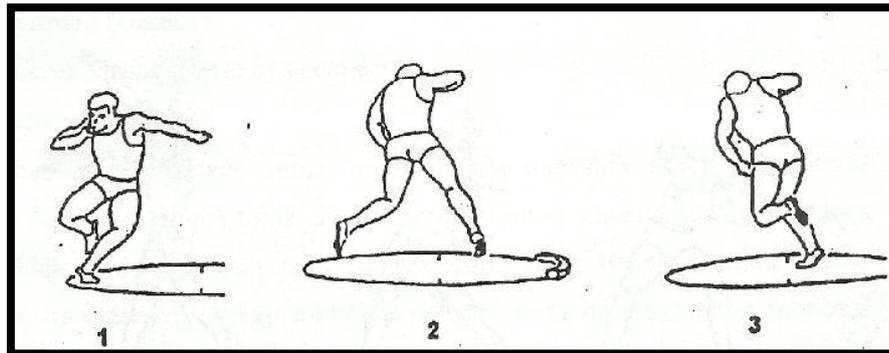
6)



**Gambar 6. Posisi kaki pada saat awal dan power posisi
(Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
2011: 137)**

b) Gerakan putar.

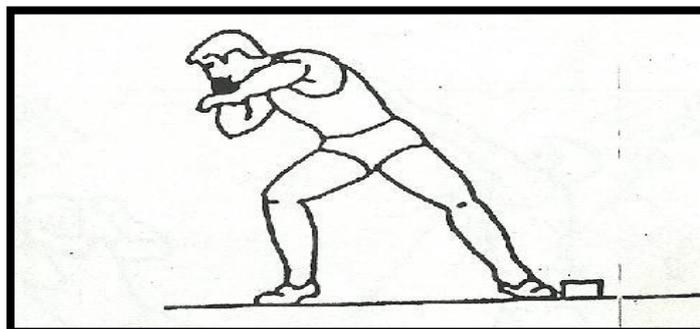
Gerakan putar diawali dari suatu dorongan dari telapak kaki kanan dan memutar kaki kiri yang ditekuk. Setelah memutar lutut kiri memutar lebih lanjut 90 derajat dalam arah tolakan, dan kaki kanan mendorong sampai ketahap melayang dan secara aktif membantu kaki kiri mendorong dengan suatu gerakan penyapuan kedepan melewati titik tengah lingkaran tolakan. Selanjutnya kaki kiri lepas dari tanah setelah tiga perempat putaran, siku kanan dan poros bahu, serta pinggang adalah menunjukkan kearah tolakan, tahap melayang atau mengayun selesai ketika kaki kanan mendarat. (lihat gambar 7)



Gambar 7. Gerakan pada saat rotasi
 (Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
 2011: 138)

c) Power posisi.

Power posisi dicapai pada saat kaki kiri yang ditekuk di injakkan pada balok penahan. Power posisi berbeda dari yang ada pada gaya luncur, dimana .kaki lebih dekat bersama dan badan bagian atas lebih tegak. (lihat gambar 8)

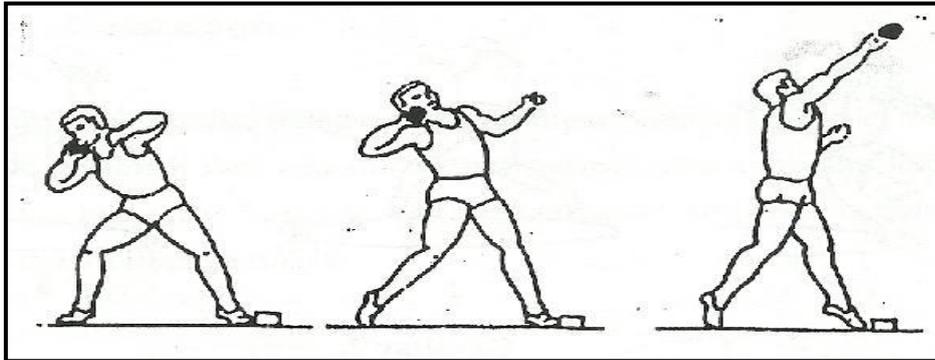


Gambar 8. Power posisi
 (Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
 2011: 139)

d) Pelepasan peluru.

Pelepasan peluru dimulai dengan pelurusan kedua kaki. Kaki kiri ditempatkan secara kokoh dan berfungsi sebagai pengungkit terhadap putaran

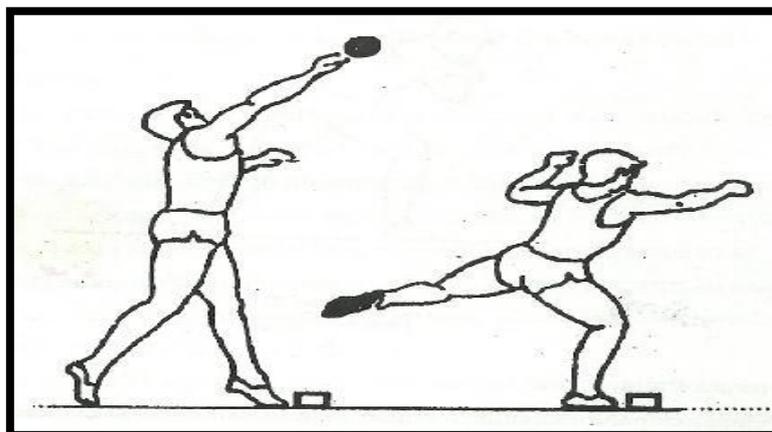
kecepatan tinggi dari badan bagian atas dan bahu. Penahan lengan kiri memperlambat gerakan kebawah, pelurusan lengan penolak dimulai sebelum kedua kaki dilurusakan sepenuhnya dan terus secara eksklusif kedua kaki lepas meninggalkan tanah. (lihat gambar 9)



Gambar 9. Posisi saat akan menolak dan setelah menolak
(Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
2011: 139)

e) Pemulihan.

Pemulihan terjadi pada kaki kanan yang ditekuk dengan menurunkan badan saat putaran berlanjut (lihat gambar 10)



Gambar 10 Tahap Pemulihan
(Drs.Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs.Dapan, M.Kes
2011: 140)

c. Tahap-tahap Pembelajaran Tolak Peluru (*Shot Put*)

Menurut Drs. Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs. Dapan, M.Kes (2011:146) pembelajaran tolak peluru terdiri dari beberapa tahapan seperti paparan berikut ini.

a) 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 cara tolak peluru yang benar ditinjau 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. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan meliputi: a) Menolak bola ke daerah sasaran lewat atas net; b) Bermain menolakan bola untuk memasukkannya dalam lingkaran simpai; c) Menolakan peluru melewati atas net; d) Perlombaan menolakan peluru ke arah sasaran angka.

b) Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari keterampilan gerak tolak peluru dengan sistematis. Adapun tahap-tahapannya sebagai berikut:

a. *Perkenalan terhadap berat peluru*

b. *Tolak peluru ke depan*

c. *Menolak peluru ke depan atas dengan melangkah*

d. *Menolak peluru dari posisi power posisi*

e. *Gerak meluncur*

f. *Urutan gerak keseluruhan*

d. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari teknik tolak peluru:

1. *Hal-hal yang disarankan*

Hal-hal yang disarankan dalam melakukan tolak peluru adalah sebagai berikut ini.

- 1) Bawalah tungkai kiri merendah
- 2) Dapatkan keseimbangan gerak dari kedua tungkai, dengan tungkai kiri memimpin dibelakang
- 3) Menjaga agar bagian atas badan tetap rileks ketika bagian bawah badan bergerak
- 4) Hasilkan rangkaian gerak yang cepat dan jauh pada tungkai kanan
- 5) Putar kaki kanan kearah dalam sewaktu melakukan luncuran
- 6) Pertahankan pinggul kiri dan bahu menghadap kebelakang selama mungkin.
- 7) Bawalah tangan kiri dalam sebuah posisi mendekati badan
- 8) Tahanlah sekuat-kuatnya dengan tungkai kiri

2. *Beberapa hal yang harus dihindari*

Hal-hal yang harus dihindari dalam melakukan tolak peluru adalah sebagai berikut ini.

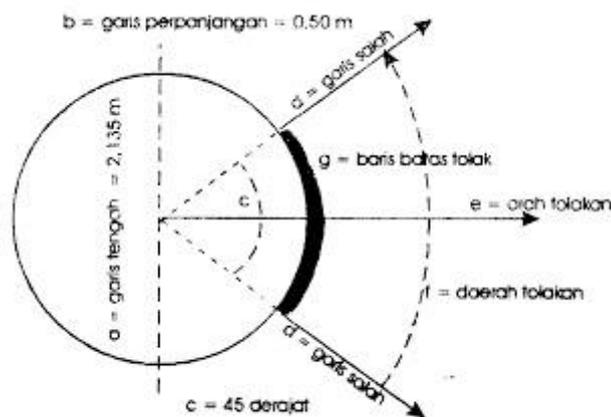
- 1) Tidak memiliki keseimbangan dalam sikap permulaan
- 2) Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan
- 3) Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran

- 4) Tidak cukup jauh menarik kaki kanan dibawah badan
- 5) Mendarap dengan kaki kaana menghadap ke belakang
- 6) Menggerakkkan tungkai kiri terlalu banyak kesamping
- 7) Terlalu awal membuka badan
- 8) Mendarat dengan badan menghadap kesamping atau depan

3. *Alat yang di gunakan dalam tolak peluru:*

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

4. *Lapangan Tolak Peluru*



Gambar 11. Lapangan Tolak Peluru
<http://sisjarpenjas-smpn2klangenan.blogspot.com/2011/02/tolak-peluru.html>

Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran berdiameter 2,135 m. Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi, baja atau bahan lain yang cocok dilengkungkan, bagian atasnya harus rata dengan permukaan tanah luarnya.

Bagian dalam lingkaran tolak dibuat dari semen, aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar antara 20 mm-6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi. Garis lebar 5 cm harus dibuat di atas lingkaran besi menjulur sepanjang 0,75 m pada kanan kiri lingkaran garis ini dibuat dari cat atau kayu. Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus dicat putih. Balok penahan dibuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dalam sebuah busur/lengkungan sehingga tepi dalam berhimpit dengan tepi dalam lingkaran tolak, sehingga lebih kokoh. Lebar balok 11,2-30 cm, panjangnya 1,21-1,23 m di dalam, tebal 9,8-10,2 cm.

5. Ketentuan Diskualifikasi/Kegagalan Peserta Tolak Peluru

Peserta tolak peluru dinyatakan gagal apabila melakukan hal-hal seperti berikut ini.

1. Menyentuh balok batas sebelah atas,
2. Menyentuh tanah di luar lingkaran,
3. Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah,
4. Dipanggil selama 3 menit belum menolak,
5. Peluru ditaruh di belakang kepala,
6. Peluru jatuh di luar sektor lingkaran,
7. Menginjak garis lingkaran lapangan,
8. Keluar lewat depan garis lingkaran,
9. Keluar lingkaran tidak dengan berjalan tenang,
10. Peserta gagal melempar sudah 3 kali lemparan.

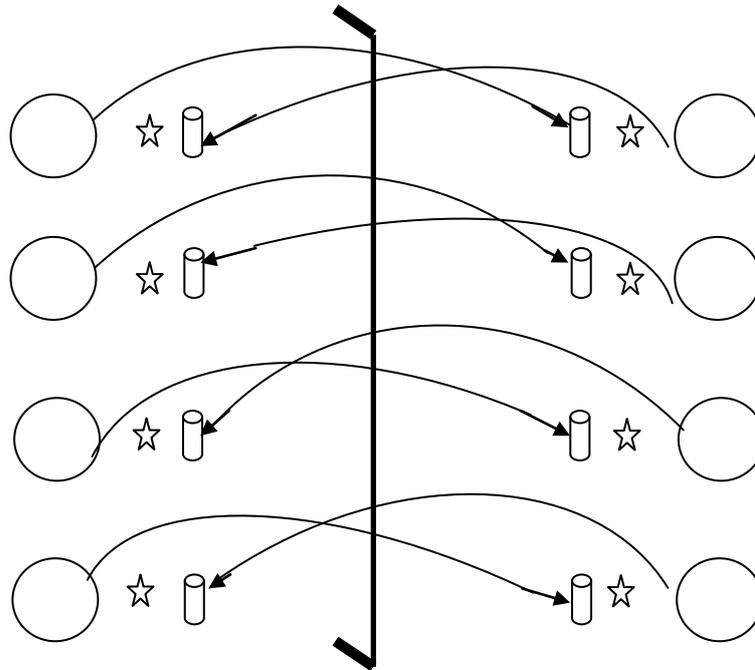
3. Hakikat Permainan Peluru Ceria

Permainan Peluru Ceria adalah kegiatan dengan menggunakan peluru yang dimodifikasi peneliti baik dari segi warna, jenis bahan, dan ukuran yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan siswa. Dalam mempermudah penyampaian teknik dasar pendidik dapat memodifikasi alat tolak peluru yaitu peluru yang digunakan dalam pembelajaran. Dengan adanya alat yang sudah dimodifikasi diharapkan siswa dapat tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran yang diberikan. Dalam hal ini peluru pada tolak peluru dibuat menyerupai yang asli, tetapi ukuran dan beratnya tidak sama karena disesuaikan dengan usia siswa sekolah dasar. Peluru yang digunakan berupa bola plastik berukuran sebesar bola kasti yang dalamnya diisi kertas dan botol plastik bekas yang disusun sebagai sasaran peluru yang akan ditolak. Dengan adanya pembelajaran tolak peluru pada anak sekolah dasar diharapkan agar proses pembelajaran dapat menjadi PAKEM.

Langkah-langkah dalam pembelajaran ini meliputi:

- a. Mempersiapkan berbagai macam media peluru warna-warni dalam berbagai ukuran dan bahan
- b. Melakukan pemanasan
- c. Menunjukkan media peluru tersebut kepada siswa
- d. Pada siklus I siswa melakukan permainan dengan cara menolak bola plastik dengan sasaran botol plastic melalui net dengan tingi sekitar 150 cm Siswa dibentuk menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok saling berhadapan, sementara di depan setiap kelompok terdapat botol yang menjadi sasaran. Siswa yang

berhasil melempar botol kelompok lawan, maka berhak atas bintangnya. Kelompok yang mendapat bintang terbanyak menjadi pemenang. Untuk lebih jelasnya tampak pada gambar berikut ini.



Gambar 12. Skema pembelajaran peluru ceria (Olahan peneliti)

Keterangan:

-  : Siswa yang melempar
  : Tiang net
-  : Botol plastik
-  : Arah Tolakan
-  : Bintang sebagai reward (hadiah)
-  : Net

Permainan itu diulang beberapa kali

- e. Setelah selesai permainan guru memberi contoh melakukan tolak peluru yang sesungguhnya (menggunakan peluru yang sebenarnya).
- f. Siswa diminta mencoba melakukan tolak peluru seperti yang dicontohkan guru.
- g. Setelah semuanya mencoba, guru mengadakan evaluasi. Siswa diminta melakukan tolak peluru lagi untuk diambil nilainya.

Model permainan peluru ceria ini memiliki kelebihan dapat menarik perhatian siswa serta dapat meningkatkan motivasi siswa dalam proses pembelajaran. Adapun kelemahannya adalah guru harus terus berinovasi dalam memberikan variasi pada peluru, memerlukan banyak biaya dan waktu dalam menyediakan media peluru ceria.

4. Gerak Dasar

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000 :73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak.

Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) “kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”.

Selanjutnya masih menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

2. Kemampuan non lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

3. Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk *item* : berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

1. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).

2. Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medis) atau macam : bola yang lain.
3. Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Sedangkan menurut Sukintaka (1992:11) gerak dasar dibagi tiga bentuk gerakan yaitu :

1. Lokomotor: jalan, lari, loncat, lompat jengket. Gerak kombinasi: bercongklang (“gallop”) meluncur, menggeser ke kanan atau ke kiri, memanjat dan berguling.
2. Non lokomotor: mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat.
3. Manipulatif: mendorong, memukul, memantul, melempar, menyepak serta mengguling, menerima, menangkap dan menghentikan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

5. Hubungan Gerak Dasar Tolak Peluru dengan Karakteristik Siswa

Tolak Peluru adalah salah satu keterampilan olahraga berupa kegiatan mendorong bola-bola dari besi atau timah. Tolak peluru merupakan satu jenis keterampilan menolak benda berupa peluru sejauh mungkin. Peluru ditolak

dengan satu tangan, mula-mula alat diletakkan di pangkal bahu. Ini berarti siswa yang postur badannya tinggi dan besar berpeluang besar untuk menjadi juara. Akan tetapi tidak semua murid yang berpostur tinggi dan besar akan dapat menolak peluru dengan baik. Pencapaian prestasi tolakan peluru membutuhkan koordinasi ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar disamping kekuatan. Dalam keterampilan tolak peluru ada dua cara awalan yang dapat dilakukan yaitu awalan menyamping dan awalan mundur. Teknik awalan menyamping sudah diajarkan di tingkat SD.

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. Menurut Erikson perkembangan psikososial pada usia enam sampai pubertas, anak mulai memasuki dunia pengetahuan dan dunia kerja yang luas. Peristiwa penting pada tahap ini anak mulai masuk sekolah, mulai dihadapkan dengan teknologi masyarakat, di samping itu proses belajar mereka tidak hanya terjadi di sekolah.

Sedang menurut Thornburg (1984) (dalam <http://evie4210.blogspot.com/> &client=karakteisik+anak+sekolah+dasar+menurut+para+ ahli) anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang, barang kali tidak perlu lagi diragukan keberaniannya. Setiap anak sekolah dasar sedang berada dalam

perubahan fisik maupun mental mengarah yang lebih baik. Tingkah laku mereka dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat. Anak kelas empat, memiliki kemampuan tenggang rasa dan kerja sama yang lebih tinggi, bahkan ada di antara mereka yang menampakan tingkah laku mendekati tingkah laku anak remaja permulaan.

Menurut Piaget ada lima faktor yang menunjang perkembangan intelektual yaitu : kedewasaan (maturation), pengalaman fisik (physical experience), penyalaman logika matematika (logical mathematical experience), transmisi sosial (social transmission), dan proses keseimbangan (equilibrium) atau proses pengaturan sendiri (self-regulation) Erikson mengatakan bahwa anak usia sekolah dasar tertarik terhadap pencapaian hasil belajar.

Mereka mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan. Meskipun anak-anak membutuhkan keseimbangan antara perasaan dan kemampuan dengan kenyataan yang dapat mereka raih, namun perasaan akan kegagalan atau ketidakcakapan dapat memaksa mereka berperasaan negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga menghambat mereka dalam belajar.

Piaget mengidentifikasikan tahapan perkembangan intelektual yang dilalui anak yaitu : (a) tahap sensorik motor usia 0-2 tahun, (b) tahap operasional usia 2-6 tahun, (c) tahap operasional kongkrit usia 7-11 atau 12 tahun, (d) tahap operasional formal usia 11 atau 12 tahun ke atas.

Berdasarkan uraian di atas, siswa sekolah dasar berada pada tahap operasional kongkrit, pada tahap ini anak mengembangkan pemikiran logis, masih

sangat terikat pada fakta-fakta perseptual, artinya anak mampu berfikir logis, tetapi masih terbatas pada objek-objek kongkrit, dan mampu melakukan konservasi.

Bertitik tolak pada perkembangan intelektual dan psikososial siswa sekolah dasar, pada proses pembelajaran tolak peluru guru harus menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan dengan menggunakan benda-benda kongkrit. Dalam penelitian ini pembelajaran tolak peluru menggunakan model permainan peluru ceria. Hal ini diharapkan akan mampu memotivasi siswa dalam belajar, sehingga hasilnya juga bisa maksimal.

6. Gambaran Singkat SD Negeri I Banaran

Tempat yang digunakan untuk penelitian ini adalah SDN I Banaran, yang beralamat di Dusun Jemplo Desa Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri. SDN I Banaran berdiri pada tahun 1927. Jarak SD ini dengan kota kecamatan sekitar 5 km. Sementara jarak dari kota kabupaten sejauh 40 km.

Lokasi sekolah ini berada di lingkungan pedesaan. Hamparan sawah yang luas mengelilingi sekolah ini. Kondisi jalan untuk menuju sekolah ini masih belum baik. Jalannya masih banyak yang berlubang, terkadang pada bagian tertentu masih ada jalan yang belum di aspal/cor. Bisa dikatakan sekolah ini berada di pinggir dari Kecamatan Pracimantoro.

Terdapat 6 guru PNS dan 3 guru non PNS yang mengajar di sekolah ini. Jumlah siswanya 70 anak. Rata-rata siswa disini berasal dari keluarga petani. Warga sekitar sekolah ini masih memiliki cara pandang yang luhur. Rasa hormat

dan menghargai terhadap guru masih tinggi. Tidak ada pemikiran negatif terhadap pembelajaran yang dilakukan guru di sekolah. Mereka sepenuhnya percaya menitipkan anaknya untuk belajar di sekolah.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang sesuai dengan penelitian tentang penggunaan model permainan peluru ceria diantaranya: Meningkatkan Keterampilan Melakukan Tolak Peluru Dengan Permainan Modifikasi Siswa Kelas V SDN II Pracimantoro Kabupaten Wonogiri, hasilnya pada siklus I keterampilan siswa dirata-rata sebesar 65% pada siklus II naik 20% menjadi 85%. Pengembangan Model Permainan “Peluru Ceria” Untuk Pemanasan Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Di SMP 5 Kota Malang. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Putra Kelas VI SD Negeri I Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2012/2013, hasil penelitian ini terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VI putra SD Negeri I Pracimantoro sebesar 87,1%.

C. Kerangka Berfikir

Tolak peluru termasuk dalam cabang atletik yang diajarkan di SD. Pada saat proses pembelajaran guru sebagai peneliti menemukan fakta bahwa gerak dasar tolak peluru siswa masih rendah. Hal ini dapat terlihat dari hasil evaluasi tolak peluru siswa. Masih banyak siswa yang belum benar cara melakukannya. Hasil

tolakan siswa juga masih belum memenuhi standar yang ditetapkan guru. Pada proses pembelajaran siswa kurang antusias mengikutinya, tidak ada keinginan untuk belajar dan berlatih sendiri. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, hal ini bisa terjadi karena guru menggunakan model pembelajaran yang konvensional. Pada proses pembelajaran guru hanya memberi contoh kemudian siswa diminta mempraktikkan apa yang diajarkan guru. Tidak ada variasi yang mampu menarik perhatian dan motivasi siswa. Jadi siswa cenderung pasif.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti berusaha mencari solusi untuk memecahkan masalah tersebut dengan penerapan model bermain peluru ceria. Dalam penelitian ini judulnya adalah *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Tolak Peluru dalam Pembelajaran Penjas dengan Pemberian Model Bermain Peluru Ceria Siswa Kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015*. Diharapkan dengan adanya penerapan model bermain peluru ceria ini proses pembelajaran jadi lebih menarik, siswa termotivasi untuk belajar tolak peluru, yang pada akhirnya ketepatan tolak peluru menjadi meningkat.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya, jika hipotesis itu telah dibuktikan kebenarannya namanya adalah *tessa*. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah jika siswa kelas V SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015 dibelajarkan penjas dengan pemberian model bermain peluru ceria maka gerak dasar tolak peluru siswa akan meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas yang merupakan terjemahan dari *Classroom Action Research* atau yang lebih dikenal dengan PTK. “PTK dapat diartikan sebagai suatu proses investigasi terkendali untuk menemukan dan memecahkan masalah pembelajaran di kelas dengan proses pemecahan masalah tersebut dilakukan secara bersiklus, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil pembelajaran di kelas itu” (Sa’dun Akbar, 2010:26).

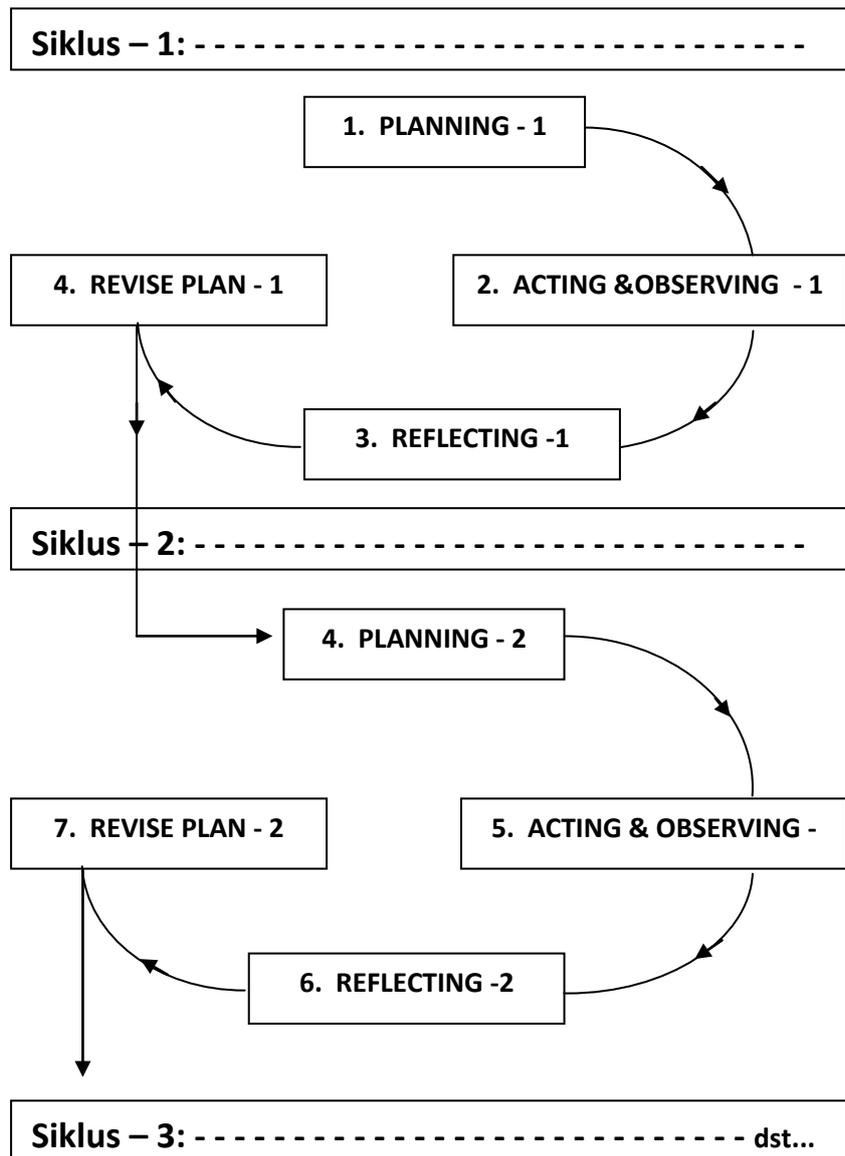
Menurut Suharsimin (2009:3) penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Penelitian Tindakan Kelas adalah upaya yang dilakukan guru untuk memecahkan masalah yang dialami siswa dalam kelas agar pembelajaran dapat dilaksanakan lebih baik dan bisa mencapai tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran itu adalah hasil belajar siswa yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:96) penelitian tindakan kelas yaitu “penelitian yang dilakukan oleh guru ke kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran”. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa PTK adalah penelitian tindakan yang dilakukan mulai dari data awal sampai hasil penelitian

didapatkan dari kondisi nyata selama proses penelitian dan tidak ada rekayasa apapun dengan tujuan memecahkan masalah

Adapun pendekatan penelitian adalah penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih atas pertimbangan bahwa dalam setiap pelaksanaan tindakan yang dirancang, peneliti berupaya untuk menelaah secara seksama masalah yang menjadi fokus penelitian dan dalam waktu yang bersamaan peneliti juga harus menganalisis dan merefleksi permasalahan yang ada sebagai dasar melakukan perbaikan terhadap rancangan tindakan pada tahap selanjutnya.

Pada penelitian diskriptif ini, peneliti berusaha menggambarkan metode pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat tercapai. Dalam penelitian ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif partisipatif. Dimana peneliti bertindak sebagai guru dan perancang dalam penelitian. Oleh karena itu, PTK ini difokuskan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil pembelajaran serta memperbaiki kualitas pendidikan di kelas tersebut.

Model pelaksanaan PTK ini menggunakan model siklus PTK yang dikembangkan oleh Kemmis dan Taggart (1990) (dalam Sa'dun Akbar, 2010: 28) dengan 4 aspek setiap siklusnya yang terdiri dari perencanaan (*planning*), tindakan dan observasi (*acting & observing*), refleksi (*reflecting*), perbaikan perencanaan (*revise-plan*) yang digambarkan sebagai berikut.



Gambar 13. Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis & MC. Taggart

B. Kehadiran dan Peran Peneliti di Lapangan

Peran peneliti dalam penelitian ini menjadi instrumen penelitian dan pengumpul data. Peneliti menjadi partisipan penuh, dimana peneliti melakukan semua rancangan penelitiannya dan diamati oleh kolaborator. Guru kelas V di

SDN I Banaran bertindak sebagai peneliti mitra yang akan memberikan pengamatan terhadap peneliti utama.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri yang beralamat di dusun ,Jemplo, Banaran, Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V Semester genap tahun pelajaran 2014/2015.

D. Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini siswa kelas V SDN I Banaran Kabupaten Wonogiri dengan jumlah siswa 14 anak, terdiri dari 8 siswa perempuan dan 6 siswa laki-laki. Mata pelajaran yang dijadikan sarana penelitian adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi tolak peluru semester genap tahun pelajaran 2014/2015.

E. Data dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah data tentang aktivitas pembelajaran, termasuk interaksi guru-siswa dan siswa-siswa yang relevan, sebelum dan sesudah dilakukan tindakan dan data mengenai hasil belajar siswa. Sedangkan sumber data yang utama dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN IBanaran Kabupaten Wonogiri dengan jumlah siswa 14 anak, terdiri dari 8 siswa perempuan dan 6 siswa laki-laki. Karena merekalah yang akan menampilkan perubahan yang terjadi akibat penerapan tindakan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi berupa observasi, wawancara, dokumentasi dan tes akhir.

1. Observasi

Menurut Marshall (dalam Sugiyono, 2010:310) menyatakan bahwa *“through observation the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior”*. Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Observasi dilakukan oleh peneliti sendiri. Peneliti melihat dan mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran di kelas. Hasil observasi akan digunakan sebagai data dalam penelitian dan perbaikan. Observasi dilaksanakan menyeluruh mulai tahap pendahuluan sampai tahap pelaksanaan tindakan. Selain aktivitas siswa, juga dilakukan pengamatan terhadap aktivitas guru dalam kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi, digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam memahami materi yang diajarkan serta tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa tersebut. Selain itu, bagi peneliti hasil observasi digunakan sebagai refleksi diri agar kegiatan pembelajaran berikutnya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal.

2. Wawancara

Wawancara yang dilakukan adalah jenis wawancara tidak terstruktur. Dimana peneliti mewawancarai siswa yang akan dijadikan subyek penelitian guna mendapatkan gambaran awal mengenai pembelajaran yang pernah dilakukan

sebelumnya dan meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa setelah model *Permainan Peluru Ceria* diterapkan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini adalah seluruh bahan rekaman selama penelitian berlangsung. Dokumentasi ini berupa hasil lembar kegiatan siswa dan foto. Dari hasil dokumentasi ini dapat dijadikan petunjuk dan bahan pertimbangan pelaksanaan selanjutnya dan penarikan kesimpulan. Data fokus masalah tentang keaktifan dikumpulkan dengan teknik dokumentasi. Dokumen dalam hal ini mencakup seluruh bahan rekaman selama penelitian berlangsung. Dokumentasi ini dapat berupa dokumen foto.

G. Instrumen Penelitian

Yang menjadi instrumen penelitian ini pada dasarnya adalah penelitian sendiri. Peneliti menjadi instrumen penelitian karena dalam proses pengumpulan data itulah peneliti akan melakukan adaptasi secara aktif sesuai dengan keadaan yang dihadapi peneliti ketika berhadapan dengan subyek penelitian. Untuk mempermudah pelaksanaan pengumpulan data dalam suatu penelitian diperlukan instrumen penelitian. Instrumen penelitian tersebut berfungsi sebagai panduan pelaksanaan pengumpulan data yang telah diperoleh.

H. Analisis Data, Evaluasi dan Refleksi

Menurut Sugiyono (2010:335) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Untuk menganalisa data dalam penelitian ini digunakan teknik analisa data kualitatif dan data analisa kuantitatif.

1. Teknik Analisis Kualitatif

Dalam penelitian tindakan kelas ini, analisis data kualitatif ini dilakukan secara diskriptif sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan selesai di lapangan. Namun, analisis ini lebih difokuskan selama proses dilapangan bersamaan dengan pengumpulan data. PTK ini merupakan penelitian kualitatif-interaktif yang akan dipaparkan sebagai berikut:

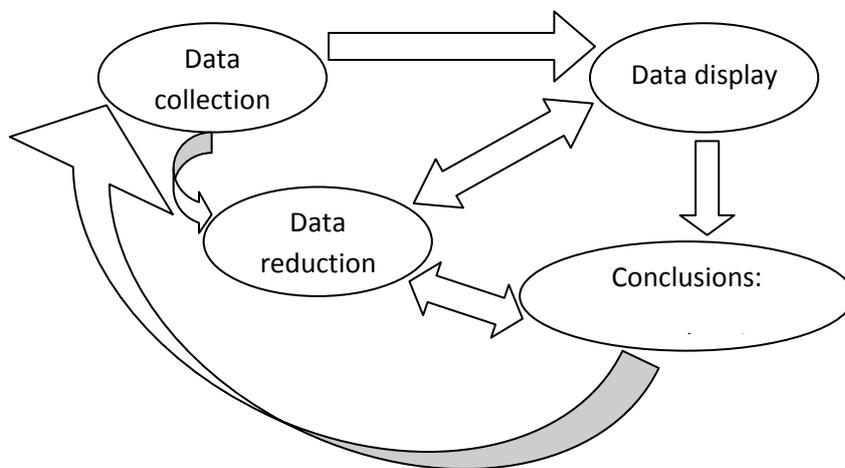
a. Analisis Sebelum di Lapangan

Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan, atau data sekunder, yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Namun, demikian dengan fokus penelitian ini masih bersifat sementara, dan akan berkembang setelah peneliti masuk dan selama di lapangan.

b. Analisis Selama di Lapangan

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang

diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel. Miles and Huberman (1984), mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduccion*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Model interaktif dalam analisis data ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 14. Komponen dalam analisis data (*interactive model*) Sugiono, (2010:338)

- 1) Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.
- 2) Beberan (*diplay*) data yang diperoleh dari hasil analisis data yang dideskripsikan secara naratif, tabel grafik atau dalam perwujudan lainnya

sehingga dapat memberi gambaran yang jelas tentang hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.

- 3) Penarikan kesimpulan tentang peningkatan atau perubahan yang terjadi dilakukan secara bertahap mulai dari kesimpulan sementara yang ditarik pada siklus satu ke kesimpulan terevisi pada siklus dua dan seterusnya sampai pada siklus yang terakhir. Kesimpulan yang pertama sampai pada kesimpulan yang terakhir saling terkait satu sama lain dan kesimpulan pertama merupakan pijakan untuk kesimpulan pada kesimpulan akhir

2. Teknik Analisa Kuantitatif

Data kuantitatif (hasil belajar siswa) akan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui kualitas hasil belajar siswa. Peningkatan hasil belajar siswa dapat diketahui dengan cara membandingkan skor individu dengan skor kelompok, yang diperoleh sebelum dan setelah mengikuti pelajaran. Analisis data hasil belajar diperoleh melalui hasil tes. Peneliti dapat menentukan prosentase nilai pada masing-masing variabel, diantaranya sebagai berikut:

1. Analisis Penerapan model permainan Peluru Ceria.

Analisis data proses penerapan model *permainan Peluru Ceria* diperoleh dari hasil observasi yang menggunakan instrument lembar pengamatan pada kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Persentase keberhasilan penerapan model *permainan Peluru Ceria* diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

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

PK = Persentase Keberhasilan

2. Analisis Aktivitas Belajar Siswa

Proses belajar siswa diperoleh saat berlangsungnya proses belajar mengajar. Skor aktivitas belajar siswa diperoleh dengan menggunakan lembar observasi kegiatan siswa. Peneliti melakukan penjumlahan skor yang diperoleh semua siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata skor aktivitas siswa.

3. Analisis Hasil Belajar Siswa

Taraf keberhasilan hasil belajar siswa ditentukan dengan melihat hasil belajar siswa yaitu skor hasil tes formatif siswa. Penerapan model *permainan Peluru Ceria* dikatakan mengalami peningkatan hasil belajar siswa jika rata-rata hasil tes formatif siswa pada siklus II lebih besar daripada siklus I. Proses pembelajaran dinilai berhasil jika siswa yang tuntas belajarnya (nilai minimal 75) mencapai paling sedikit 75% (10 siswa) dari total keseluruhan siswa kelas V SDN I Banaran Kabupaten Wonogiri.

4. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Kriteria keberhasilan hasil belajar menjadi dasar penentuan ketuntasan hasil belajar siswa. Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perseorangan dan secara klasikal. Kriteria keberhasilan belajar Bahasa Jawa siswa kelas V SDN I Banaran Kabupaten Wonogiri sebagai berikut.

a. Keberhasilan Individu

Untuk keberhasilan individu bagi setiap siswa pada bidang studi Penjas adalah 75. Prosentase perolehan nilai dihitung menggunakan rumus:

$$NA = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

NA = Nilai Akhir untuk ketuntasan belajar individu.

Tabel1. Pedoman Ketuntasan Individu dalam Persen

Tingkat Penguasaan	Nilai dengan Huruf	Keterangan	Kriteria
85-100	A	Tuntas	Baik
75-84	B	Tuntas	Cukup
50-74	C	Tidak Tuntas	Kurang
1-49	D	Tidak Tuntas	Sangat Kurang

b. Keberhasilan Klasikal

Untuk keberhasilan klasikal minimal adalah 75% dari jumlah siswa dalam satu kelas. Apabila dalam kelas tersebut, siswa yang mendapat skor 75 atau lebih sudah mencapai 75% (10 siswa) maka kelas tersebut dikatakan tuntas belajar dan dapat dilanjutkan ke materi selanjutnya. Untuk mengetahui persentase ketuntasan belajar siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{jumlah siswa yang tuntas belajar}}{\text{jumlah siswa}} \times 100\%$$

P = Persentase ketuntasan belajar klasikal

Siswa dapat dikatakan tuntas jika mencapai taraf penguasaan 75%.

Tabel 2. Pedoman Penelitian Ketuntasan Klasikal dalam persen

Ketuntasan	Keterangan
75-100	Tuntas
≤ 74	Belum Tuntas

Nilai yang diperoleh melalui perhitungan tersebut akan digunakan untuk menetapkan kualitas hasil belajar siswa dalam proses kegiatan pembelajaran. Untuk memudahkan menginterpretasikan hasil belajar siswa maka akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Selanjutnya baru menetapkan kualitas kegiatan pembelajaran sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Sedangkan evaluasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui

penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran Penjas. Dalam hal ini materi pembelajaran yang dilaksanakan yaitu materi tolak peluru. Evaluasi atau nilai akhir diperoleh dari nilai proses dan nilai tes. Nilai proses dan nilai tes tersebut kemudian dirata-rata.

Pada tahap refleksi meliputi beberapa komponen yaitu menganalisa, menerangkan, dan menyimpulkan. Tahap refleksi dipandang sebagai suatu upaya untuk memaknai rencana, proses, hasil dan kendala serta peluang dari tindakan yang dilakukan. Pada tahap ini peneliti merefleksikan apa saja yang menjadi masalah, kendala, dan hambatan yang terjadi pada pembelajaran sebagai patokan dalam melaksanakan pembelajaran berikutnya pada siklus berikutnya.

I. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas ini berbentuk siklus yang akan berlangsung lebih dari satu siklus bergantung pada tingkat keberhasilan dari target yang akan dicapai, dimana setiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Masing-masing siklus meliputi 4 tahap kegiatan, yaitu tahap perencanaan, melaksanakan tindakan, observasi, dan diakhiri dengan refleksi. Hasil refleksi digunakan untuk merancang kegiatan pada siklus berikutnya atau sebagai pedoman untuk merancang kegiatan pada siklus II.

a. Siklus-1

Siklus-1 terdiri dari atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi, dan perbaikan.

1) Perencanaan

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan refleksi terhadap praktik pembelajaran Penjas di kelas V SDN I Banaran Kabupaten Wonogiri yang selama ini berlangsung. Peneliti berupaya untuk mengingat kembali berbagai peristiwa pembelajaran yang telah berlangsung selama ini, mewawancarai siswa kelas V SDN I Banaran Kabupaten Wonogiri untuk mengungkap kesulitan-kesulitan apa yang dirasakan dan dialami siswa ketika belajar Penjas. Disamping itu peneliti juga melakukan telaah terhadap dokumen-dokumen tentang kemampuan siswa dalam belajar Penjas berupa dokumen latihan dan penugasan, dokumen hasil tes formatif Penjas. Peneliti juga mendeskripsikan kembali hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran yang berlangsung selama ini, merefleksi model-model pembelajarannya, keaktifan siswa ketika belajar, kemampuan siswa, dan lain-lain.

Studi pendahuluan tersebut menghasilkan masalah-masalah proses dan hasil pembelajaran Penjas di kelas V SDN I Banaran Kabupaten Wonogiri. Dalam proses pembelajaran peneliti merasakan adanya masalah dalam hal: penerapan strategi pembelajaran Penjas yang kurang tepat, suasana pembelajaran yang kurang menyenangkan, keaktifan siswa yang rendah dan rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjas.

Berangkat dari masalah di atas maka pada tahap perencanaan ini peneliti melakukan:

- a) Menyiapkan perangkat atau sarana dan media pembelajaran yang akan digunakan sebagai model pembelajaran dengan lembar observasi, soal tes dan alat-alat lainnya yang mendukung.

- b) Peneliti menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Lembar Kerja Siswa, dan melakukan pertemuan untuk membahas persiapan tindakan dan menyepakati waktu pelaksanaan tindakan siklus I.
- c) Penyiapan sarana dan media pembelajaran.
- d) Penyiapan Lembar Kegiatan Siswa
- e) Penyusunan perangkat uji kompetensi siswa.
- f) Menyiapkan instrumen untuk pengumpulan data berupa pedoman pengamatan, pedoman observasi untuk siswa, pedoman wawancara, dan pedoman dokumentasi.

2) *Pelaksanaan Tindakan*

Pada tahap ini peneliti melakukan penelitian tentang materi tolak peluru, menelaah jalannya pembelajaran dari pembukaan sampai penutup yang tertera di RPP. Pada waktu kegiatan berlangsung, peneliti melakukan observasi, mencatat semua kejadian selama pembelajaran berlangsung. Adapun rencana pembelajaran dilaksanakan mulai dari awal sampai akhir dengan menggunakan model *Permainan Peluru Ceria*.

3) *Observasi*

Pengamatan dilakukan pada waktu tindakan serta berjalan, jadi keduanya berlangsung dengan waktu yang sama. Pada tahap ini observer dan guru melakukan pengamatan dan mencatat semua hal yang terjadi selama pelaksanaan berlangsung. Hasil observasi dapat bermanfaat untuk pengambilan keputusan apakah siswa sudah memahami materi yang diajarkan, apakah pembelajaran

berlangsung sesuai harapan, apakah memerlukan perbaikan dan apakah siswa dapat menjawab soal yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi.

4) *Melakukan Refleksi*

Tahap ini untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasarkan data yang terkumpul, kemudian dilakukan evaluasi guna penyempurnaan tindakan selanjutnya. Jika hasil evaluasi pembelajaran pada siklus I sesuai dengan indikator ketercapaian maka pembelajaran telah berakhir. Namun jika hasil evaluasi tidak sesuai dengan indikator keberhasilan maka perlu dilakukan perbaikan dan revisi model pembelajaran *model Permainan Peluru Ceria* yang telah dilaksanakan.

b. Siklus-2

Kegiatan penelitian tindakan pada siklus II dilaksanakan sebagaimana pelaksanaan tindakan pada siklus I, yang terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan dan observasi, dan dilanjutkan dengan refleksi dan perbaikan pembelajaran.

1) *Perencanaan*

Secara keseluruhan kegiatan pada tahap perencanaan yang dilakukan pada siklus II didasarkan pada permasalahan yang ditemukan pada tahap pelaksanaan tindakan siklus I. Berdasarkan kelemahan-kelemahan yang ditemukan dari hasil refleksi kegiatan tindakan pada siklus I, peneliti dan guru kelas menyusun perencanaan tindakan yang lebih efektif. Sehingga kelemahan-kelemahan pada siklus I dapat diminimalisir.

2) *Pelaksanaan Tindakan*

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini masih sama dengan pelaksanaan tindakan pada siklus I. Namun ada perbaikan-perbaikan sesuai dengan temuan kelemahan-kelemahan pada tahap pelaksanaan tindakan siklus I. Hal ini dilakukan agar pelaksanaan tindakan pada siklus II lebih efektif lagi.

3) *Observasi*

Observasi yang dilaksanakan pada siklus II ini masih sama dengan observasi yang dilaksanakan pada siklus I. Namun ada beberapa hal yang ditambahkan dalam pengamatan, antara lain melihat proses belajar yang dilakukan oleh siswa apakah sudah tepat sesuai dengan RPP serta hasil belajar siswa, apakah sudah meningkat dari siklus I atau tidak.

4) *Refleksi*

Hasil observasi pada siklus II dikaji dan dibahas oleh guru dan peneliti kelas sebagai pelaksana tindakan. Pada siklus II diperoleh gambaran dampak penggunaan model permainan peluru ceria dalam pembelajaran Penjas khususnya pada pokok bahasan tolak peluru. Hasil dari siklus II merupakan refleksi akhir dari penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang akan dipaparkan pada bab ini meliputi data yang didapat sebelum tindakan (pra tindakan) dan selama tindakan yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Untuk lebih lengkapnya akan di bahas seperti di bawah ini.

a. Sebelum Tindakan

Pada kondisi awal siswa masih pasif dan tidak bergairah dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru. Berdasarkan analisis sementara, ditemukan fakta bahwa siswa kesulitan dalam melakukan tolak peluru. Kesulitan yang dialami siswa berupa teknik menolak dan jarak yang dijangkau terlalu pendek. Siswa tidak ada gairah untuk mempelajari materi ini. Ketika guru memberi contoh siswa memperhatikan dan jika ditanya mereka menjawab sudah paham. Tetapi pada saat siswa melakukan praktek tolak peluru masih banyak siswa yang belum benar dan maksimal hasil tolakannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, hal yang menyebabkan siswa cenderung pasif dan tidak ada gairah untuk mempelajari tolak peluru dikarenakan proses pembelajaran tidak menggunakan media yang menarik siswa.

Pada kegiatan pembelajaran ini keaktifan siswa masih belum maksimal. Sementara rata-rata tolakan siswa putra hanya mencapai 3,5 m, dan siswa putri hanya 2,5 m. Hal ini masih jauh dari standar yang ditetapkan guru yaitu siswa

putra minimal 4 m dan siswa putri minimal 3 m.

b. Siklus I

Siklus I dilaksanakan setelah semuanya telah dipersiapkan dengan baik. Berikut diuraikan pembelajaran pada siklus I.

1. Perencanaan Tindakan

Sebelum pelaksanaan tindakan, perlu diadakan perencanaan, perencanaan yang disusun peneliti meliputi, penyusunan RPP, berbagai macam media untuk permainan peluru ceria (bola, net, kerancang, botol dll), soal evaluasi, dan menyiapkan lembar observasi untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan siswa dan guru selama proses pembelajaran yang menggunakan model permainan peluru ceria berlangsung.

2. Tindakan

Pada tahap ini peneliti melaksanakan rancangan pembelajaran yang sudah direncanakan. Tindakan ini dilaksanakan pada Jumat, 10 April 2015. Pada kegiatan awal guru mengkondisikan siswa untuk siap belajar. Setelah itu mengadakan presensi. Kemudian mengadakan pemanasan. Setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai serta kegiatan yang akan dilakukan dalam proses pembelajaran.

Pada kegiatan inti siswa bersama guru mempersiapkan alat peraga yang berupa tali berbentuk net yang ditengahnya terdapat lingkaran. Seperti tampak pada gambar 15 di bawah ini.



Gambar 15. siswa bersama guru mempersiapkan media pembelajaran

Tampak pada gambar 15 di atas siswa membantu guru memasang tali untuk net. Setelah semuanya jelas guru memberikan penjelasan tentang cara bermain peluru ceria. Permainan pada pertemuan ini adalah siswa menolak peluru yang sudah di variasi. Peluru ini berupa bola plastik yang ukurannya seperti peluru sesungguhnya. Pada bola tersebut di isi pasir agar ada bebannya. Sehingga bola dapat di gunakan untuk permainan tolak peluru. Siswa di bagi menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok memegang bola dengan warna yang berbeda. Terdapat warna hijau, biru, kuning, dan merah. Posisi siswa ada di seberang net, dan di seberangnya lagi terdapat keranjang yang warnanya juga di sesuaikan dengan warna bola dari setiap kelompok. Sebelumnya guru mendemonstrasikan dulu permainan ini seperti tampak pada gambar berikut ini.



Gambar 16. siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru

Tampak pada gambar 16 siswa memperhatikan cara permainan peluru ceria.

Siswa harus menolak bola melewati lingkaran yang ada pada net dan berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang. Untuk lebih jelasnya tampak pada gambar berikut ini.



Gambar 17. siswa memasukkan bola ke dalam keranjang melalui lingkaran pada net

Tampak pada gambar 17 siswa berlomba memasukkan bola ke dalam keranjang melewati rintangan yang ada. Setiap siswa yang berhasil memasukkan bola ke dalam keranjang berhak mendapat bintang dari guru. Kelompok yang mendapat bintang paling banyak akan menjadi pemenang.

Setelah proses permainan selesai, kegiatan berikutnya adalah melakukan tolak peluru yang sesungguhnya. Siswa beralih ke lapangan tolak peluru, guru mendemonstrasikan teknik yang digunakan dalam tolak peluru seperti pada permainan peluru ceria yang telah dilaksanakan. Setiap siswa melakukan tolak peluru seperti tampak pada gambar berikut ini.



Gambar 18. siswa melakukan tolak peluru

Tampak pada gambar 18 siswa melakukan tolak peluru. Terlihat pada gambar di atas posisi badan siswa kurang menunduk. Posisi kaki kurang ditekuk. Sementara siswa melakukan tolak peluru guru melakukan pengamatan untuk

mengetahui kemampuan dasar tolak peluru siswa pada lembar yang telah di siapkan.

Pada kegiatan akhir siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada pertemuan ini. Kemudian siswa mengerjakan soal evaluasi. Setelah selesai guru mengadakan refleksi dengan memberi kesempatan kepada siswa menanyakan materi yang belum dimengerti dan kesan-kesan selama proses pembelajaran. Setelah itu penutup dengan salam menandakan pelajaran telah selesai.

3. Pengamatan

Hal-hal yang dilakukan dalam pengamatan adalah untuk memperoleh data mengenai penerapan model permainan peluru ceria dalam proses pembelajaran tolak peluru kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri yang meliputi aktivitas siswa dan hasil belajar siswa. Untuk mengetahui hasil belajar siswa dapat diperoleh dari nilai kognitif, afektif dan psikomotor. Untuk hasil dari penilaian tersebut akan dipaparkan seperti berikut ini.

Tabel 3. Penilaian aspek kognitif siswa siklus I

No	Nama Siswa	No Soal										Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Dyah Tri H.	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	70
2.	Rizki Eka A.	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	80
3.	Della Dwi H.	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	70
4.	Riko Setiawan	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	80
5.	Selvi Kumala W.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80
6.	Diah Karmila S.	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	70
7.	Della Fitriana R.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80
8.	Mellani Oktavia	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	60
9.	Okta Lindriani	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	50
10.	Onny Meylia	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	80
11.	Rifki Ananto	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	60
12.	Septa Pamungkas	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	80
13.	Tomi Oktavian	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	80
14.	Yoga Wardana	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	80
Jumlah											120	
Rata-rata											73	

Tampak pada tabel 3 rata-rata nilai kognitif siswa sebesar 73. Untuk penilaian lebih lengkapnya dapat di lihat pada lampiran. Penilaian selanjutnya adalah penilaian afektif. Hasil dari penilaian afektif dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Penilaian aspek afektif siklus I

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Dyah Tri H.	3	3	2	2	10	63
2	Rizki Eka A.	3	3	2	3	11	69
3	Della Dwi H.	3	3	2	2	10	63
4	Riko Setiawan	3	3	3	3	12	75
5	Selvi Kumala W.	3	3	2	3	11	69
6	Diah Karmila S.	3	3	2	2	10	63
7	Della Fitriana R.	3	3	2	2	11	69
8	Mellani Oktavia	3	2	2	2	9	56
9	Okta Lindriani	3	2	3	2	10	63
10	Onny Meylia	3	3	2	2	11	69
11	Rifki Ananto	3	3	2	2	10	63
12	Septa Pamungkas	3	3	2	2	10	69
13	Tomi Oktavian	3	3	3	2	11	69
14	Yoga Wardana	3	3	2	3	11	69
Jumlah						929	
Rata-rata						66	

Terlihat pada tabel 4 rata-rata nilai afektif siswa sebesar 66. Untuk penjelasan nilai afektif siswa dapat di lihat pada lampiran. Untuk selanjutnya adalah penilaian aspek psikomotor. Lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jumlah	Nilai
		Memegang	Meletakkan Peluru	Posisi Badan	Menolak	Arah Tolakan		
1	Dyah Tri H.	1	1	0	1	0	3	60
2	Rizki Eka A.	1	1	1	1	0	4	80
3	Della Dwi H.	0	0	1	1	0	2	40
4	Riko Setiawan	1	1	1	0	1	4	80
5	Selvi Kumala W.	1	1	0	1	1	4	80
6	Diah Karmila S.	0	0	1	1	1	3	60
7	Della Fitriana R.	1	1	1	1	0	4	80
8	Mellani Oktavia	1	0	0	0	1	2	40
9	Okta Lindriani	1	1	0	1	0	3	60
10	Onny Meylia	1	0	1	1	1	4	80
11	Rifki Ananto	0	0	1	1	1	3	60
12	Septa Pamungkas	1	1	0	1	1	4	80
13	Tomi Oktavian	1	1	0	1	1	4	80
14	Yoga Wardana	1	0	1	1	1	4	80
Jumlah								960
Rata-rata								69

Tampak pada tabel 5 rata-rata nilai psikomotor siswa sebesar 69. Untuk penjelasan selengkapnya dapat di lihat pada lampiran Sementara nilai keterampilan dasar tolak peluru siswa di dapat dari hasil rata-rata ketiga aspek di atas. Setelah di rata-rata ketuntasan hasil belajar siswa mengenai tolak peluru dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Hasil ketuntasan belajar siswa tentang gerak dasar tolak peluru Siklus I

No	Nama Siswa	Penilaian			Jml	Rata-rata Nilai	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Dyah Tri H.	60	63	70	193	64	Belum Tuntas
2	Rizki Eka A.	80	69	80	229	76	Tuntas
3	Della Dwi H.	40	63	70	173	58	Belum Tuntas
4	Riko Setiawan	80	75	80	235	78	Tuntas
5	Selvi Kumala W.	80	69	80	229	76	Tuntas
6	Diah Karmila S.	60	63	70	193	64	Belum Tuntas
7	Della Fitriana R.	80	69	80	229	76	Tuntas
8	Mellani Oktavia	40	56	60	156	52	Belum Tuntas
9	Okta Lindriani	60	63	50	173	58	Belum Tuntas
10	Onny Meylia	80	69	80	229	76	Tuntas
11	Rifki Ananto	60	63	60	183	61	Belum Tuntas
12	Septa Pamungkas	80	69	80	229	76	Tuntas
13	Tomi Oktavian	80	69	80	229	76	Tuntas
14	Yoga Wardana	80	69	80	229	76	Tuntas
Jumlah						967	
Rata-rata						69	

Tampak pada tabel 6 di atas rata-rata nilai gerak dasar tolak peluru siswa sebesar 69. Sementara jumlah siswa yang tuntas belajar adalah 8 siswa (57%). Siswa yang belum tuntas belajar sebanyak 6 siswa (43%). Pada siklus ini ketuntasan belajar siswa baru mencapai 57%, sementara standar ketuntasan klasikal yang ditetapkan peeliti adalah 75%. Sehingga pada siklus ini siswa belum bisa dikatakan tuntas belajar pada materi gerak dasar tolak peluru. Sehingga perlu di lanjutkan pada siklus berikutnya.

4. Refleksi

Setelah proses pembelajaran pada siklus I ini selesai, peneliti merefleksi hal-hal yang terjadi pada pertemuan ini meliputi:

1. Secara keseluruhan RPP yang dirancang guru sudah terlaksana sengan baik.
2. Pada saat proses pembelajaran keaktifan siswa masih perlu ditingkatkan, siswa masih banyak siswa yang belum aktif melaksanakan kegiatan tolak peluru.
3. Perlu adanya variasi media lagi untuk meningkatan antusias siswa dalam proses pembelajaran
4. Berdasarkan hasil tes evaluasi yang diberikan guru pada akhir pembelajaran, masih perlu ditingkatkan, karena secara klaisikal rata-rata nilainya masih belum memenuhi standar ketuntasan yang telah di tetapkan.

Berdasarkan refleksi yang sudah dilakukan, upaya yang ditempuh untuk perbaikan pada siklus II meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Lebih dekat dengan siswa agar siswa lebih aktif lagi dalam proses pembelajaran.
2. Dalam proses kerja kelompok dikondisikan agar semua siswa ikut berpartisipasi
3. Guru memberi peraturan yang jelas pada saat permainan agar siswa bisa tertib.
4. Memberi variasi yang menarik pada media pembelajaran.

c. Siklus II

Siklus 2 dilaksanakan untuk memperbaiki hasil belajar maupun aktivitas siswa yang belum terlaksana secara maksimal. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan seperti berikut ini.

1. Perencanaan Tindakan

Siklus 2 dilaksanakan untuk memperbaiki hasil belajar maupun aktivitas siswa yang belum terlaksana secara maksimal. Pada tahap ini, peneliti menyusun RPP, membuat variasi media pembelajaran yang lebih menarik lagi, membuat soal evaluasi serta penilaian observasi.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini peneliti melaksanakan rancangan pembelajaran yang sudah direncanakan. Pelaksanaan tindakan siklus II ini pada Jumat, 17 April 2015. Pada kegiatan awal guru mengkondisikan siswa untuk siap belajar. Setelah itu mengadakan presensi. Kemudian mengadakan pemanasan. Setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai serta kegiatan yang akan dilakukan dalam proses pembelajaran.

Pada kegiatan inti siswa memperhatikan media yang ditunjukkan guru. Pada siklus ini ada variasi media berupa botol warna-warni yang disesuaikan dengan warna bola dari setiap kelompok. Pada awalnya guru kembali memberikan contoh cara melaksanakan permainan yang akan dilakukan. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar berikut ini.



Gambar 19. siswa memperhatikan contoh yang diberikan guru

Tampak pada gambar 19 guru sedang memberikan contoh cara melakukan kegiatan permainannya sementara siswa memperhatikan dengan seksama. Cara permainan pada siklus ini adalah siswa harus menembak botol yang ada di seberang net dengan cara menolak bola melewati lingkaran yang ada pada net. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 20. siswa melakukan kegiatan menembak botol.

Tampak pada gambar 20 siswa melakukan tolakan dengan sasaran botol. Terlihat pada gambar di atas siswa dari kelompok warna biru berhasil menjatuhkan botol. Ini artinya tembakan yang dilakukan siswa tepat mengenai sasaran. Selanjutnya bagi siswa yang berhasil menjatuhkan botol berhak mendapat bintang dan menempelkan pada tempat yang telah di sediakan guru. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat ada gambar berikut ini.



Gambar 21. siswa menempel bintang yang di dapatnya

Tampak pada gambar 21 siswa menempel bintang pada papan setelah dia berhasil menembak botol mengenai sasarannya. Kemudian siswa melaksanakan tolak peluru dengan bimbingan guru seperti tampak pada gambar berikut ini.



Gambar 22. siswa dengan bimbingan guru melakukan tolak peluru

Tampak pada gambar 22 siswa melakukan tolak peluru dengan bimbingan guru. Pada kegiatan akhir siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada pertemuan ini. Kemudian siswa mengerjakan soal evaluasi. Setelah selesai guru mengadakan refleksi dengan memberi kesempatan kepada siswa menanyakan materi yang belum dimengerti dan kesan-kesan selama proses pembelajaran. Setelah itu penutup dengan salam menandakan pelajaran telah selesai.

3. Pengamatan

Pada siklus II ini data yang akan dipaparkan selama pengamatan seperti pada siklus I meliputi data penilaian secara kognitif, afektif, dan psikomotor. Untuk yang pertama adalah penilaian kognitif dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 7. Penilaian aspek kognitif siswa siklus II

No	Nama Siswa	No Soal										Niai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Dyah Tri H.	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	80
2.	Rizki Eka A.	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	80
3.	Della Dwi H.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90
4.	Riko Setiawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
5.	Selvi Kumala W.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
6.	Diah Karmila S.	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	90
7.	Della Fitriana R.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
8.	Mellani Oktavia	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	70
9.	Okta Lindriani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90
10.	Onny Meylia	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	90
11.	Rifki Ananto	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	70
12.	Septa Pamungkas	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	80
13.	Tomi Oktavian	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	90
14.	Yoga Wardana	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	80
Jumlah											1190	
Rata-rata											85	

Tampak pada tabel 7 di atas rata-rata nilai siswa sebesar 85. Hal ini mengalami peningkatan dari siklus I yang rata-ratanya hanya 73. Selanjutnya adalah hasil dari penilaian afektif. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 8. Penilaian aspek afektif siswa siklus II

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Dyah Tri H.	4	3	3	3	13	81
2	Rizki Eka A.	3	3	4	4	14	88
3	Della Dwi H.	3	3	3	3	12	75
4	Riko Setiawan	4	4	3	4	15	94
5	Selvi Kumala W.	4	4	4	3	15	94
6	Diah Karmila S.	4	3	3	3	13	81
7	Della Fitriana R.	3	3	4	4	14	88
8	Mellani Oktavia	3	3	3	3	12	75
9	Okta Lindriani	3	3	3	3	12	75
10	Onny Meylia	4	3	3	3	13	81
11	Rifki Ananto	3	3	3	3	12	75
12	Septa Pamungkas	4	4	3	4	15	94
13	Tomi Oktavian	4	4	3	4	15	94
14	Yoga Wardana	4	3	3	3	13	81
Jumlah						1176	
Rata-rata						84	

Dapat di lihat pada tabel 8 nilai rata-rata aspek afektif siswa sebesar 84 hal ini mengalami peningkatan dari siklus sebelumnya sebesar 66. Berikutnya adalah penilaian psikomotor lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 9. Penilaian aspek psikomotor siswa siklus II

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jumlah	Nilai
		Memegang	Meletakkan Dibawah	Posisi Badan	Menolak	Arah Tolakan		
1	Dyah Tri H.	1	1	1	1	0	4	80
2	Rizki Eka A.	1	1	1	1	0	4	80
3	Della Dwi H.	0	1	1	1	0	3	60
4	Riko Setiawan	1	1	1	1	1	5	100
5	Selvi Kumala W.	1	1	1	1	1	5	100
6	Diah Karmila S.	0	1	1	1	1	4	80
7	Della Fitriana R.	1	1	1	1	1	5	100
8	Mellani Oktavia	1	1	0	0	1	3	60
9	Okta Lindriani	1	1	0	1	0	3	60
10	Onny Meylia	1	0	1	1	1	4	80
11	Rifki Ananto	0	0	1	1	1	3	60
12	Septa Pamungkas	1	1	1	1	1	5	100
13	Tomi Oktavian	1	1	1	1	1	4	100
14	Yoga Wardana	1	0	1	1	1	4	80
Jumlah						1140		
Rata-rata						81		

Terlihat pada tabel 9 di atas rata-rata nilai siswa sebesar 81, hal ini juga mengalami peningkatan yang sebelumnya hanya 69. Selanjutnya adalah hasil ketuntasan belajar gerak dasar tolak peluru siswa. Untuk selengkapnya dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 10. Hasil ketuntasan belajar siswa tentang gerak dasar tolak peluru Siklus II

No	Nama Siswa	Penilaian			Jml	Rata-rata Nilai	Keterangan
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Dyah Tri H.	80	81	80	241	80	Tuntas
2	Rizki Eka A.	80	88	80	248	83	Tuntas
3	Della Dwi H.	60	75	90	225	75	Tuntas
4	Riko Setiawan	100	94	100	294	98	Tuntas
5	Selvi Kumala W.	100	94	100	294	98	Tuntas
6	Diah Karmila S.	80	81	90	251	84	Tuntas
7	Della Fitriana R.	100	88	100	288	96	Tuntas
8	Mellani Oktavia	60	75	70	205	68	Belum Tuntas
9	Okta Lindriani	60	75	90	225	75	Tuntas
10	Onny Meylia	80	81	90	251	84	Tuntas
11	Rifki Ananto	60	75	70	205	68	Belum Tuntas
12	Septa Pamungkas	100	94	80	274	91	Tuntas
13	Tomi Oktavian	100	94	90	284	95	Tuntas
14	Yoga Wardana	80	81	80	241	80	Tuntas
Jumlah						1175	
Rata-rata						84	

Terlihat pada tabel 10 rata-rata nilai hasil belajar tentang gerak dasar tolak peluru siswa sebesar 84 yang sebelumnya hanya sebesar 69. Sementara siswa yang mengalami ketuntasan belajar sebanyak 12 siswa (86%) hal ini mengalami peningkatan sebesar 29% dari seiklus I sebesar 57%. Melihat hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus II ini sebesar 84%, maka standar ketuntasan klasikal yang ditetapkan peneliti sebesar 75% dapat terpenuhi.

4. Refleksi

Pada refleksi siklus II ini akan dikemukakan hal-hal yang ditemukan dan hasil dari perbaikan dari refleksi pada siklus I.

1. Pelaksanakan model permainan peluru ceria untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru lebih baik dari siklus I.
2. Peran siswa dalam proses pembelajaran menjadi lebih banyak.
3. Semua indikator dan tujuan pembelajaran sudah dicapai dengan baik.
4. Rencana pelaksanaan pembelajaran yang dirancang guru sudah terlaksana dengan baik
5. Siswa tampak senang dengan proses pembelajaran berlangsung, tak tampak kebosanan pada siswa.
6. Hasil belajar yang diperoleh siswa juga meningkat, sehingga KKM yang ditentukan bisa terpenuhi.

B. Pembahasan

a. Penerapan Model Bermain Peluru Ceria untuk Meningkatkan Gerak Dasar Tolak Peluru Siswa

Pembelajaran kooperatif dengan model bermain peluru ceria dapat membantu siswa memahami materi gerak dasar tolak peluru, serta menumbuhkan kemampuan kerja sama, berpikir kritis, dan mengembangkan sikap sosial siswa.

Pada pembelajaran Penjas materi tolak peluru dengan menggunakan model bermain peluru ceria pada siswa kelas V SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro

Kabupaten Wonogiri, dilaksanakan dalam 2 siklus. Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan, diantaranya siklus I meliputi:

1. Siswa di bagi menjadi 4 kelompok.
2. Menolak peluru yang sudah di variasi (bola lastik beisi pasir) melewati lingkaran pada net .
3. Bola tersebut di arahkan masuk ke dalam keranjang yang ada di seberang net.
4. Siswa yang berhasil memasukkan bola ke dalam keranjang akan mendapat bintang.
5. Kelompok yang mendapat bintang paling banyak akan menjadi pemenang.
6. Siswa melakukan tolak peluru dengan peluru sunguhan.
7. Evaluasi.

Sedangkan pada siklus II meliputi:

1. Siswa di bagi menjadi 4 kelompok.
2. Menolak peluru yang sudah di variasi (bola lastik beisi pasir) melewati lingkaran pada net .
3. Bola tersebut di arahkan ke botol-botol yang ada di seberang net.
4. Siswa yang berhasil menjatuhkan botol akan mendapat bintang.
5. Kelompok yang mendapat bintang paling banyak akan menjadi pemenang.
6. Siswa melakukan tolak peluru dengan peluru sunguhan.
7. Evaluasi.

Dari uraian mengenai langkah-langkah pembelajaran yang telah direncanakan dan dilaksanakan di atas, menyatakan bahwa proses pembelajaran

tidak hanya terpusat pada guru saja, melainkan siswa membangun pengetahuannya sendiri dari bermain peluru ceria.

b. Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru

Berdasarkan analisis data terhadap ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri pada siklus I dapat diketahui bahwa ketuntasan belajar siswa rata-ratanya sebesar 57%. Nilai tersebut belum memenuhi standar ketuntasan klasikal yang ditetapkan peneliti sebesar 75 %, sehingga dapat dinyatakan bahwa pada siklus I ini siswa siswa kelas V SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri belum tuntas belajar, dikarenakan prosentase belajar secara klasikal belum mencapai 75%.

Pada siklus I terdapat beberapa hal yang menyebabkan tidak tercapainya ketuntasan belajar antara lain: (1) media pembelajaran masih kurang memotivasi siswa, sehingga belum ada pemahan yang menyeluruh dari masing-masing kelompok, (2) pada saat melakukan tolak peluru siswa kurang konsentrasi, (3) ada beberapa soal yang diberikan guru kurang bisa dipahami oleh siswa, sehingga sebagian siswa menjawab soal kurang tepat.

Dengan acuan di atas maka dilaksanakan tindakan perbaikan yang dilaksanakan pada siklus II. Dari hasil tindakan pada siklus II dapat diketahui bahwa ketuntasan belajar siswa yaitu sebesar 86% siswa sudah tuntas belajar. Sedangkan dilihat dari rata-rata klasikal dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa setelah dilaksanakan tindakan siklus II meningkat sebesar 29%. Sehingga dapat

dinyatakan bahwa pada siklus II ini siswa siswa kelas V SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri sudah tuntas belajar, dikarenakan prosentase belajar secara klasikal sudah melebihi 75%. Untuk peningkatan hasil belajar mengenai tolak peluru lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 23. grafik peningkatan hasil belajar tolak peluru siswa

Tampak pada gambar 23 di atas grafik tersebut menunjukkan peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 29%. Pada awalnya 57% menjadi 86%. Kondisi ini menunjukkan bahwa siklus II dapat dinyatakan berhasil dan terbukti penggunaan model bermain peluru ceria dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri. Dengan adanya peningkatan hasil belajar yang diperoleh

siswa tersebut menunjukkan fakta bahwa penggunaan model model bermain peluru ceria dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru.

Dengan demikian, hipotesis tindakan yang diajukan oleh peneliti bahwa jika siswa kelas V SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2014/2015 dibelajarkan penjas dengan pemberian model bermain peluru ceria maka gerak dasar tolak peluru siswa akan meningkat dapat dibuktikan.

Mengacu pada paparan data yang menggambarkan penerapan model model bermain peluru ceria dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru di kelas V SDN I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri, mengalami peningkatan. Secara umum, penerapan model model bermain peluru ceria dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru di SDN I Banran Kecamatan Praciantoro Kabupaten Wonogiri ditandai dengan:

1. Pembelajaran lebih terpusat pada siswa dan lebih bersifat konstruktivistik.
2. Situasi pembelajaran terasa lebih kondusif.
3. Dalam proses pembelajaran siswa tampak aktif.
4. Pemahaman siswa terhadap materi menggolongkan makhluk hidup secara sederhana menjadi meningkat.
5. Suasana belajar dan pembelajarannya juga terkesan menyenangkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan seperti di bawah ini:

1. Pemberian Model Bermain Peluru Ceria untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri I Banaran Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri berhasil sesuai yang direncanakan
2. Proses pembelajaran dengan menggunakan Model Bermain Peluru Ceria berlangsung dengan baik.
3. Pemberian Model Bermain Peluru Ceria telah berhasil meningkatkan keterampilan siswa tentang gerak dasar tolak peluru.
4. Perolehan hasil belajar pada siklus I sebesar 57% dan meningkat 29% pada siklus II menjadi 86%.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, Tapi masih ada keterbatasan, antara lain :

1. Keadaan fasilitas lapangan serta perlengkapan yang masih kurang baik, meskipun sudah disiapkan sebaik-baiknya
2. Keadaan sekolah yang masih kurang memfasilitasi sarana dan prasarana
3. Keterbatasan peneliti dalam pembuatan media

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah di ambil, saran yang dapat peneliti sampaikan adalah:

1. Mengingat pelaksanaan siklus pada penelitian ini baru berjalan dua kali, siklus berikutnya diharapkan dapat berlanjut untuk mendapat temuan yang lebih signifikan.
2. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini masih merupakan instrumen yang tingkat validitasnya belum memuaskan, untuk berikutnya dapat menggunakan instrumen yang lebih standar.
3. Bagi peneliti lain dapat menggunakan model bermain peluru ceria jika menemui latar belakang yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Akbar, Sa'dun. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas Filosofi, Metodologi dan Implementasi*. Malang: Cipta Media Aksara.
- Agus Kristanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Aip Syarifudin dan Muhti. (1992). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Amung Ma'mun dan Yuda M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*: Depdikbud.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rosda.
- Djumidar. 2008 *Dasar-Dasar Atletik*. (10 th ED) Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atleti*. Yogyakarta: Alfabedia
- Eri Priatna. (2008). *Ensiklomini Olahraga Atletik*. Jakarta: CV, Sahabat.
- Hamzah B. Uno. (2009). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya Analisis Dibidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhammad Surya. (2004). *Psikologi Pembelajaran Dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Munafisah. (2008). *Atletik Cabang Lempar*. Semarang. Aneka Ilmu.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rinaka Cipta.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmai.
- Yoyo Bahagia, dkk., (2000). *Kid atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, DirektoratJendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- _____ (2011). *Pedoman penulisan tugas akhir*. Yogyakarta: UNY

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

SIKLUS I

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

A. Tujuan Pembelajaran

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

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

Disiplin (*Discipline*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Percaya diri (*Confidence*)
Sportifitas dan kejujuran

B. Materi Pembelajaran

Tolak peluru

C. Metode Pembelajaran

Tanya jawab, demonstrasi, latihan, penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

Dalam kegiatan awal, guru:

- a. penjelasan pengertian dan sejarah tolak peluru
- b. mengenal lapangan dan alat tolak peluru (tolak pluru ceria)
- c. melakukan latihan dasar tolak peluru (tolak pluru ceria)
- d. melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- e. melakukan permainan tolak pluru ceria

- **Kegiatan Inti:**

- *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- a. Siswa dibagi menjadi empat kelompok
- b. Siswa memperhatikan cara memegang dan menolak peluru yang didemonstrasikan oleh guru
- c. Siswa mendemonstrasikan apa yang sudah di contohkan oleh guru
- d. Siswa berusaha memasukan bola kedalam ranjang dengan melalui lingkaran pada net
- e. Jika salah satu kelompok ada yang memasukan bola akan mendapatkan hadiah berupa bintang yang sudah di beri warna masing-kelompok
- f. Jika permainan sudah selesai guru memberi apresiasi terhadap kelompok yang bisa memasukan bola keranjang

- g. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- h. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan terhadap permainan yang sudah di laksanakan tadi

• **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes kls V
- Buku referensi tolak peluru

F. Penilaian

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

Rubrik penilaian

Unjuk kerja gerak tolak peluru

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

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

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

9							
10							
11							
12							
13							
14							

CATATAN :

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

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

Pracimantoro, 10 April 2015

Mengetahui,

Kepala SDN I Banaran



WIBI TARTEKI, S.Pd

NIP. 19610212 198201 2 014

Peneliti

YULIDA NURHIDAYAT

NIM.13604227004

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF SISWA SIKLUS I

No	Nama Siswa	No Soal										Niai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Dyah Tri H.	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	70
2.	Rizki Eka A.	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	80
3.	Della Dwi H.	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	70
4.	Riko Setiawan	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	80
5.	Selvi Kumala W.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80
6.	Diah Karmila S.	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	70
7.	Della Fitriana R.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80
8.	Mellani Oktavia	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	60
9.	Okta Lindriani	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	50
10.	Onny Meylia	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	80
11.	Rifki Ananto	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	60
12.	Septa Pamungkas	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	80
13.	Tomi Oktavian	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	80
14.	Yoga Wardana	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	80
Jumlah											120	
Rata-rata											73	

Pedoman Penskoran:

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

Pracimantoro, 10 April 2015



Mengetahui,
Kepala SDN I Banaran

WIBI TARTEKI, S.Pd
 NIP. 19610212 198201 2 014

Peneliti

YULIDA NURHIDAYAT
 NIM.13604227004

LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF SISWA SIKLUS I

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Dyah Tri H.	3	3	2	2	10	63
2	Rizki Eka A.	3	3	2	3	11	69
3	Della Dwi H.	3	3	2	2	10	63
4	Riko Setiawan	3	3	3	3	12	75
5	Selvi Kumala W.	3	3	2	3	11	69
6	Diah Karmila S.	3	3	2	2	10	63
7	Della Fitriana R.	3	3	2	2	11	69
8	Mellani Oktavia	3	2	2	2	9	56
9	Okta Lindriani	3	2	3	2	10	63
10	Onny Meylia	3	3	2	2	11	69
11	Rifki Ananto	3	3	2	2	10	63
12	Septa Pamungkas	3	3	2	2	10	69
13	Tomi Oktavian	3	3	3	2	11	69
14	Yoga Wardana	3	3	2	3	11	69
Jumlah						929	
Rata-rata						66	

PEDOMAN PENSKORAN:

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

DESKRIPTOR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF SISWA

A. Sungguh-sungguh

Deskriptor:

- a. Dapat memberi sumbangan ide dalam pembelajaran.
- b. Tidak berselisih dalam menyelesaikan tugas dengan kelompoknya
- c. Mau menghargai pendapat atau saran antar teman.
- d. Dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Penilaian :

- 4 = memenuhi 4 deskriptor.
- 3 = memenuhi 3 deskriptor.
- 2 = memenuhi 2 deskriptor.
- 1 = memenuhi 1 deskriptor.
- 0 = tidak memenuhi semua deskriptor

B. Keaktifan

Deskriptor:

- a. Bertanya jika ada yang belum bisa
- b. Menjawab jika diberi pertanyaan
- c. Memberikan contoh di hadapan teman-temannya
- d. Membantu guru mempersiapkan media pembelajaran

Penilaian :

- 4 = memenuhi 4 deskriptor.
- 3 = memenuhi 3 deskriptor.
- 2 = memenuhi 2 deskriptor.
- 1 = memenuhi 1 deskriptor.
- 0 = tidak memenuhi semua deskriptor

C. Semangat

Deskriptor:

- a. Siswa menolak dengan sepenuh tenaga.
- b. Siswa lari dengan kencang
- c. Siswa melompat dengan tinggi
- d. Siswa mencoba terus contoh yang diberikan guru.

Penilaian :

- 4 = memenuhi 4 deskriptor.
- 3 = memenuhi 3 deskriptor.
- 2 = memenuhi 2 deskriptor.
- 1 = memenuhi 1 deskriptor.
- 0 = tidak memenuhi semua deskriptor

D. Antusias

Deskriptor:

- a. Siswa berani bertanya tanpa diperintah guru.
- b. Siswa aktif bertanya tentang materi yang belum dipahami.
- c. Siswa menanyakan langkah-langkah kegiatan jika ada yang belum dimengerti.
- d. Siswa menggunakan bahasa yang sopan saat mengajukan pertanyaan.

Penilaian :

- 4 = memenuhi 4 deskriptor.
3 = memenuhi 3 deskriptor.
2 = memenuhi 2 deskriptor.
1 = memenuhi 1 deskriptor.
0 = tidak memenuhi semua deskriptor

Pracimantoro, 10 April 2015



Mengetahui,
Kepala SDN I Banaran
WIBI TARTEKI, S.Pd
NIP. 19610212 198201 2 014

Peneliti


YULIDA NURHIDAYAT
NIM.13604227004

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR SISWA SIKLUS I

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jumlah	Nilai
		Memegang	Meletakkan Pahuan	Posisi Badan	Menolak	Arah Tolakan		
1	Dyah Tri H.	1	1	0	1	0	3	60
2	Rizki Eka A.	1	1	1	1	0	4	80
3	Della Dwi H.	0	0	1	1	0	2	40
4	Riko Setiawan	1	1	1	0	1	4	80
5	Selvi Kumala W.	1	1	0	1	1	4	80
6	Diah Karmila S.	0	0	1	1	1	3	60
7	Della Fitriana R.	1	1	1	1	0	4	80
8	Mellani Oktavia	1	0	0	0	1	2	40
9	Okta Lindriani	1	1	0	1	0	3	60
10	Onny Meylia	1	0	1	1	1	4	80
11	Rifki Ananto	0	0	1	1	1	3	60
12	Septa Pamungkas	1	1	0	1	1	4	80
13	Tomi Oktavian	1	1	0	1	1	4	80
14	Yoga Wardana	1	0	1	1	1	4	80
Jumlah								960
Rata-rata								69

PEDOMAN PENSKORAN:

Nilai 1 : Jika siswa melakukan aspek psikomotor dengan benar

Nilai 0 : Jika siswa melakukan aspek psikomotor tidak benar

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

Pracimantoro, 10 April 2015

Mengetahui,

Kepala SDN I Banaran

Peneliti



WIBI TARTEKI, S.Pd

NIP. 19610212 198201 2 014

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes.

YULIDA NURHIDAYAT

NIM.13604227004

LEMBAR OBSERVASI KETUNTASAN BELAJAR SISWA SIKLUS I

Nama Sekolah : SDN I Banaran Mata Pelajaran: PJOK
 Kelas/Semester : V/ 2 KKM : 75
 Hari : Jumat Tanggal : 10 April 2015

Tabel perolehan hasil belajar siswa

No	Nama Siswa	Penilaian			Jml	Rata-rata Nilai	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Dyah Tri H.	60	63	70	193	64	Belum Tuntas
2	Rizki Eka A.	80	69	80	229	76	Tuntas
3	Della Dwi H.	40	63	70	173	58	Belum Tuntas
4	Riko Setiawan	80	75	80	235	78	Tuntas
5	Selvi Kumala W.	80	69	80	229	76	Tuntas
6	Diah Karmila S.	60	63	70	193	64	Belum Tuntas
7	Della Fitriana R.	80	69	80	229	76	Tuntas
8	Mellani Oktavia	40	56	60	156	52	Belum Tuntas
9	Okta Lindriani	60	63	50	173	58	Belum Tuntas
10	Onny Meylia	80	69	80	229	76	Tuntas
11	Rifki Ananto	60	63	60	183	61	Belum Tuntas
12	Septa Pamungkas	80	69	80	229	76	Tuntas
13	Tomi Oktavian	80	69	80	229	76	Tuntas
14	Yoga Wardana	80	69	80	229	76	Tuntas
Jumlah						967	
Rata-rata						69	

Jumlah siswa tuntas : 8
 Jumlah siswa belum tuntas : 6
 Ketuntasan klasikal : 57%

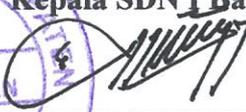
Pracimantoro, 10 April 2015

Peneliti



YULIDA NURHIDAYAT
 NIM.13604227004



Mengetahui,
 Kepala SDN I Banaran

WIBI TARTEKI, S.Pd
 NIP. 19610212 198201 2 014

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SIKLUS I

Nama :
Kelas :
Nomor :



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

1. Ada berapakah cara memegang peluru yang biasa digunakan....
 - a. 1 cara
 - b. 2 cara
 - c. 3 cara
 - d. 4 cara
2. Gaya menyamping arah tolakan juga di sebut gaya.....
 - a. *Walking on the air*
 - b. *Orthodox*
 - c. *O'brien*
 - d. *Hang style 123*
3. Tolak peluru merupakan cabang atletik nomor.....
 - a. Lari
 - b. Lempar
 - c. Loncat
 - d. Permainan
4. Bahan yang digunakan untuk membuat peluru adalah.....
 - a. Tanah
 - b. Semen
 - c. Plastik
 - d. Besi atau tembaga

5. Berapakah berat peluru yang di gunakan untuk anak SD Putra....
 - a. 3 Kg
 - b. 4 Kg
 - c. 2 Kg
 - d. 2,5 Kg
6. Ada berapakah gaya yang sering digunakan dalam tolak peluru....
 - a. 1 Gaya
 - b. 2 Gaya
 - c. 3 Gaya
 - d. 4 Gaya
7. Gaya luncur disebut juga dengan.....
 - a. Lenear
 - b. Delivery
 - c. Rotation Style
 - d. Shot put
8. Diletakan dimanakah peluru sebelum ditolakan....
 - a. Di bawah dagu
 - b. Di bawah telinga
 - c. Di atas kepala
 - d. Di belakang kepala
9. *O'brien* adalah gaya tolak peluru yang arah tolakannya...
 - a. Menyamping
 - b. Membelakangi
 - c. Lurus
 - d. Berbelok
10. Berapakah berat peluru yang digunakan oleh anak SD putri....
 - a. 2 Kg
 - b. 3 Kg
 - c. 4 Kg
 - d. 2,5 Kg

Kunci Jawaban Siklus I

1. C
2. B
3. B
4. D
5. A
6. B
7. A
8. B
9. A
10. A

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SIKLUS I

Nama :
Kelas :
Nomor :



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

1. Ada berapakah cara memegang peluru yang biasa digunakan....
 - a. 1 cara
 - b. 2 cara
 - c. 3 cara
 - d. 4 cara
2. Gaya menyamping arah tolakan juga di sebut gaya.....
 - a. *Walking on the air*
 - b. *Orthodox*
 - c. *O'brien*
 - d. *Hang style 123*
3. Tolak peluru merupakan cabang atletik nomor.....
 - a. Lari
 - b. Lempar
 - c. Loncat
 - d. Permainan
4. Bahan yang digunakan untuk membuat peluru adalah.....
 - a. Tanah
 - b. Semen
 - c. Plastik
 - d. Besi atau tembaga

5. Berapakah berat peluru yang di gunakan untuk anak SD Putra....
 - a. 3 Kg
 - b. 4 Kg
 - c. 2 Kg
 - d. 2,5 Kg
6. Ada berapakah gaya yang sering digunakan dalam tolak peluru....
 - a. 1 Gaya
 - b. 2 Gaya
 - c. 3 Gaya
 - d. 4 Gaya
7. Gaya luncur disebut juga dengan.....
 - a. Lenear
 - b. Delivery
 - c. Rotation Style
 - d. Shot put
8. Diletakan dimanakah peluru sebelum ditolakan....
 - a. Di bawah dagu
 - b. Di bawah telinga
 - c. Di atas kepala
 - d. Di belakang kepala
9. *O'brien* adalah gaya tolak peluru yang arah tolakannya...
 - a. Menyamping
 - b. Membelakangi
 - c. Lurus
 - d. Berbelok
10. Berapakah berat peluru yang digunakan oleh anak SD putri....
 - a. 2 Kg
 - b. 3 Kg
 - c. 4 Kg
 - d. 2,5 Kg

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SIKLUS I

Nama :
Kelas :
Nomor :



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

1. Ada berapakah cara memegang peluru yang biasa digunakan....
 - a. 1 cara
 - b. 2 cara
 - c. 3 cara
 - d. 4 cara
2. Gaya menyamping arah tolakan juga di sebut gaya.....
 - a. *Walking on the air*
 - b. *Orthodox*
 - c. *O'brien*
 - d. *Hang style 123*
3. Tolak peluru merupakan cabang atletik nomor.....
 - a. Lari
 - b. Lempar
 - c. Loncat
 - d. Permainan
4. Bahan yang digunakan untuk membuat peluru adalah.....
 - a. Tanah
 - b. Semen
 - c. Plastik
 - d. Besi atau tembaga

5. Berapakah berat peluru yang di gunakan untuk anak SD Putra....
 - a. 3 Kg
 - b. 4 Kg
 - c. 2 Kg
 - d. 2,5 Kg
6. Ada berapakah gaya yang sering digunakan dalam tolak peluru....
 - a. 1 Gaya
 - b. 2 Gaya
 - c. 3 Gaya
 - d. 4 Gaya
7. Gaya luncur disebut juga dengan.....
 - a. Lenear
 - b. Delivery
 - c. Rotation Style
 - d. Shot put
8. Diletakan dimanakah peluru sebelum ditolakan....
 - a. Di bawah dagu
 - b. Di bawah telinga
 - c. Di atas kepala
 - d. Di belakang kepala
9. *O'brien* adalah gaya tolak peluru yang arah tolakannya...
 - a. Menyamping
 - b. Membelakangi
 - c. Lurus
 - d. Berbelok
10. Berapakah berat peluru yang digunakan oleh anak SD putri....
 - a. 2 Kg
 - b. 3 Kg
 - c. 4 Kg
 - d. 2,5 Kg

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SIKLUS I

Nama :
Kelas :
Nomor :



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

1. Ada berapakah cara memegang peluru yang biasa digunakan....
 - a. 1 cara
 - b. 2 cara
 - c. 3 cara
 - d. 4 cara
2. Gaya menyamping arah tolakan juga di sebut gaya.....
 - a. *Walking on the air*
 - b. *Orthodox*
 - c. *O'brien*
 - d. *Hang style 123*
3. Tolak peluru merupakan cabang atletik nomor.....
 - a. Lari
 - b. Lempar
 - c. Loncat
 - d. Permainan
4. Bahan yang digunakan untuk membuat peluru adalah.....
 - a. Tanah
 - b. Semen
 - c. Plastik
 - d. Besi atau tembaga

5. Berapakah berat peluru yang di gunakan untuk anak SD Putra....
 - a. 3 Kg
 - b. 4 Kg
 - c. 2 Kg
 - d. 2,5 Kg
6. Ada berapakah gaya yang sering digunakan dalam tolak peluru....
 - a. 1 Gaya
 - b. 2 Gaya
 - c. 3 Gaya
 - d. 4 Gaya
7. Gaya luncur disebut juga dengan.....
 - a. Lenear
 - b. Delivery
 - c. Rotation Style
 - d. Shot put
8. Diletakan dimanakah peluru sebelum ditolakan....
 - a. Di bawah dagu
 - b. Di bawah telinga
 - c. Di atas kepala
 - d. Di belakang kepala
9. *O'brien* adalah gaya tolak peluru yang arah tolakannya...
 - a. Menyamping
 - b. Membelakangi
 - c. Lurus
 - d. Berbelok
10. Berapakah berat peluru yang digunakan oleh anak SD putri....
 - a. 2 Kg
 - b. 3 Kg
 - c. 4 Kg
 - d. 2,5 Kg

FOTO KEGIATAN SIKLUS I



Gambar guru mengadakan presensi



Gambar siswa dan guru melakukan pemanasan



Gambar media pembelajaran permainan peluru ceria



Gambar siswa dan guru mempersiapkan media pembelajaran



Gambar siswa memperhatikan demonstrasi cara memegang peluru



Gambar siswa melakukan tolakan melalui permainan peluru ceria



Gambar siswa mengambil bintang karena berhasil memasukkan bola ke dalam keranjang



Gambar ekspresi siswa saat senang



Gambar siswa melakukan tolak peluru



Gambar siswa mengukur jarak lemparan

DAFTAR HADIR SISWA SIKLUS I

Sekolah : SD Negeri I Banaran
 Kelas/Semester : V/ 2
 Hari/Tanggal : Jumat/ 10 April 2015

No	Nama Siswa	Tanda Tangan
1.	Dyah Tri H.	1. <i>Dyah</i>
2.	Rizki Eka A.	2. <i>Rizki</i>
3.	Della Dwi H.	3. <i>Della</i>
4.	Riko Setiawan	4. <i>Riko</i>
5.	Selvi Kumala W.	5. <i>Selvi</i>
6.	Diah Karmila S.	6. <i>Kiah</i>
7.	Della Fitriana R.	7. <i>Della</i>
8.	Mellani Oktavia	8. <i>Mellani</i>
9.	Okta Lindriani	9. <i>Okta</i>
10.	Onny Meylia	10. <i>Onny</i>
11.	Rifki Ananto	11. <i>Rifki</i>
12.	Septa Pamungkas	12. <i>Septa</i>
13.	Tomi Oktavian	13. <i>Tomi</i>
14.	Yoga Wardana	14. <i>Yoga</i>

Pracimantoro, 10 April 2015

Peneliti

[Signature]

YULIDA NURHIDAYAT
 NIM.13604227004

Mengetahui,
 Kepala SDN I Banaran

[Signature]
WIBI TARTEKI, S.Pd
 NIP. 19610212 198201 2 014



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

SIKLUS II

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

A. Tujuan Pembelajaran

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

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

Disiplin (*Discipline*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Percaya diri (*Confidence*)
Sportifitas dan kejujuran

B. Materi Pembelajaran

Tolak peluru

C. Metode Pembelajaran

Tanya jawab, demonstrasi, latihan, penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

Dalam kegiatan awal, guru:

- a. penjelasan pengertian dan sejarah tolak peluru
- b. guru mengenalkan lapangan tolak peluru (Peluru Ceria)
- c. melakukan latihan dasar tolak peluru (tolak pluru ceria)
- d. melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- e. melakukan permainan tolak pluru ceria

- **Kegiatan Inti:**

Dalam kegiatan inti, guru:

- a. Siswa dibagi menjadi empat kelompok
- b. Siswa Memperhatikan cara memegang dan menolak peluru yang didemonstrasikan oleh guru
- c. Siswa mendemonstrasikan apa yang sudah di contohkan oleh guru
- d. Siswa berusaha memasukan bola lewat lingkaran di net dan berusaha tepat pada sasaran yaitu botol yang sudah di beri warna masing-masing.
- e. Jika salah satu kelompok ada yang menjatuhkan botol siswa langsung mengambil bintang kemudian siswa menempelkan di papan yang sudah di sediakan oleh guru
- f. Jika permainan sudah selesai guru memberi apresiasi terhadap kelompok yang bisa menjatuhkan botol

- g. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- h. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan terhadap permainan yang sudah di laksanakan tadi

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes kls V
- Buku referensi tolak peluru

F. Penilaian

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

Rubrik penilaian

Unjuk kerja gerak tolak peluru

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

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

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

9							
10							
11							
12							
13							
14							

CATATAN :

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

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

Pracimantoro, 17 April 2015

**Mengetahui,
Kepala SDN I Banaran**

Peneliti



WIBI TARTEKI, S.Pd
NIP. 19610212 198201 2 014

YULIDA NURHIDAYAT
NIM.13604227004

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF SISWA SIKLUS II

No	Nama Siswa	No Soal										Niai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Dyah Tri H.	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	80
2.	Rizki Eka A.	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	80
3.	Della Dwi H.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90
4.	Riko Setiawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
5.	Selvi Kumala W.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
6.	Diah Karmila S.	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	90
7.	Della Fitriana R.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
8.	Mellani Oktavia	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	70
9.	Okta Lindriani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90
10.	Onny Meylia	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	90
11.	Rifki Ananto	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	70
12.	Septa Pamungkas	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	80
13.	Tomi Oktavian	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	90
14.	Yoga Wardana	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	80
Jumlah											1190	
Rata-rata											85	

Pedoman Penskoran:

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

Pracimantoro, 17 April 2015



Mengetahui,
Kepala SDN I Banaran

WIBI TARTEKI, S.Pd
NIP. 19610212 198201 2 014

Peneliti


YULIDA NURHIDAYAT
NIM.13604227004

LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF SISWA SIKLUS II

No	Nama Siswa	Aspek Afektif				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Dyah Tri H.	4	3	3	3	13	81
2	Rizki Eka A.	3	3	4	4	14	88
3	Della Dwi H.	3	3	3	3	12	75
4	Riko Setiawan	4	4	3	4	15	94
5	Selvi Kumala W.	4	4	4	3	15	94
6	Diah Karmila S.	4	3	3	3	13	81
7	Della Fitriana R.	3	3	4	4	14	88
8	Mellani Oktavia	3	3	3	3	12	75
9	Okta Lindriani	3	3	3	3	12	75
10	Onny Meylia	4	3	3	3	13	81
11	Rifki Ananto	3	3	3	3	12	75
12	Septa Pamungkas	4	4	3	4	15	94
13	Tomi Oktavian	4	4	3	4	15	94
14	Yoga Wardana	4	3	3	3	13	81
Jumlah						1176	
Rata-rata						84	

PEDOMAN PENSKORAN:

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

DESKRIPTOR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF SISWA

A. Sungguh-sungguh

Deskriptor:

- a. Dapat memberi sumbangan ide dalam pembelajaran.
- b. Tidak berselisih dalam menyelesaikan tugas dengan kelompoknya
- c. Mau menghargai pendapat atau saran antar teman.
- d. Dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Penilaian :

- 4 = memenuhi 4 deskriptor.
- 3 = memenuhi 3 deskriptor.
- 2 = memenuhi 2 deskriptor.
- 1 = memenuhi 1 deskriptor.
- 0 = tidak memenuhi semua deskriptor

B. Keaktifan

Deskriptor:

- a. Bertanya jika ada yang belum bisa
- b. Menjawab jika diberi pertanyaan
- c. Memberikan contoh di hadapan teman-temannya
- d. Membantu guru mempersiapkan media pembelajaran

Penilaian :

- 4 = memenuhi 4 deskriptor.
- 3 = memenuhi 3 deskriptor.
- 2 = memenuhi 2 deskriptor.
- 1 = memenuhi 1 deskriptor.
- 0 = tidak memenuhi semua deskriptor

C. Semangat

Deskriptor:

- a. Siswa menolak dengan sepenuh tenaga.
- b. Siswa lari dengan kencang
- c. Siswa melompat dengan tinggi
- d. Siswa mencoba terus contoh yang diberikan guru.

Penilaian :

- 4 = memenuhi 4 deskriptor.
- 3 = memenuhi 3 deskriptor.
- 2 = memenuhi 2 deskriptor.
- 1 = memenuhi 1 deskriptor.
- 0 = tidak memenuhi semua deskriptor

D. Antusias

Deskriptor:

- a. Siswa berani bertanya tanpa diperintah guru.
- b. Siswa aktif bertanya tentang materi yang belum dipahami.
- c. Siswa menanyakan langkah-langkah kegiatan jika ada yang belum dimengerti.
- d. Siswa menggunakan bahasa yang sopan saat mengajukan pertanyaan.

Penilaian :

- 4 = memenuhi 4 deskriptor.
3 = memenuhi 3 deskriptor.
2 = memenuhi 2 deskriptor.
1 = memenuhi 1 deskriptor.
0 = tidak memenuhi semua deskriptor

Pracimantoro, 17 April 2015



**Mengetahui,
Kepala SDN I Banaran**

**WIBI TARTEKI, S.Pd
NIP. 19610212 198201 2 014**

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yulida Nurhidayat'.

**YULIDA NURHIDAYAT
NIM.13604227004**

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR SISWA SIKLUS II

No	Nama Siswa	Aspek Psikomotor					Jumlah	Nilai
		Memegang	Meletakkan Pahua	Posisi Badan	Menolak	Arah Tolakan		
1	Dyah Tri H.	1	1	1	1	0	4	80
2	Rizki Eka A.	1	1	1	1	0	4	80
3	Della Dwi H.	0	1	1	1	0	3	60
4	Riko Setiawan	1	1	1	1	1	5	100
5	Selvi Kumala W.	1	1	1	1	1	5	100
6	Diah Karmila S.	0	1	1	1	1	4	80
7	Della Fitriana R.	1	1	1	1	1	5	100
8	Mellani Oktavia	1	1	0	0	1	3	60
9	Okta Lindriani	1	1	0	1	0	3	60
10	Onny Meylia	1	0	1	1	1	4	80
11	Rifki Ananto	0	0	1	1	1	3	60
12	Septa Pamungkas	1	1	1	1	1	5	100
13	Tomi Oktavian	1	1	1	1	1	4	100
14	Yoga Wardana	1	0	1	1	1	4	80
Jumlah								1140
Rata-rata								81

PEDOMAN PENSKORAN:

Nilai 1 : Jika siswa melakukan aspek psikomotor dengan benar

Nilai 0 : Jika siswa melakukan aspek psikomotor tidak benar

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

Pracimantoro, 17 April 2015

Mengetahui,

Kepala SDN I Banaran



WIBI TARTEKI, S.Pd

NIP. 19610212 198201 2 014

Peneliti

YULIDA NURHIDAYAT

NIM.13604227004

LEMBAR OBSERVASI KETUNTASAN BELAJAR SISWA SIKLUS II

Nama Sekolah : SDN I Banaran Mata Pelajaran: PJOK
 Kelas/Semester : V/ 2 KKM : 75
 Hari : Jumat Tanggal : 17 April 2015

Tabel perolehan hasil belajar siswa

No	Nama Siswa	Penilaian			Jml	Rata-rata Nilai	Keterangan
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Dyah Tri H.	80	81	80	241	80	Tuntas
2	Rizki Eka A.	80	88	80	248	83	Tuntas
3	Della Dwi H.	60	75	90	225	75	Tuntas
4	Riko Setiawan	100	94	100	294	98	Tuntas
5	Selvi Kumala W.	100	94	100	294	98	Tuntas
6	Diah Karmila S.	80	81	90	251	84	Tuntas
7	Della Fitriana R.	100	88	100	288	96	Tuntas
8	Mellani Oktavia	60	75	70	205	68	Belum Tuntas
9	Okta Lindriani	60	75	90	225	75	Tuntas
10	Onny Meylia	80	81	90	251	84	Tuntas
11	Rifki Ananto	60	75	70	205	68	Belum Tuntas
12	Septa Pamungkas	100	94	80	274	91	Tuntas
13	Tomi Oktavian	100	94	90	284	95	Tuntas
14	Yoga Wardana	80	81	80	241	80	Tuntas
Jumlah						1175	
Rata-rata						84	

Jumlah siswa tuntas : 12
 Jumlah siswa belum tuntas : 2
 Ketuntasan klasikal : 86%

Pracimantoro, 17 April 2015



Mengetahui,
Kepala SDN I Banaran

WIBI TARTEKI, S.Pd
NIP. 19610212 198201 2 014

Peneliti

YULIDA NURHIDAYAT
NIM.13604227004

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SIKLUS II

Nama :.....
Kelas :.....
Nomor :.....



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

1. Ukuran garis tengah lapangan tolak peluru adalah....
 - a. 2,1 m
 - b. 1,2 m
 - c. 3,2 m
 - d. 2,3 m
2. Hal yang menyebabkan kegagalan dalam tolak peluru adalah....
 - a. Berada di dalam lingkaran lapangan
 - b. Menyentuh tanah di luar lingkaran
 - c. Peluru digerakkan dengan cara ditolak
 - d. Peserta melakukan lemparan tidak lebih dari 3 kali
3. Hal yang harus dihindari dalam tolak peluru adalah....
 - a. Berdoa sebelum memulai
 - b. Melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - c. Memiliki keseimbangan
 - d. Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan
4. Hal yang disarankan dalam tolak peluru adalah.....
 - a. Membawa tungkai kiri merendah
 - b. Terlalu awal membuka badan
 - c. Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran
 - d. Tidak cukup jauh menarik kaki kanan di bawah badan

5. Alat yang digunakan dalam tolak peluru kecuali....
 - a. Peluru
 - b. Roll meter/Penggaris
 - c. Net
 - d. Kapur
6. Peserta tolak peluru akan dinyatakan gagal apabila tidak menolak setelah dipanggil selama....
 - a. 1 menit
 - b. 2 menit
 - c. 3 menit
 - d. 4 menit
7. Kesempatan yang diberikan kepada peserta tolak peluru untuk melempar adalah....
 - a. 3 kali lemparan
 - b. 4 kali lemparan
 - c. 1 kali lemparan
 - d. 2 kali lemparan
8. Pada saat bagian bawah badan bergerak, bagian atas badan harus bersikap....
 - a. Tegap
 - b. Kuat
 - c. Lemas
 - d. Rileks
9. Cara menggerakkan peluru dalam tolak peluru adalah...
 - a. Di dorong
 - b. Di lempar
 - c. Di ayunkan
 - d. Di sepak
10. Lapangan tolak peluru berbentuk....
 - a. Persegi
 - b. Persegi panjang
 - c. Segi tiga
 - d. Lingkaran

Kunci Jawaban Siklus II

1. A
2. B
3. D
4. A
5. C
6. C
7. A
8. D
9. A
10. D

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SIKLUS II

Nama :.....
Kelas :.....
Nomor :.....



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

1. Ukuran garis tengah lapangan tolak peluru adalah....
 - a. 2,1 m
 - b. 1,2 m
 - c. 3,2 m
 - d. 2,3 m
2. Hal yang menyebabkan kegagalan dalam tolak peluru adalah....
 - a. Berada di dalam lingkaran lapangan
 - b. Menyentuh tanah di luar lingkaran
 - c. Peluru digerakkan dengan cara ditolak
 - d. Peserta melakukan lemparan tidak lebih dari 3 kali
3. Hal yang harus dihindari dalam tolak peluru adalah....
 - a. Berdoa sebelum memulai
 - b. Melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - c. Memiliki keseimbangan
 - d. Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan
4. Hal yang disarankan dalam tolak peluru adalah.....
 - a. Membawa tungkai kiri merendah
 - b. Terlalu awal membuka badan
 - c. Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran
 - d. Tidak cukup jauh menarik kaki kanan di bawah badan

5. Alat yang digunakan dalam tolak peluru kecuali....
 - a. Peluru
 - b. Roll meter/Penggaris
 - c. Net
 - d. Kapur
6. Peserta tolak peluru akan dinyatakan gagal apabila tidak menolak setelah dipanggil selama....
 - a. 1 menit
 - b. 2 menit
 - c. 3 menit
 - d. 4 menit
7. Kesempatan yang diberikan kepada peserta tolak peluru untuk melempar adalah....
 - a. 3 kali lemparan
 - b. 4 kali lemparan
 - c. 1 kali lemparan
 - d. 2 kali lemparan
8. Pada saat bagian bawah badan bergerak, bagian atas badan harus bersikap....
 - a. Tegap
 - b. Kuat
 - c. Lemas
 - d. Rileks
9. Cara menggerakkan peluru dalam tolak peluru adalah...
 - a. Di dorong
 - b. Di lempar
 - c. Di ayunkan
 - d. Di sepak
10. Lapangan tolak peluru berbentuk....
 - a. Persegi
 - b. Persegi panjang
 - c. Segi tiga
 - d. Lingkaran

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SIKLUS II

Nama :
Kelas :
Nomor :



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

1. Ukuran garis tengah lapangan tolak peluru adalah....
 - a. 2,1 m
 - b. 1,2 m
 - c. 3,2 m
 - d. 2,3 m
2. Hal yang menyebabkan kegagalan dalam tolak peluru adalah....
 - a. Berada di dalam lingkaran lapangan
 - b. Menyentuh tanah di luar lingkaran
 - c. Peluru digerakkan dengan cara ditolak
 - d. Peserta melakukan lemparan tidak lebih dari 3 kali
3. Hal yang harus dihindari dalam tolak peluru adalah....
 - a. Berdoa sebelum memulai
 - b. Melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - c. Memiliki keseimbangan
 - d. Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan
4. Hal yang disarankan dalam tolak peluru adalah.....
 - a. Membawa tungkai kiri merendah
 - b. Terlalu awal membuka badan
 - c. Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran
 - d. Tidak cukup jauh menarik kaki kanan di bawah badan

5. Alat yang digunakan dalam tolak peluru kecuali....
 - a. Peluru
 - b. Roll meter/Penggaris
 - c. Net
 - d. Kapur
6. Peserta tolak peluru akan dinyatakan gagal apabila tidak menolak setelah dipanggil selama....
 - a. 1 menit
 - b. 2 menit
 - c. 3 menit
 - d. 4 menit
7. Kesempatan yang diberikan kepada peserta tolak peluru untuk melempar adalah....
 - a. 3 kali lemparan
 - b. 4 kali lemparan
 - c. 1 kali lemparan
 - d. 2 kali lemparan
8. Pada saat bagian bawah badan bergerak, bagian atas badan harus bersikap....
 - a. Tegap
 - b. Kuat
 - c. Lemas
 - d. Rileks
9. Cara menggerakkan peluru dalam tolak peluru adalah...
 - a. Di dorong
 - b. Di lempar
 - c. Di ayunkan
 - d. Di sepak
10. Lapangan tolak peluru berbentuk....
 - a. Persegi
 - b. Persegi panjang
 - c. Segi tiga
 - d. Lingkaran

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SIKLUS II

Nama :
Kelas :
Nomor :



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

1. Ukuran garis tengah lapangan tolak peluru adalah....
 - a. 2,1 m
 - b. 1,2 m
 - c. 3,2 m
 - d. 2,3 m
2. Hal yang menyebabkan kegagalan dalam tolak peluru adalah....
 - a. Berada di dalam lingkaran lapangan
 - b. Menyentuh tanah di luar lingkaran
 - c. Peluru digerakkan dengan cara ditolak
 - d. Peserta melakukan lemparan tidak lebih dari 3 kali
3. Hal yang harus dihindari dalam tolak peluru adalah....
 - a. Berdoa sebelum memulai
 - b. Melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - c. Memiliki keseimbangan
 - d. Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan
4. Hal yang disarankan dalam tolak peluru adalah.....
 - a. Membawa tungkai kiri merendah
 - b. Terlalu awal membuka badan
 - c. Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran
 - d. Tidak cukup jauh menarik kaki kanan di bawah badan

5. Alat yang digunakan dalam tolak peluru kecuali....
 - a. Peluru
 - b. Roll meter/Penggaris
 - c. Net
 - d. Kapur
6. Peserta tolak peluru akan dinyatakan gagal apabila tidak menolak setelah dipanggil selama....
 - a. 1 menit
 - b. 2 menit
 - c. 3 menit
 - d. 4 menit
7. Kesempatan yang diberikan kepada peserta tolak peluru untuk melempar adalah....
 - a. 3 kali lemparan
 - b. 4 kali lemparan
 - c. 1 kali lemparan
 - d. 2 kali lemparan
8. Pada saat bagian bawah badan bergerak, bagian atas badan harus bersikap....
 - a. Tegap
 - b. Kuat
 - c. Lemas
 - d. Rileks
9. Cara menggerakkan peluru dalam tolak peluru adalah...
 - a. Di dorong
 - b. Di lempar
 - c. Di ayunkan
 - d. Di sepak
10. Lapangan tolak peluru berbentuk....
 - a. Persegi
 - b. Persegi panjang
 - c. Segi tiga
 - d. Lingkaran

FOTO KEGIATAN SIKLUS II



Gambar guru mengadakan presensi



Gambar siswa dan guru melakukan pemanasan



Gambar siswa memperhatikan demonstrasi cara memegang peluru



Gambar siswa melakukan tolakan melalui permainan peluru ceria



Gambar siswa berhasil menjatuhkan botol



Gambar siswa berhasil menjatuhkan bola



Gambar siswa mengambil bintang



Gambar siswa menempel bintang pada papan



Gambar guru menghitung hasil perolehan bintang siswa



Gambar guru mendemonstrasikan cara menolak peluru



Gambar siswa melakukan tolak peluru dengan bimbingan guru



Gambar siswa melakukan tolak peluru



Gambar siswa bersama guru mengukur jarak lemparan



Gambar ekspresi siswa setelah proses pembelajaran

DAFTAR HADIR SISWA SIKLUS I I

Sekolah : SD Negeri I Banaran

Kelas/Semester : V/ 2

Hari/Tanggal : Jumat/ 17 April 2015

No	Nama Siswa	Tanda Tangan
1.	Dyah Tri H.	1.
2.	Rizki Eka A.	2.
3.	Della Dwi H.	3.
4.	Riko Setiawan	4.
5.	Selvi Kumala W.	5.
6.	Diah Karmila S.	6.
7.	Della Fitriana R.	7.
8.	Mellani Oktavia	8.
9.	Okta Lindriani	9.
10	Onny Meylia	10.
11.	Rifki Ananto	11.
12.	Septa Pamungkas	12.
13.	Tomi Oktavian	13.
14.	Yoga Wardana	14.

Pracimantoro, 17 April 2015

Peneliti



YULIDA NURHIDAYAT
NIM.13604227004

Mengetahui,
Kepala SDN I Banaran

WIBI TARTEKI, S.Pd
NIP. 19610212 198201 2 014





**PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
UNIT PELAKSANAAN TEKNIS (UPT)
DINAS PENDIDIKAN PRACIMANTORO
SEKOLAH DASAR NEGERI I BANARAN
KECAMATAN PRACIMANTORO**

Alamat : Jemplo, Banaran, Pracimantoro, Wonogiri

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 423.6/147

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta No. 238/UN.34.16/PP/2015. Hal permohonan ijin penelitian di SD Negeri I Banaran kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri, Kepada :

Nama : Yulida Nurhidayat

Nim : 13604227004

Program Studi : SI PGSD PENJAS

Dengan ini memberikan ijin kepada saudara tersebut di atas untuk mengadakan penelitian dengan judul :

“UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DALAM PEMBELAJARAN PENJAS DENGAN PEMBERIAN MODEL BERMAIN PELURU CERIA SISWA KELAS V SDN I BANARAN, KECAMATAN PRACIMANTORO, KABUPATEN WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015” Mulai tanggal 6 April sampai 30 April 2015

Demikian surat ijin ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk menjadikan periksa bagi yang kepentingan.

Pracimantoro, 5 April 2015

Kepala SDN I Banaran



WIBI TARTEKI, S.Pd

NIP. 19610212 198201 2 014

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yulida Nurhidayat dilahirkan di Wonogiri,tanggal. Anak pertama dari dua bersaudara ini menempuh pendidikan sekolah dasar sampai sekolah menengah atas di kampung halamannya, wonogiri, Jawa tengah. Pendidikan dasar di tempuh di MI Pelem lulus pada tahun 2001, Lulus dari SMPN 2 Giritontro pada tahun 2004, Lulus dari SMAN I Pracimantoro pada tahun 2007, Lulus dari jenjang perguruan tinggi DII PGSD PENJAS di UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA pada tahun 2009, Kemudian setelah lulus dari perguruan tinggi mengajar di SDN I BANARAN, dari tahun 2009 sampai sekarang dan mengajar sebagai guru olahraga. Kemudian pendidikan selanjutnya pada tahun 2013 mengikuti perkuliahan kembali di UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA, di FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, pada program SI PGSD PENJAS.