

**UPAYA PENINGKATKAN RANAH AFEKTIF DALAM PEMBELAJARAN  
TOLAK PELURU DENGAN METODE BERMAIN PADA SISWA  
KELAS VI SD NEGERI 2 GIYANTI KECAMATAN  
ROWOKELE KABUPATEN KEBUMEN  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



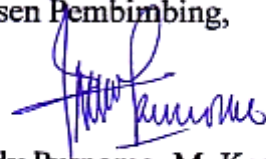
Oleh  
Rahadi Ananto  
NIM 12604227113

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Ranah Afektif dalam Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Rahadi Ananto, NIM 12604227113 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 Januari 2015  
Dosen Pembimbing,



Dr. Eddy Purnomo, M. Kes.  
NIP. 19620310 199001 1 001

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Ranah Afektif dalam Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Rahadi Ananto, NIM 12604227113 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak 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, 12 januari 2015  
Yang menyatakan,

Rahadi Ananto  
NIM. 12604227113

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Ranah Afektif dalam Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Rahadi Ananto, NIM 12604227113 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 9 Maret 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes	Ketua Penguji		24 APRIL 2015
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		15 APRIL 2015
Sridadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		23 APRIL 2015
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		15 APRIL 2015

Yogyakarta, April 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

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

## MOTTO

1. Kerja keras tuk mengolah kata, membaca makna, kuikat dalam alinea, kubingkai dalam bab, jadilah mahakarya, gelar sarjana kuterima, orangtua, istri dan mertua bahagia (Penulis).
2. Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu (Q.S Al Insyirah: 6-8).
3. “Sesungguhnya ilmu pengetahuan menempatkan orangnya kepada kedudukan terhormat dan mulia (tinggi). Ilmu pengetahuan adalah keindahan bagi ahlinya di dunia dan di akhirat “ (H.R Ar- Rabii’).

## **PERSEMBAHAN**

- A Puji syukur kepada Tuhan YME atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan dan kesabaran untukku dalam mengerjakan skripsi ini.
- B Aku persembahkan cinta dan sayangku kepada kedua orang tuaku Bapak Soedibyo dan Ibu Chamyati. Isteriku Desti Lestari dan anakku Deva Putra Ryantanara yang telah menjadi motivasi dan inspirasi dan tiada henti memberikan dukungan do'anya buat aku. “Tanpa keluarga, manusia, sendiri di dunia, gemetar dalam dingin.”

**UPAYA PENINGKATKAN RANAH AFEKTIF DALAM PEMBELAJARAN  
TOLAK PELURU DENGAN METODE BERMAIN PADA SISWA  
KELAS VI SD NEGERI 2 GIYANTI KECAMATAN  
ROWOKELE KABUPATEN KEBUMEN  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh  
Rahadi Ananto  
NIM. 12604227113

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan ranah afektif siswa yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dalam pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, siklus pertama dilakukan sebanyak dua kali pertemuan, sedangkan siklus kedua dilaksanakan satu kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti yang berjumlah 11 siswa. Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 2 dan 9 Oktober 2014, sedangkan siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2014. Pengambilan datanya dilakukan oleh peneliti dan kolaborator, dengan menggunakan lembar pengamatan afektif siswa dan angket tanggapan siswa. Pengamatan dilakukan pada saat sebelum pembelajaran dimulai, selama proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah pembelajaran selesai. Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap kegiatan sebelum pembelajaran dimulai, selama proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah pembelajaran selesai dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberi tindakan sebanyak dua siklus dengan tiga kali pertemuan dapat meningkatkan ranah afektif dalam pembelajaran tolak peluru. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui metode bermain dapat meningkatkan ranah afektif dalam pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: *Ranah afektif, pembelajaran tolak peluru, metode bermain*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Ranah Afektif dalam Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk bisa menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan POR, yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk belajar di Jurusan POR ini.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. yang telah memberikan izin penelitian.
5. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama menyelesaikan skripsi.
6. Bapak R. Sunardianta, M.Kes., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang selalu memberikan bimbingan dan arahan selama studi.



1. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY, yang telah memberikan mencurahkan segudang ilmu kepada peneliti selama studi.
2. Bapak Mutohar, S.Pd.SD., Kepala SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen, yang telah memberikan izin untuk pengambilan data.
3. Bapak/Ibu Guru dan Karyawan SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen, yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
4. Siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen yang berpartisipasi aktif selama penelitian.
5. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini berguna bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 12 Januari 2015  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	I
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
a. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Tolak Peluru.....	8
2. Hakikat Pembelajaran.....	14
3. Hakikat Bermain.....	19
4. Karakteristik Siswa Kelas VI Sekolah Dasar .....	24
F. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Hipotesis Tindakan .....	29

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
C. Setting Penelitian .....	33
D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	34
E. Teknik Analisis Data .....	38
F. Prosedur Penelitian.....	38
G. Indikator Penelitian.....	40
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	 <b>41</b>
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Pelaksanaan Siklus Pertama .....	41
2. Pelaksanaan Siklus Kedua.....	63
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	74
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>80</b>
1. Kesimpulan .....	80
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	81
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	81
a. Saran-Saran .....	82
 DAFTAR PUSTAKA .....	 83
LAMPIRAN .....	85

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Kegiatan, Waktu, dan Jenis Kegiatan Penelitian .....	34
Tabel 2. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran .....	35
Tabel 3. Pedoman Observasi terhadap Motivasi, Disiplin, Partisipasi dan Semangat dalam Pembelajaran Tolak Peluru.....	36
Tabel 4. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa.....	53
Tabel 5. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa.....	54
Tabel 6. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama .....	56
Tabel 7. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa .....	58
Tabel 8. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa.....	59
Tabel 9. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua.....	61
Tabel 10. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa .....	69
Tabel 11. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa.....	71
Tabel 12. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Kedua.....	73
Tabel 13. Peningkatan Afektif Siswa.....	77

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri.....	22
Gambar 2. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Duduk .....	22
Gambar 3. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri di Atas Lutut.....	22
Gambar 4. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri Sasaran Ban Motor .....	23
Gambar 5. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri Melewati Atas Tali .....	23
Gambar 6. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri dengan Sasaran Angka.....	24
Gambar 7. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Kemmis dan Taggart .....	32
Gambar 8. Kegiatan Pendahuluan Siklus Pertama Pertemuan Pertama.....	43
Gambar 9. Siswa Melakukan Pemanasan dengan Bermain Menggiring Bola dengan Melempar Bola .....	45
Gambar 10. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Duduk.....	46
Gambar 11. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Berdiri dengan Lutut .....	46
Gambar 12. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Berdiri dengan Lutut .....	47
Gambar 13. Kegiatan Penutup Siklus Pertama Pertemuan Pertama .....	47
Gambar 14. Kegiatan Pendahuluan Siklus Pertama Pertemuan Kedua .....	49
Gambar 15. Melakukan Pemanasan Menggiring Bola dengan Melempar Bola .....	50
Gambar 16. Melakukan Bermain Menolak Bola Ke Daerah Sasaran Melewati Atas Net .....	50
Gambar 17. Melakukan Menolak dengan Menggunakan Bola Berat Diarahkan Lingkaran Sejauh 3-5 Meter.....	51
Gambar 18. Kegiatan Penutup Siklus Pertama Pertemuan Kedua.....	52

Gambar 19. Grafik Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa .....	54
Gambar 20. Grafik Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa .....	55
Gambar 21. Grafik Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa .....	59
Gambar 22. Grafik Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa .....	60
Gambar 23. Kegiatan Pendahuluan Siklus Dua .....	64
Gambar 24. Melakukan Pemanasan Raja Bola .....	65
Gambar 25. Melakukan Menolak Memasukkan Bola Berat dari Hasil Pantulan Ke Kotak .....	66
Gambar 26. Menolak Bola ke Sasaran Angka .....	67
Gambar 27. Menolak Bola ke dalam Lingkaran .....	68
Gambar 28. Kegiatan Penutup Siklus Kedua .....	68
Gambar 29. Grafik Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa .....	70
Gambar 30. Grafik Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa.....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta.....	85
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari UPT Dinas Dikpora Unit Kecamatan Rowokele .....	86
Lampiran 3. Surat Pernyataan Kolaborator .....	87
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Pertama .....	89
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Kedua.....	96
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Kedua.....	103
Lampiran 7. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa .....	110
Lampiran 8. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa.....	111
Lampiran 9. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa .....	112
Lampiran 10. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa .....	113
Lampiran 11. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa.....	114
Lampiran 12. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa .....	115
Lampiran 13. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama.....	116
Lampiran 14. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua .....	117
Lampiran 15. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Kedua .....	118

Lampiran 16. Peningkatan Afektif Siswa	1
19	
Lampiran 17. Surat Keterangan Pengambilan Data dari Kepala Sekolah	1
20	
Lampiran 18. Foto Proses Pengambilan Data	1
21	



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak siswa, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah kegiatan belajar gerak. Di mana tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran. Pada dasarnya bahwa di dalam melakukan berbagai gerak keterampilan umumnya anak-anak mengalami peningkatan secara berangsur-angsur.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi, halaman 702).

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar (Eddy Purnomo dan Dapan: 2011: 1). Tolak peluru merupakan nomor lempar yang memiliki kekhususan dibanding nomor-nomor lempar lainnya, proses gerakannya membutuhkan banyak faktor yang menambah kesempurnaan gerakannya, gerak lurus beraturan dan gerak lurus berubah beraturan merupakan kombinasi yang terjadi dalam menolakkan peluru. Hal itu membuktikan betapa kompleks dan rumitnya dalam melakukan tolak peluru.

Pada dasarnya melakukan gerakan tolak peluru terdiri dari gerakan yang berkesinambungan dari saat persiapan awal, saat menolakkan peluru, saat peluru lepas dan pemeliharaan keseimbangan. Dengan pengklasifikasian tersebut akan mempermudah cara penguasaan, latihan dan pengembangannya. Meskipun demikian, efisiensi gerak dan efektivitas gerak tubuh dalam nomor tolak peluru sangat dibutuhkan. Maksudnya, dengan gerak mengerahkan sedikit tenaga, akan menghasilkan lemparan sejauh-jauhnya. Untuk itu perlu penguasaan gerak dasar tolak peluru serta kondisi fisik, bentuk dan postur tubuh serta anggota badan yang baik. Tolak peluru adalah salah satu dalam pembelajaran atletik nomor lempar sesuai dengan Standar Kompetensi 1 yaitu: “Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”, serta Kompetensi Dasar 1.3 yaitu:

“Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran”.

Keadaan yang terjadi pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen, pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berlangsung dengan materi atletik nomor tolak peluru. Saat siswa dibariskan kemudian diberikan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan berupa atletik nomor tolak peluru, semua siswa merasa kecewa dan malas untuk beraktivitas. Mereka menganggap bahwa atletik nomor tolak peluru sangat menjemukan dan melelahkan. Berbeda ekspresi siswa jika materi yang diberikan adalah permainan, mereka sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran. Di samping itu faktor sarana dan prasarana juga dapat mempengaruhi pembelajaran. Sarana dan prasarana tolak peluru di SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen masih kurang memadai untuk pembelajaran. Hal lain yang terjadi adalah karena hasil belajar tolak peluru, motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dalam pembelajaran atletik nomor tolak peluru pada siswa kelas VI Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen masih rendah. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan bahwa materi atletik kurang digemari siswa, hal itu terjadi karena guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengajar dengan monoton langsung menuju pada pokok materi pembelajaran setelah pemanasan serta kurang bervariasi, maka anak akan cepat merasa jenuh dan malas melakukan gerakan.

Keberhasilan pembelajaran pada ranah kognitif dan psikomotor dipengaruhi oleh kondisi afektif peserta didik. Peserta didik yang memiliki minat belajar dan sikap positif terhadap pelajaran akan merasa senang mempelajari mata pelajaran tertentu, sehingga dapat mencapai hasil yang

optimal dalam pembelajaran. Walaupun para pendidik sadar akan hal ini, namun belum banyak tindakan yang dilakukan pendidik secara sistematis untuk meningkatkan minat peserta didik. Sehingga peneliti tertarik untuk meningkatkan ranah afektif siswa kelas VI Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen yang meliputi: motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat. Keterampilan membangkitkan motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dapat ditempuh melalui upaya merumuskan tujuan belajar secara spesifik, menimbulkan minat, melibatkan seluruh aspek dan sumber belajar, mengaitkan pengalaman belajar dengan realitas kehidupan sehari-hari dan nikmatilah setiap kemajuan.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas peneliti mencoba meningkatkan ranah afektif siswa dalam pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain. Dengan bermain diharapkan akan menumbuhkan motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat serta meningkatkan hasil belajar siswa, karena pada dasarnya siswa usia sekolah dasar suka dengan bermain. Sehingga siswa ingin melakukan gerakan-gerakan dalam olahraga atletik nomor tolak peluru tanpa perintah dari guru.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan prestasi tolak peluru antara lain:

4. Prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen

tahun pelajaran 2014/2015 khususnya materi gerak dasar tolak peluru belum mencapai 85% ketuntasan klasikal.

2. Motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa dalam melakukan aktivitas gerak dalam pembelajaran tolak peluru masih rendah.
3. Siswa lebih menyukai materi permainan dibandingkan dengan materi atletik nomor tolak peluru.
4. Sarana dan prasarana untuk pembelajaran tolak peluru kurang memadai.
5. Pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain belum pernah diterapkan pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya mengkaji pada peningkatan ranah afektif yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa dalam pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain pada siswa kelas VI Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah dengan metode bermain dapat meningkatkan ranah afektif siswa yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dalam pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015”?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan ranah afektif siswa yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dalam pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain pada kelas VI Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah (kontribusi) upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori-teori pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan umumnya dan khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD di lapangan.

### **2. Praktis**

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi guru Penjasorkes, sebagai salah satu alternatif penggunaan model pembelajaran yang Aktif, Kreatif, Inovatif, dan Menyenangkan (AKIM) dalam proses pembelajaran. Secara terinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

- 1) Sebagai alternatif metode pembelajaran khususnya dalam mengajar atletik tolak peluru pada siswa SD.

2) Guru dapat dan terbiasa membuat beberapa macam model pembelajaran khususnya dalam megajar atletik tolak peluru pada siswa SD.

3) Untuk meningkatkan proses pembelajaran siswa.

b. Bagi Siswa

Siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran karena pembelajaran sangat menarik untuk dilaksanakan.

c. Bagi Sekolah

Sebagai fasilitator dalam upaya meningkatkan profesionalisme guru dan mendorong guru untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

d. Bagi Akademika

Penelitian memberi motivasi mahasiswa lain yang ingin melakukan Penelitian Tindakan Kelas.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Tolak Peluru**

Tolak peluru merupakan nomor lempar yang memiliki kekhususan dibanding nomor-nomor lempar lainnya, proses gerakannya membutuhkan banyak faktor yang menambah kesempurnaan gerakannya, gerak lurus beraturan dan gerak lurus berubah beraturan merupakan kombinasi yang terjadi dalam menolakkan peluru. Hal itu membuktikan betapa kompleks dan rumitnya dalam melakukan tolak peluru. Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat. Perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya, pada menolak pergelangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan sikut (Djumidar, 2005: 7.44).

Menurut Endang Widyatuti dan Agus Suci (2010: 21), tolak peluru adalah olahraga atletik dengan menggunakan peluru, peluru dilempar dengan cara ditolakkan ke arah sasaran. Hal senada juga diungkapkan oleh Eddy Purnomo & Dapan (2011: 133), tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar yang terdapat pada cabang atletik, nomor ini mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan atau didorong dari bahu dengan satu tangan, sesuai dengan peraturan IAAF.

Yudha M. Saputra (2001: 74), mengatakan bahwa ada lima tahapan dalam melakukan tolak peluru yaitu: cara memegang peluru, sikap badan



pada saat akan menolak, cara menolak peluru, sikap badan setelah menolakkan peluru dan cara melakukan awalan. Sedangkan Jess Jarver (2009: 78) menyatakan bahwa dalam tolak peluru ada beberapa prinsip yang harus diingat, yaitu:

- a. Jarak lontaran yang diperoleh dalam tolak peluru sangat tergantung pada kecepatan gerak dan sudut tangan yang menolakkan peluru tersebut.
- b. Untuk memperoleh kecepatan maksimum dibutuhkan tenaga terbesar yang bisa dikerahkan, tenaga ini digunakan untuk menolak peluru sejauh mungkin.
- c. Tenaga yang digunakan harus dikerahkan dalam urutan yang tepat, mula-mula digunakan kelompok otot yang menimbulkan gerak lamban tetapi berkekuatan besar, kemudian digunakan kelompok otot yang relatif lebih lemah tetapi kerjanya lebih cepat.
- d. Sudut optimum lintasan tergantung pada kecepatan dan tingginya tolakan, umumnya berkisar antara  $40^{\circ}$ -  $42^{\circ}$ .
- e. Untuk mendapatkan kecepatan maksimum, atlet hendaknya melakukan gerakan dulu ke belakang lingkaran sebelum mulai melakukan gerakan melontarkan.
- f. Gerakan meluncur ini membantu atlet dan peluru tadi membentuk kecepatan horizontal sebelum gerakan melontar dilakukan.
- g. Begitu selesai meluncur atlet harus berada dalam posisi menolakkan tanpa kehilangan kecepatan gerak yang berarti.
- h. Untuk meningkatkan jarak tolakan yang sangat memerlukan tenaga tubuh, hendaknya bahu kanan dan pinggul ditarik sedikit ke belakang.
- i. Untuk mendapatkan tenaga maksimum, baik dalam arah horizontal maupun vertikal, kaki yang terletak di depan hendaknya tetap kontak dengan tanah sewaktu gerakan melontar dilakukan.
- j. Pada saat menolakkan peluru, pencurahan tenaga dimulai dengan melakukan rotasi ke depan dari pinggul kanan kemudian diikuti batang tubuh si atlet dan diakhiri dengan gerakan pergelangan tangan ketika peluru terlepas.
- k. Pada saat pencurahan tenaga secara berurutan ini dilakukan, hendaknya perhatian selalu dicurahkan untuk menjaga agar gerakan tampak simultan dan tidak kaku.

Teknik tolak peluru semata-mata merupakan suatu metode

penolakan dengan satu tangan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 73),

tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda

berupa peluru sejauh mungkin dengan tujuan untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Peluru harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan. Tolakan berarti mendorong ke depan dan ke atas dari bahu. Sedangkan menurut Aip Syarifuddin (1992: 145) teknik tolak peluru yang harus dipahami dan dikuasai serta dilakukan dengan baik dan benar adalah sebagai berikut: 1) cara memegang peluru; 2) sikap badan pada waktu menolakkan peluru; 3) cara menolakkan peluru; 4) sikap badan setelah menolakkan peluru; dan 5) cara mengambil awalan.

Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 133) mengatakan bahwa:

“Seorang penolak peluru harus mempunyai beberapa persyaratan yaitu: kekuatan, kecepatan, dan koordinasi”. Untuk nomor-nomor lempar diperlukan tenaga yang lebih besar dari pada nomor-nomor lari dan lompat. Ini berarti atlet-atlet yang tinggi besar akan mempunyai peluang lebih besar untuk menjadi juaranya. Namun tidak semua orang yang tinggi besar dan berat akan dapat menolak peluru dengan baik jika tidak menguasai teknik dalam menolak peluru. Faktor-faktor teknik dari event tolak peluru menurut Tim Abdi Guru (2007: 13), sebagai berikut:

a. Cara Memegang Peluru

- 1) Jari-jari agak renggang dan jari kelingking ditekuk berada di samping peluru. Hal ini untuk menahan peluru supaya tidak mudah bergeser dari tempatnya.
- 2) Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru.
- 3) Seperti pada cara kedua tetapi jari-jari lebih renggang. Kelingking di belakang peluru, untuk menolak peluru, ibu jari menahan geseran ke samping.

b. Cara Menempatkan Peluru pada Bahu

- 1) Kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan dan segaris dengan arah lemparan.

- 2) Peluru dipegang dengan tangan kanan.
  - 3) Peluru diletakkan pada batas antara leher dengan pundak, di bawah telinga, ketiak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak.
  - 4) Lengan kiri di muka dan dada sedikit ditekuk.
  - 5) Kaki kiri mengendor dan menapak pada ujung kaki.
- c. Teknik/Gaya dalam Tolak Peluru

Menurut Roji (2007: 90) ada dua macam gaya yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya *Ortodoks* yaitu teknik menolak peluru dengan gaya menyamping arah sektor tolakan dan yang kedua adalah gaya O'Brien, yaitu teknik menolak peluru dengan gaya membelakangi arah sektor tolakan yang pertama kali diperkenalkan oleh Parri O'Brien. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 134-139), dalam tolak peluru ada dua gaya yang berbeda yang sekarang ini sangat dominan dipakai oleh para atlet, yaitu gaya luncur (*glide*) dan gaya putar (*rotasi*). Sedangkan menurut Aip Syarifuddin (1992: 151) dalam melakukan tolak peluru ada dua gaya, yaitu gaya menyamping dan gaya membelakang. Gaya menyamping dilakukan dengan gerakan menolak mulai dari sikap permulaan sampai dengan ke depan untuk menolakkan peluru keadaan badan menyamping arah tolakan. Gaya membelakang dilakukan dengan cara menolak mulai dari sikap permulaan sampai dengan bergerak ke depan untuk menolakkan peluru keadaan badan membelakangi arah tolakan.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 134-139), dalam tolak peluru ada dua gaya yang berbeda yang sekarang ini sangat dominan dipakai oleh para atlet, yaitu gaya luncur (*glide*) dan gaya putar (*rotasi*).

a. Gaya Luncur

1) Posisi *Start* dan Gerakan Awal

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

(cekungan tulang *clavicula*) kanan dan siku kanan keluar dengan sudut  $45^{\circ}$  terhadap badan. Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan ke arah horizontal/paralel dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/penopang, tanpa halangan mulailah gerakan meluncur.

2) Gerakan Luncur

Gerakan ini dimulai dengan gerak pelurusan aktif kaki kiri dalam lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Pusat massa badan terlebih dahulu dipindahkan dalam arah tolakkan. Pelurusan kaki kiri menarik badan ke dalam arah tolakkan. Dorongan kaki kanan sebagai kaki penopang atas tumit tidak dimulai sampai pusat massa badan telah pindah di belakang kaki kanan di dalam arah tolakkan. Kedua kaki sekarang diluruskan. Kaki kanan selanjutnya ditarik aktif di bawah badan tanpa mengangkatnya secara aktif, pendaratannya adalah pada telapak kaki kanan kira-kira di titik pusat lingkaran tolak dan kaki kanan diputar sedikit dalam arah tolakkan. Selanjutnya kedua kaki mendahului badan, badan bagian atas dan peluru tetap di belakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan, dan poros pinggang dan bahu adalah terpilih kira-kira  $90^{\circ}$ .

3) *Power* Posisi

Posisi ini dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakkan, sedangkan peluru masih di belakang kaki kanan. Sikap *power* posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan kiri dikunci di belakang dan siku kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan, serta dagu, lutut kaki kanan dan jari-jari kaki kanan vertikal.

4) Pelepasan Peluru

Pelepasan peluru dimulai dari dua pelurusan dari kedua kaki dan suatu pemutaran torso dan diawali dengan kaki kanan. Bila dilihat dari urutan gerak adalah kaki kanan, pinggang kaki kanan torso. Sedangkan sisi kiri badan diblokir, sehingga bekerjanya seperti pengungkit dan membentuk suatu poros pada sisi kanan 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 dengan tenaga putaran itu dilepaskan. Sekali badan telah diluruskan penuh, peluru dilepaskan

dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari.

b. Gaya Rotasi

1) Gerakan Awal

Gerakan awal dimulai dengan satu perempat putaran ke kanan dari badan bagian atas. Kedua lutut ditekuk dari tekukan sedikit sampai tekukan yang lebih keras sampai  $90^0$  sesuai dengan kebiasaan individu, kemiringan badan bagian atas boleh juga berbeda.

2) Gerakan Putar/Rotasi

Gerakan putar diawali dengan satu dorongan dari telapak kaki kanan dan memutar lutut kiri yang ditekuk. Hal ini akan mengakibatkan pemindahan berat badan si pelempar ke atas kaki kiri. Setelah memutar lutut kiri lebih lanjut memutar lebih dari  $90^0$  dalam arah tolakkan dan kaki kanan mendorong sampai ke tahap melayang dan secara aktif membantu kaki kiri mendorong dengan suatu gerakan penyapuan kedepan melewati titik tengah lingkaran tolakkan. Putaran ini dibantu dengan menarik ke dalam lengan kiri yang diluruskan. Pada titik ini, tenaga putar yang dihasilkan oleh gerakan awal tetapi poros bahu tidak mendahului poros pinggang. Selanjutnya kaki kiri lepas dari tanah setelah satu tiga perempat putaran, siku kanan dan poros bahu, serta pinggang adalah menunjukkan kearah tolakan. Tahap tanpa dukungan selesai ketika kaki kanan mendarat.

3) *Power* Posisi

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

4) 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. Menahan lengan kiri memperlambat gerakan ke bawah, pelurusan lengan penolak dimulai sebelum kedua kaki diluruskan sepenuhnya dan terus secara eksplosif kedua kaki lepas meninggalkan tanah.

5) Pemulihan

Pemulihan terjadi pada kaki kanan yang ditekuk dengan menurunkan badan saat putaran berlanjut.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas maka disimpulkan bahwa tolak peluru adalah salah satu nomor dari cabang atletik yang menggunakan peluru, dengan cara ditolakkan ke arah lapangan yang sah dengan menggunakan satu tangan.

## 2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan rangkaian proses kegiatan belajar mengajar yang dimulai dari kompetensi siswa dalam memahami tentang pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dasar yang direfleksikan dalam kebiasaan berpikir dan bertindak, dilakukan secara konsisten dan terus menerus. Peningkatan Pembelajaran bergantung kepada kurikulum yang diterapkan di sekolah ([http://: teori mbs dan manajemen kurikulum«Dondysukma's Blog.htm](http://teori.mbs.dan.manajemen.kurikulum«Dondysukma's Blog.htm)).

Menurut Trianto (2009: 17), pembelajaran hakikatnya adalah usaha sadar dari seorang guru untuk membelajarkan siswanya (mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya) dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Dari makna tersebut jelas terlihat bahwa pembelajaran merupakan interaksi dua arah dari seorang guru dan peserta didik, dimana antara keduanya terjadi komunikasi (transfer) yang intens dan terarah menuju pada suatu target yang telah ditetapkan sebelumnya. Keefektifan pembelajaran adalah hasil guna yang diperoleh setelah pelaksanaan proses belajar mengajar. Menurut Trianto (2009: 20), suatu pembelajaran dikatakan efektif apabila memenuhi persyaratan utama keefektifan pengajaran, yaitu:

- a. Presentasi waktu belajar siswa yang tinggi dicurahkan terhadap kegiatan belajar mengajar.
- b. Rata-rata perilaku melaksanakan tugas yang tinggi diantara siswa.
- c. Ketetapan antara kandungan materi ajaran dengan kemampuan siswa (orientasi keberhasilan belajar) diutamakan.
- d. Mengembangkan suasana belajar yang akrab dan positif, mengembangkan struktur kelas.

Menurut Subagiyo, dkk. (2005: 92), belajar pada dasarnya merupakan suatu proses. Proses ini merupakan waktu dan aktivitas tertentu. Setelah terlibat dalam proses itu diharapkan terjadi adanya perubahan-perubahan. Tentunya perubahan-perubahan yang diharapkan perubahan positif. Karena perubahan-perubahan itu menyebabkan adanya penambahan nilai-nilai. Nilai-nilai ini dapat berupa pengetahuan-pengetahuan atau pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari proses itu.

Menurut M. Surya, dkk. (2008: 84), belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar adalah proses perubahan tingkah laku secara sadar sebagai akibat dari interaksi antara peserta didik dengan sumber-sumber atau objek belajar, baik yang sengaja dirancang (*by design*) ataupun tidak sengaja dirancang namun dimanfaatkan (*by utilization*). Proses belajar tidak hanya terjadi karena adanya interaksi antara peserta didik dengan guru, tetapi dapat pula diperoleh lewat interaksi antara peserta didik dengan sumber-sumber belajar lainnya di luar sekolah. Pembelajaran penjasokes bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani peserta didik, keterampilan guru, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Menteri Pendidikan Nasional, 2006: 702).

Menurut Udin S. Winataputra, dkk (2007: 1.20), ciri lain dari pembelajaran adalah adanya komponen-komponen yang saling berkaitan satu sama lain. Komponen-komponen tersebut adalah tujuan, materi, kegiatan, dan evaluasi pembelajaran. Tujuan pembelajaran mengacu pada kemampuan atau kompetensi yang diharapkan dimiliki siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan pembelajaran mengacu pada penggunaan pendekatan, strategi, metode, dan teknik serta media dalam rangka membangun proses belajar, antara lain membahas materi dan melakukan pengalaman belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal.

Menurut Milan Rianto (2002: 3), belajar adalah sesuatu kegiatan di mana seseorang membuat atau menghasilkan suatu perubahan tingkah laku yang positif pada dirinya dalam pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai kesempurnaan hidupnya. Sejalan dengan itu, Winkel (1996: 45), mengatakan bahwa hasil belajar merupakan hasil proses belajar yang mengarah pada perubahan tingkat belajar *cognitive*, *affective* dan *psychomotor*. Kognitif mengarah pada perubahan pengetahuan, afektif mengarah pada perubahan sikap dan psikomotor mengarah pada perubahan keterampilan motorik.

Keterampilan motorik/gerak adalah suatu kemampuan yang penting di dalam pendidikan jasmani dan kehidupan sehari-hari kita, salah satu program pendidikan jasmani kepada siswa adalah agar siswa terampil dalam beraktivitas fisik ([http: Mengembangkan Keterampilan Gerak dasar Lompat dengan Permainan Tradisional«Elgisha.htm](http://Mengembangkan Keterampilan Gerak dasar Lompat dengan Permainan Tradisional«Elgisha.htm)). Sedangkan menurut



Sugiyanto (2005: 10.20), belajar gerak merupakan kegiatan belajar dimana gerakan tubuh merupakan titik sentral dari kegiatan yang dilakukan oleh pelajar, pelajar melakukan kegiatan belajar yang intinya berbentuk kegiatan melakukan gerakan tubuh, dengan tujuan menguasai pola-pola atau bentuk-bentuk gerakan tubuh yang dilakukan itu. Belajar gerak juga bisa dikemukakan bahwa belajar gerak bertujuan untuk meningkatkan kualitas kemampuan gerak tubuh. Melalui belajar gerak, pelajar yang belum bisa melakukan bentuk-bentuk gerakan tertentu menjadi bisa melakukannya, pelajar yang tadinya melakukan gerakan belum lancar kemudian menjadi bisa melakukan gerakan semakin lancar dan baik.

Menurut Sugiyanto (2005: 10.3-10.14), faktor pelajar dalam belajar gerak sebagai berikut:

- a. **Penginderaan dan Proses Perseptual**  
Penginderaan dan proses perseptual merupakan serangkaian fungsi yang memproses stimulus yang ditangkap oleh organ indera sampai stimulus tersebut bisa dimengerti. Pengertian yang dihasilkan oleh perseptual itu disebut persepsi. Persepsi stimulus gerak, mempengaruhi kualitas penyelesaian tugas gerak.
- b. **Perhatian**  
Perhatian bisa diartikan sebagai kesengajaan mengarahkan pikiran terhadap sesuatu. Perhatian merupakan awal dari proses memahami sesuatu. Perhatian yang baik bisa mempermudah terjadinya pemahaman yang baik. Sedangkan pemahaman yang baik bisa menunjang kemungkinan seseorang melakukan sesuatu dengan baik.
- c. **Ingatan**  
Ingatan merupakan unsur penting di dalam pemrosesan informasi agar supaya bisa menghasilkan respon yang benar. Kemampuan mengingat sesuatu yang pernah dialami atau dilakukan pada setiap individu adalah berbeda-beda.
- d. **Pengontrolan Gerak**  
Pengontrolan gerakan tergantung pada struktur dan fungsi sistem syaraf otot. Sistem syaraf pusat yang terdiri dari otak dan *spinal cord* merupakan pusat komando terhadap perilaku.

e. Perbedaan Antar Individu

Setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda-beda untuk mempelajari gerakan keterampilan. Perbedaan kemampuan terjadi terutama karena kualitas fisik yang berbeda-beda. Perbedaan kualitas fisik terjadi karena pengalaman setiap orang berbeda-beda. Kemungkinan tingkat pencapaian prestasi pun berbeda-beda dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes.

Pembelajaran tolak peluru menurut Eddy Purnomo & Dapan (2011:

140 -146), terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

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.

b. Tahap Teknik Dasar (*basic of technique*)

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

1) Perkenalan terhadap berat peluru

Tahap ini bertujuan untuk merasakan beratnya peluru dan gerak dasar tolak peluru. Pada tahap ini, perlu memperkenalkan peluru, cara memegang dan pengamanan peluru.

2) Tolak peluru ke depan

Tahap ini bertujuan untuk menggunakan kaki untuk gerak percepatan dan belajar gerak mendorong lengan yang benar. Tahap ini perlu diperhatikan di dalam pembelajaran adalah berdiri dengan kaki selebar bahu, memutar pinggang dengan lutut ditekuk, tahan sebentar dan lanjutkan tolakkan peluru ke atas depan dan pelihara kontak dengan tanah dilanjutkan tolakkan peluru ke atas depan.

3) Menolak peluru ke depan atas dengan melangkah

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerak kaki kanan dan dihambat dengan isi kaki kiri dan badan.

4) Menolak peluru dari posisi power posisi

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerak kaki kanan, putaran pinggang, badan dan pengeblokan.

5) Gerakan meluncur (*glide*)

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

6) Urutan gerak keseluruhan

Tahap ini bertujuan untuk merangkai tahap-tahap ke dalam suatu gerakan menolak yang sempurna.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah interaksi dua arah dari seorang guru dan peserta didik, diantara keduanya terjadi komunikasi yang intensif dan terarah menuju pada suatu target yang telah ditetapkan sebelumnya.

### **3. Hakikat Bermain**

Menurut Rusli Lutan, dkk. dalam Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 74), bermain merupakan kegiatan hakiki kebutuhan dasar manusia. Sedangkan Herman Subarjah (2007: 1.5), bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan dan tak sungguh dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala hal yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan. Anak terkadang sampai merasa kehabisan tenaga untuk bermain.

Menurut Carl Bucher dalam Herman Subarjah (2007: 1.3) permainan telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileksasi. Sedangkan menurut Syamsir Aziz (2005: 1.4-1.5),

permainan adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan.

Menurut Sukintaka (1991: 17), permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah meningkatkan kualitas manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007: 1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- a. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- b. Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- c. Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.

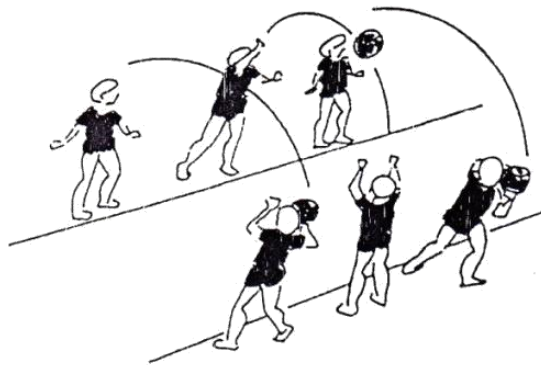
- d. Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental. Beberapa pengaruh bermain bagi perkembangan anak seperti yang dijelaskan oleh Herman Subarjah (2007: 1.27), yaitu pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, perkembangan fungsional tubuh dan perkembangan mental.

Guru dituntut lebih kreatif dalam pembelajaran agar bisa memanfaatkan kesenangan siswa dalam bermain untuk mencapai tujuan pembelajaran, dengan membuat modifikasi pembelajaran ke dalam bentuk permainan. Hal ini merupakan tantangan bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk menerapkan strategi pembelajaran yang memberikan kesan sebaiknya dengan memasukkan unsur-unsur bermain/permainan di dalam pembelajaran atletik.

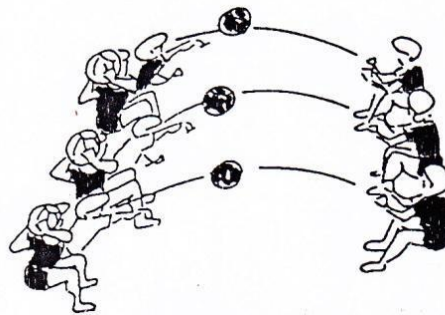
Seperti yang dikemukakan oleh Yoyo Bahagia, dkk (2000: 56), bahwa permainan atletik maksudnya adalah materi pembelajaran/ program pelajaran atletik yang disajikan dalam nuansa permainan. Permainan tidak berarti menghilangkan unsur serius, disiplin dan menghilangkan substansi pokok materi atletik, namun permainan yang berisi seperangkat teknik dasar berupa lari, lempar, lompat dalam bentuk permainan bervariasi.

Menurut Djumidar (2005: 7.48-7.58), bentuk-bentuk permainan yang berhubungan dengan tolak peluru sebagai berikut:

- a. Melempar bola dari samping badan di atas bahu ke pasangannya. Siswa dibagi dua kelompok yang saling berhadapan dengan jarak kira-kira 3 meter keduanya melempar bola secara bergantian.

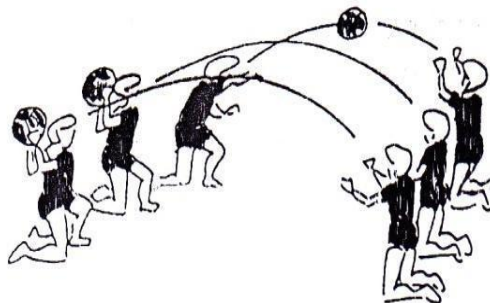


Gambar 1. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri  
Sumber: Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 155)



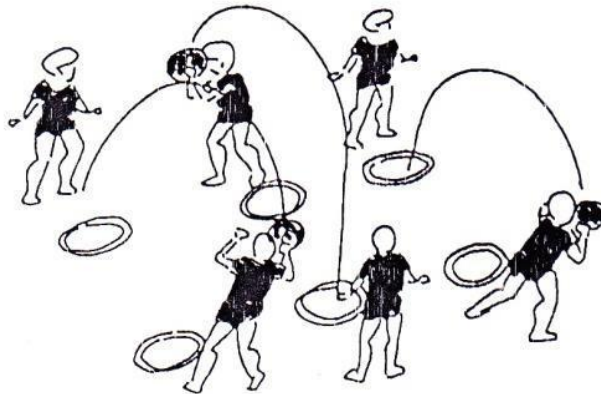
Gambar 2. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Duduk  
Sumber: Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 155)

- b. Melempar bola dari samping badan di atas bahu ke pasangannya. Siswa dibagi dua kelompok yang saling berhadapan dengan jarak kira-kira 3 meter keduanya melempar bola secara bergantian dengan posisi berdiri di atas lutut.



Gambar 3. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri di Atas Lutut  
Sumber: Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 155)

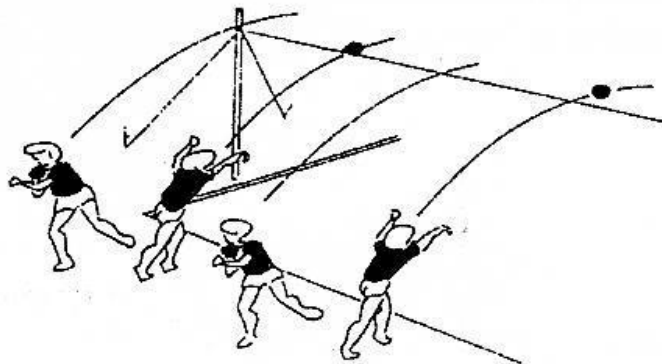
- c. Melempar bolavoli dari samping badan di atas bahu, kaki belakang ditekuk kemudian didorong kesasarannya yaitu ban sepeda motor. Siswa dibagi dua kelompok yang saling berhadapan dengan jarak kira-kira 3 meter dengan posisi berdiri.



Gambar 4. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri  
Sasaran Ban Motor

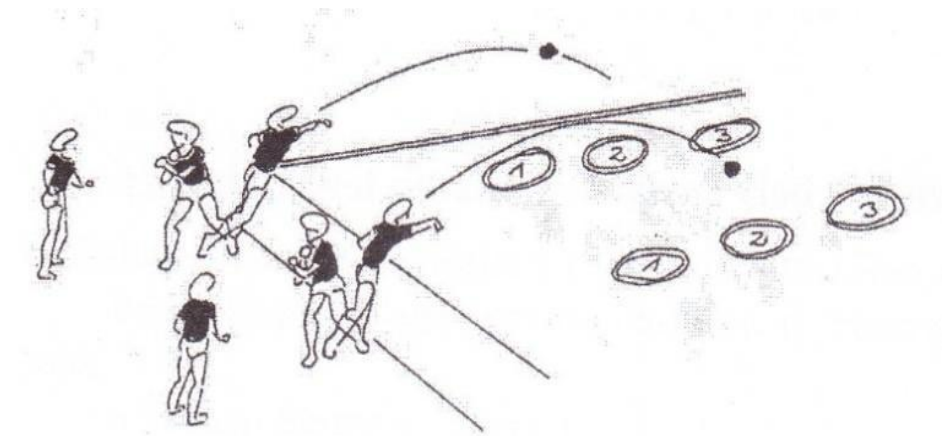
Sumber: Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 156)

- d. Melempar bolavoli dari samping badan di atas bahu, kaki belakang ditekuk kemudian didorong kesasarannya yaitu melewati atas tali atau mistar. Siswa dibagi dua kelompok yang berhadapan dengan jarak kira-kira 6 meter. Bola ditolak melewati atas tali secara bergantian.



Gambar 5. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri Melewati Atas  
Tali Sumber: Eddy Purnomo & Dapan (2011: 142)

- e. Melempar bolavoli dari samping badan di atas bahu, kaki belakang ditekuk kemudian didorong kesasarannya yaitu lantai yang digaris kotak-kotak dengan diberi angka 1-5. Siswa dibagi beberapa kelompok dengan anggota 3 orang. Untuk setiap lemparan dinilai sesuai jatuhnya bola. Regu yang paling banyak mengumpulkan nilai adalah pemenangnya.



Gambar 6. Bentuk Latihan Tolak dari Posisi Berdiri dengan Sasaran Angka

Sumber: Eddy Purnomo&Dapan (2011: 142)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan. Dalam hal ini bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan memodifikasi pembelajaran tolak peluru dalam bentuk permainan melempar bola dengan menyenangkan. Sehingga akan menambah motivasi anak untuk melakukannya.

#### 4. Karakteristik Siswa Kelas VI Sekolah Dasar

Siswa Sekolah Dasar adalah anak yang berusia antara 6 sampai 13 tahun. Anak yang duduk di bangku kelas VI Sekolah Dasar mempunyai



usia antara 11 sampai 13 tahun yang tergolong dalam usia anak besar. Pada masa anak besar terjadi perkembangan kemampuan fisik yang semakin jelas terutama dalam hal kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi. Minat terhadap aktivitas fisik pada umumnya dan aktivitas olahraga pada khususnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya. Dalam hal ini peranan orang tuanya atau orang dewasa dalam keluarga sangat besar. Apabila orang tuanya gemar atau bisa melakukan olahraga, maka anak tersebut juga akan mengikutinya.

Menurut Sugiyanto (2005: 4.26), anak besar mengalami peningkatan kemampuan gerak, dapat diidentifikasi dalam bentuk:

- a. Gerakan tubuh bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang makin efisien.
- b. Gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol.
- c. Pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi.
- d. Gerakan semakin bertenaga.

Perkembangan kemampuan motorik merupakan perubahan kualitas gerak individu. Berkembangnya kemampuan motorik ditentukan dua faktor yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Dari dua faktor ini masih ditentukan atau didukung dengan berlatih sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Menurut Sugiyanto (2005: 10.21), prestasi belajar motorik merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran, yang perlu diperhatikan guru. Adapun tugas bertujuan untuk pembentukan kepribadian anak dalam rangka untuk mencapai kedewasaannya karena pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik merupakan salah satu dasar tujuan dalam pembelajaran penjasorkes.

## Karakteristik siswa kelas VI usia 11-13 tahun menurut Aip

Syarifuddin, dkk. (2007: 9.14-9.15), sebagai berikut:

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

Sifat psikologis dan sosial anak besar menurut Sugiyanto (2005: 3.46-3.47), sesudah pertengahan masa anak besar atau usai antara 10 sampai 12 tahun sifat-sifat psikologis dan sosial tersebut di atas mengalami perkembangan. Sifat-sifat yang menonjol adalah:

- a. Baik laki-laki maupun perempuan menyenangi permainan yang aktif.
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif meningkat.
- c. Minat terhadap permainan yang lebih terorganisasi meningkat.
- d. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi dan berusaha untuk meningkatkan kebanggaan diri.
- e. Selalu berusaha berbuat sesuatu untuk memperoleh perhatian orang dewasa dan akan berbuat sebaik-baiknya apabila memperoleh dorongan dari orang dewasa.
- f. Memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap orang dewasa dan berusaha memperoleh persetujuannya.
- g. Memperoleh kepuasan yang besar melalui kemampuan mencapai sesuatu, membenci kegagalan atau berbuat kesalahan.
- h. Pemujaan kepahlawanan kuat.
- i. Mudah gembira.
- j. Kondisi emosionalnya tidak stabil.
- k. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa kelas VI yang berumur antara 11 sampai 13 tahun adalah mereka berenergi, kuat, suka dengan bermain, dan baik laki-laki maupun perempuan menyenangi permainan yang aktif. Sehingga peneliti tertarik untuk meningkatkan afektif siswa melalui pendekatan bermain pada pembelajaran tolak peluru.

## **B. Penelitian yang Relevan**

2. Penelitian yang dilakukan Sri Fajaroh (2012), yang berjudul: “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sempor Kebumen Tahun Pelajaran 2011/2012”. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa kelas V SD Negeri 2 Sempor, Kebumen pada pembelajaran nomor lari jarak pendek melalui pendekatan bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, siklus pertama dua kali pertemuan, siklus kedua satu kali pertemuan, setiap pertemuan 70 menit. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Sempor Kebumen, yang berjumlah 28 siswa. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi tes unjuk kerja lari jarak pendek, lembar observasi proses pembelajaran, dan lembar tanggapan siswa. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang berlangsung dan diolah menjadi kalimat yang bermakna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui model pembelajaran bermain dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri 2

Sempor Kebumen tahun pelajaran 2011/2012. Setelah dilakukan dua siklus ketuntasan belajar siswa mencapai 92,86%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dasimin (2012), yang berjudul: “Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru Melalui Penerapan Model Pembelajaran Permainan pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sukomulyo, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2011/2012”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, siklus pertama dua kali pertemuan, siklus kedua satu kali pertemuan, setiap pertemuan 70 menit. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 2 Sukomulyo, yang berjumlah 38 siswa. Pelaksanaan tindakan dilakukan pada tanggal 31 Mei dan 7 Juni 2012 untuk siklus pertama, sedangkan siklus kedua dilaksanakan tanggal 21 Juni 2012. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi tes unjuk kerja gerak dasar tolak peluru, lembar observasi proses pembelajaran, dan lembar tanggapan siswa. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang berlangsung dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan model pembelajaran permainan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Sukomulyo, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2011/2012. Setelah dilakukan sebanyak dua siklus dengan tiga pertemuan ketuntasan belajar siswa mencapai 100%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Penelitian ini bertitik tolak dari data yang diperoleh peneliti melalui observasi siswa kelas VI Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen dalam pembelajaran tolak peluru. Pada proses pembelajaran tolak peluru terlihat monoton, kurang variatif, dan cenderung membosankan. Hal tersebut membuat siswa kurang termotivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat. Sehingga dalam melakukan gerakan-gerakan dalam tolak peluru banyak siswa yang mengalami kesulitan dan kesalahan. Upaya untuk meningkatkan afektif siswa yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dilakukan dengan melakukan pembelajaran dengan model bermain. Dengan bermain diharapkan pembelajaran tolak peluru akan berjalan dengan baik. Motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru akan lebih baik, sehingga akan tercapai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan dan diinginkan.

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru, yaitu siswa memiliki motivasi, disiplin, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Ketiga indikator tersebut diharapkan dapat meningkat dengan pembelajaran menggunakan metode bermain.

### **D. Hipotesis Tindakan**

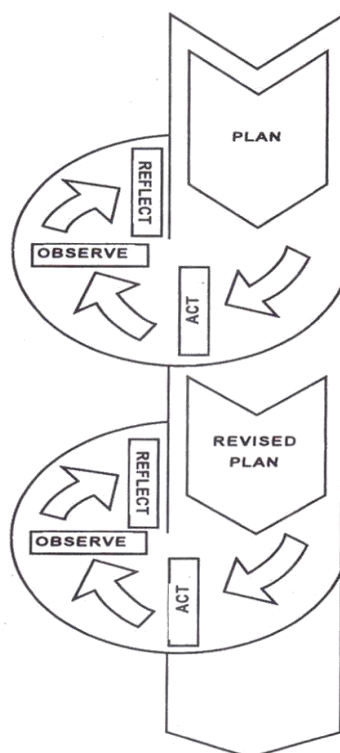
Ranah afektif siswa yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru masih rendah. Bila kondisi tersebut ditingkatkan dengan menggunakan metode bermain maka ranah afektif siswa yang meliputi

motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015 dapat meningkat.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Menurut Pardjono (2007: 21), ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan. Tindakan tersebut dianggap cukup tergantung permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan. Penelitian dengan melalui empat tahapan penting seperti yang disebutkan di atas diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efisien. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini membentuk suatu siklus. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas model spiral dari Kemmis dan Taggart dapat dilihat pada gambar 7 di bawah ini.



Gambar 7. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Kemmis dan Taggart Sumber: Rochiati Wiriaatmadja (2009: 66)

Dalam langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara stimulan. Dari siklus pertama bila peneliti menilai masih ada kekurangan maka dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam spiral ini baru akan berhenti jika tindakan yang dilakukan telah berhasil dan dievaluasi dengan baik dan benar.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dua siklus, setiap siklus dua kali pertemuan dan dalam satu minggu terdapat satu kali pertemuan. Setiap kali pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Setiap pertemuan siswa



diberikan materi pembelajaran tolak peluru. Materi pembelajaran tersebut sudah dimodifikasi dalam bentuk permainan yang menyenangkan agar motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa meningkat di setiap pertemuan pembelajaran.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu variabel masalah dan variabel tindakan. Kedua variabel tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel masalah dalam penelitian ini adalah ranah afektif yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa dalam pembelajaran tolak peluru pada kelas VI Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015 masih rendah.
2. Variabel tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatkan ranah afektif yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa dalam pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain.

## **C. Setting Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti. SD Negeri 2 Giyanti beralamat di Desa Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan sebanyak dua siklus, setiap siklus dua kali pertemuan. Dilaksanakan selama empat bulan, mulai

bulan Juni sampai dengan September 2014. Adapun rincian kegiatan, waktu, dan jenis kegiatan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Rincian Kegiatan, Waktu, dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2014			
		Juni	Juli	Agus	Sept
1.	Persiapan				
	a. Observasi di kelas				
	b. Diskusi dengan sejawat				
	c. Penyusunan proposal				
	d. Pembuatan media pembelajaran				
2.	Pelaksanaan Tindakan				
	a. Siklus 1				
	b. Refleksi pembelajaran siklus 1				
	c. Siklus 2				
	d. Refleksi pembelajaran siklus 2				
3.	Penyusunan laporan				

### 3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen semester satu tahun pelajaran 2014/2015, yang berjumlah 11 siswa terdiri atas 4 siswa putra dan 7 siswa putri.

## D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data melalui lembar observasi dengan cara mengamati perilaku siswa mulai dari sebelum pembelajaran dimulai, saat pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh guru dan kolabolator. Di samping itu juga menggunakan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan setelah selesai pembelajaran.

## 2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan angket pengamatan langsung siswa tentang proses pembelajaran yang diberikan setelah proses pembelajaran selesai. Di samping itu, peneliti dan kolabolator, menggunakan lembar observasi yang dilakukan sebelum pembelajaran, selama proses pembelajaran dan setelah pembelajaran selesai, tentang motivasi, disiplin, partisipasi dan semangat belajar tolak peluru. Bentuk angket dan pedoman observasi yang akan digunakan seperti di bawah ini:

Tabel 2. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran

NO	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?		
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?		
3.	Apakah pembelajaran tolak peluru menyenangkan?		
4.	Apakah suasana pembelajaran menjemukan?		
5.	Apakah waktu pembelajaran Penjas terasa pendek?		
6.	Apakah kamu banyak diberikan kesempatan melakukan?		
7.	Apakah pembelajaran menggunakan pendekatan bermain?		
8.	Apakah bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi?		

Tabel 2 di atas merupakan rencana angket yang disiapkan untuk menggali pendapat siswa terhadap pembelajaran. Angket akan digunakan pada siklus pertama dan kedua, dengan perbaikan jika diperlukan. Selanjutnya sebagai pedoman observasi terhadap perilaku siswa mencakup motivasi siswa, disiplin, partisipasi dan semangat siswa belajar tolak peluru. Bentuk pedoman observasi seperti pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Pedoman Observasi terhadap Motivasi, Disiplin, Partisipasi dan Semangat dalam Pembelajaran Tolak Peluru

No	Nama Siswa	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.													
2.													
3.													
Dst.													

Keterangan:

Indikator motivasi terdiri dari:

1. Mempunyai dorongan kuat dalam diri siswa untuk belajar.
2. Mampu beradaptasi dengan teman di dalam kelas.
3. Berani mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat teman.

Hasil pengamatan motivasi sebagai berikut:

- a. Motivasi dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mampu melakukan seluruh indikator motivasi (3 indikator).
- b. Motivasi dianggap Cukup (C) apabila siswa mampu melakukan 2 indikator motivasi.
- c. Motivasi dianggap Kurang (K) apabila siswa mampu melakukan 1 indikator motivasi.

Indikator disiplin:

1. Siswa sudah datang lima menit sebelum pelajaran dimulai
2. Siswa patuh terhadap instruksi guru
3. Siswa memanfaatkan waktu dengan baik

Hasil pengamatan disiplin sebagai berikut:

- a. Disiplin dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mampu melakukan seluruh indikator disiplin (3 indikator).

- b. Disiplin dianggap Cukup (C) apabila siswa mampu melakukan 2 indikator disiplin.
- c. Disiplin dianggap Kurang (K) apabila siswa mampu melakukan 1 indikator disiplin.

Indikator partisipasi:

1. Siswa memperhatikan penjelasan guru dan menjawab pertanyaan guru.
2. Siswa selalu memberi tanggapan dan mengajukan ide.
3. Siswa aktif mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Hasil pengamatan partisipasi sebagai berikut:

- a. Partisipasi dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mampu melakukan seluruh indikator partisipasi (3 indikator).
- b. Partisipasi dianggap Cukup (C) apabila siswa mampu melakukan 2 indikator partisipasi.
- c. Partisipasi dianggap Kurang (K) apabila siswa mampu melakukan 1 indikator partisipasi.

Indikator semangat:

1. Siswa percaya diri dan tidak mudah putus asa jika mengalami kesulitan.
2. Siswa dengan tekun mengerjakan tugas dari guru.
3. Siswa mengerjakan tugas dari guru sesuai dengan

kemampuannya Hasil pengamatan semangat sebagai berikut:

- a. Semangat dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mampu melakukan seluruh indikator semangat (3 indikator).
- b. Semangat dianggap Cukup (C) apabila siswa mampu melakukan 2 indikator semangat.

- c. Semangat dianggap Kurang (K) apabila siswa mampu melakukan 1 indikator semangat.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Kualitatif berupa perubahan afektif siswa dalam pembelajaran tolak peluru yang menjadi baik. Kuantitatif berupa jumlah dan persentase hasil lembar observasi selama proses pembelajaran yang digambarkan dalam bentuk grafik.

#### **F. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian. Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana rencana tindakan pada siklus berikutnya.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya ranah afektif dalam pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015. Setiap tindakan untuk mencapai tujuan

tersebut dirancang dalam satu unit yang disebut satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi; dan (4) refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Adapun tahap-tahap tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Tahap Perencanaan Tindakan

Tahap perencanaan tindakan digunakan untuk mempersiapkan tahap pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan dalam perencanaan adalah menetapkan bentuk-bentuk bermain yang akan digunakan, membuat rencana pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang *responsive*, fleksibel, dan terbuka.

#### 2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan kelas ini dilakukan melalui siklus, setiap siklus dilakukan dua kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 2x35 menit. Siklus pertama dilakukan mengacu data awal berdasarkan pengamatan peneliti, dan siklus kedua dilakukan berdasarkan hasil refleksi siklus pertama. Siklus akan dihentikan apabila telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan. Setiap tindakan, siswa diberikan materi pembelajaran gerak dasar tolak peluru melalui metode bermain yang dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Setelah selesai pelaksanaan siklus pertama, hasilnya didiskusikan bersama kolaborator untuk mengevaluasi hasil tindakan dan menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus berikutnya.

### 3. Tahap Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan pada saat melakukan tindakan dan dilakukan oleh peneliti dengan berkolaborasi dengan dua orang kolaborator yang memahami dan mengetahui pembelajaran. Sebelum melakukan tugasnya diadakan diskusi untuk menyamakan persepsi terhadap tindakan yang akan dilakukan. Digunakan kolaborator dengan tujuan untuk lebih menjaga objektivitas, terutama pada pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran. Observasi dilakukan dengan cara mengamati, mencatat secara cermat pada lembar observasi yang telah disiapkan.

### 4. Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan siklus pertama yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

## **G. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah adanya perubahan perilaku siswa dalam mengikuti pelajaran. Perubahan perilaku yang dimaksud adalah meningkatnya ranah afektif siswa yang meliputi: motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dalam pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain. Penelitian tindakan kelas ini dinyatakan berhasil apabila ranah afektif yang meliputi: motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa dalam pembelajaran tolak peluru mencapai 85% dengan kategori baik (B).



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan sebanyak dua siklus, Siklus pertama terdiri atas dua kali pertemuan dan siklus kedua dilakukan sebanyak satu kali pertemuan. Setiap pertemuan dalam pembelajaran menggunakan metode bermain yang berbeda-beda. Hal itu dimaksudkan untuk meningkatkan motivasi, disiplin, partisipasi dan semangat siswa dalam pembelajaran tolak peluru. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **1. Pelaksanaan Siklus Pertama**

###### **a. Perencanaan Tindakan**

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran, menyiapkan sarana dan prasarana yang digunakan dalam proses pembelajaran dan menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan pada saat pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini peneliti melakukan pendataan dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.

Permasalahan awal yang timbul yaitu siswa tidak menyukai materi pembelajaran gerak dasar tolak peluru, siswa merasa malas untuk melakukan gerakan-gerakan tolak peluru. Hal tersebut terjadi karena pembelajaran yang dilakukan guru tidak bervariasi, dan masih berpusat pada guru. Guru mengajar langsung menuju pada pokok

materi, sedangkan siswa lebih menyukai materi permainan dibandingkan dengan teknik sebenarnya. Sehingga pada tindakan siklus pertama pemanasan dilakukan dengan bermain menggiring bola dengan melempar bola. Pada saat pembelajaran inti siswa melempar bola warna-warni secara berpasangan mulai dari posisi duduk, duduk dengan lutut, dan posisi berdiri dengan bola dari samping kepala. Saat penenangan siswa bermain memindahkan bola diantara dua kaki atau sering disebut dengan nama bola beranting.

Siklus pertama pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 2 Oktober 2014 dan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 9 Oktober 2014. Pengamatan terhadap afektif siswa selama tindakan pembelajaran berlangsung dilakukan oleh peneliti dan kolabolator.

## **5. Pelaksanaan Tindakan**

### **1) Pertemuan Pertama**

Pembelajaran siklus pertama pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 2 Oktober 2014. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai pemberi tindakan dalam mengajar dan sekaligus sebagai peneliti. Seperti hari-hari biasa pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, ketika tanda bel masuk sekolah berbunyi siswa kelas VI (enam) langsung berganti pakaian olahraga, kemudian menuju halaman sekolah untuk menerima pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dilakukan sebagai berikut:

a) Pendahuluan

Kegiatan yang dilakukan guru pada pendahuluan adalah menyiapkan siswa dibariskan menjadi 2 bersaf, memimpin doa, melakukan absensi, memberikan motivasi kepada siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran. Kegiatan pendahuluan dapat dilihat pada gambar 8 di bawah ini.



Gambar 8. Kegiatan Pendahuluan Siklus Pertama  
Pertemuan Pertama

Ketika guru menjelaskan bahwa materi yang akan diberikan adalah cabang atletik tolak peluru, motivasi dan semangat siswa seakan menghilang untuk mengikuti kegiatan berolahraga. Namun pada saat saya mengeluarkan bola yang berwarna-warni yang di dalamnya berisi sobekan-sobekan kertas,

siswa bertanya, “Pak, bola-bola itu untuk apa? Apakah tolak pelurunya menggunakan bola-bola itu?”. Seketika itu motivasi dan semangat siswa seakan muncul lagi karena merasa penasaran untuk apa bola tersebut.

Sebelum materi inti siswa melakukan pemanasan, Pemanasan berupa “Bermain menggiring bola dengan melempar bola”. Siswa terlihat sangat gembira dan antusias. Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran kurang lebih 6 x 12 meter. Sebelum permainan dimulai guru membagi siswa menjadi 2 kelompok yang sama jumlahnya. Permainan dimulai dengan bola diletakkan di tengah lapangan, setelah ada aba-aba peluit dari guru, siswa melempar bola yang berada di tengah lapangan sampai bola keluar daerah lawan. Kelompok dinyatakan menang apabila dapat menggiring bola sampai garis batas lapangan lawan. Saat salah satu regu berhasil menggiring keluar lapangan lawan, siswa merasa senang sekali, sambil berjingkrak-jingkrak dan berteriak “Hore!” serta saling bertepuk tangan untuk meluapkan kegembiraannya. Kegiatan pemanasan dapat dilihat pada gambar 9 berikut ini.



Gambar 9. Siswa Melakukan Pemanasan dengan Bermain Menggiring Bola dengan Melempar Bola

#### b) Kegiatan Inti

Siswa dibagi menjadi dua kelompok, karena jumlah siswa hanya 11 anak. Kegiatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti, yaitu lempar bola secara berpasangan dari posisi duduk, berdiri dengan lutut, dan berdiri. Siswa yang biasanya tidak bergairah untuk melakukan gerakan tolak peluru sekarang tampak bergairah. Siswa seperti mendapatkan sesuatu hal yang baru, alat yang digunakan juga mereka baru melihat dan mereka mainkan. Para siswa sangat bergembira dalam melakukan gerakan-gerakan tolak peluru dan mereka tidak merasa lagi kalau materi yang diberikan adalah materi tolak peluru yang sebelumnya mereka malas untuk melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa senang dengan aktivitas permainan. Seluruh siswa terlihat semangat, tidak merasa lelah untuk melakukannya. Apalagi bila bermainnya diadakan dengan

suatu bentuk kompetisi, bagi pasangan yang lemparannya paling sedikit jatuh akan menjadi pemenang, siswa sudah pasti lebih terpacu motivasi dan semangat untuk melakukan gerakan sebaik mungkin agar menjadi pemenang. Kegiatan inti yang dilakukan siswa dapat dilihat pada gambar 10, 11, dan 12 berikut ini:



Gambar 10. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Duduk



Gambar 11. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Berdiri dengan Lutut





Gambar 12. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Berdiri

#### c) Penutup

Kegiatan yang dilakukan guru adalah membariskan siswa menjadi 2 bersaf, memberikan penjelasan kepada siswa tentang materi yang telah dilakukan, evaluasi proses pembelajaran dan memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya, memimpin doa penutup, dan membubarkan siswa. Kegiatan penutup dapat dilihat pada gambar 13 di bawah ini.



Gambar 13. Kegiatan Penutup Siklus Pertama Pertemuan Pertama

## 2) Pertemuan Kedua

Pelaksanaan pembelajaran siklus pertama pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 9 Oktober 2014. Guru pendidikan jasmani sebagai pemberi tindakan dalam mengajar sekaligus peneliti. Pengamatan atau observasi terhadap sikap afektif siswa selama pembelajaran berlangsung dilakukan oleh peneliti dan pengamat atau kolabolator.

Seperti biasa pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, begitu tanda bel masuk berbunyi siswa kelas VI langsung berganti pakaian olahraga, kemudian siswa berbaris untuk menuju halaman sekolah. Setelah siswa berbaris dengan baik kemudian perwakilan dari siswa datang ke kantor mengatakan kalau sudah siap menerima pelajaran. Adapun kegiatan pembelajaran dapat diuraikan sebagai berikut.

### a) Pendahuluan

Kegiatan yang dilakukan pada kegiatan pendahuluan adalah membariskan siswa menjadi dua bersaf, melakukan doa, absensi, memberikan motivasi kepada siswa, dan menjelaskan tujuan pembelajaran. Kegiatan pendahuluan dapat dilihat pada gambar 14 di bawah ini.





Gambar 14. Kegiatan Pendahuluan Siklus Pertama Pertemuan Kedua

Sebelum materi inti siswa melakukan pemanasan. Pemanasan berupa “Bermain menggiring bola dengan melempar bola”. Siswa terlihat sangat gembira dan antusias. Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran kurang lebih 6 x 12 meter. Sebelum permainan dimulai guru membagi siswa menjadi 2 kelompok yang sama jumlahnya. Permainan dimulai dengan bola diletakkan di tengah lapangan, setelah ada aba-aba peluit dari guru, siswa melempar bola yang berada di tengah lapangan sampai bola keluar daerah lawan. Kelompok dinyatakan menang apabila dapat menggiring bola sampai garis batas lapangan lawan. Saat salah satu regu berhasil menggiring keluar lapangan lawan, siswa merasa senang sekali, sambil berjingkrak-jingkrak dan berteriak “Hore!” serta saling bertepuk tangan untuk meluapkan kegembiraannya. Kegiatan pemanasan dapat dilihat pada gambar 15 berikut ini.



Gambar 15. Melakukan Pemanasan Menggiring Bola dengan Melempar Bola

#### b) Kegiatan Inti

Kegiatan dilanjutkan pada pelajaran inti, yaitu melakukan bermain menolak bola ke daerah sasaran melewati atas net. Siswa tampak bersemangat dalam bermain menolak bola ke daerah sasaran melewati net. Seluruh siswa berkompetisi untuk menjadi yang terbaik. Kegiatan bermain menolak bola ke daerah sasaran melewati atas net dapat dilihat pada gambar 16 di bawah ini.



Gambar 16. Melakukan Bermain Menolak Bola ke Daerah Sasaran Melewati Atas Net

Kegiatan dilanjutkan pada inti yang kedua dan ketiga, yaitu melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 3 dan 5 meter. Siswa yang biasanya malas untuk melakukan gerakan tolak peluru sekarang nampak bersemangat. Setelah ban bekas sepeda motor tertata untuk sasaran tolak peluru, siswa melakukan gerakan dengan tertib setelah ada aba-aba dari guru. Para siswa berkompetisi untuk menjadi yang terbaik dengan memasukkan bola ke dalam lingkaran ban bekas sepeda motor. Siswa terlihat senang dalam melakukan gerakan-gerakan tolak peluru. Apalagi bila bermainnya dilakukan dalam bentuk kompetisi, bagi pasangan yang lemparannya paling banyak masuk ke dalam lingkaran ban bekas sepeda motor akan menjadi pemenang, para siswa sudah pasti lebih terpacu motivasi dan semangat untuk melakukan gerakan sebaik mungkin, karena siswa bangga jika menjadi juara. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar 17 berikut ini.



Gambar 17. Melakukan Menolak dengan Menggunakan Bola Berat Diarahkan Lingkaran Sejauh 3-5 Meter

### c) Penutup

Kegiatan yang dilakukan guru adalah membariskan siswa menjadi 2 bersaf, memberikan penjelasan kepada siswa tentang materi yang telah dilakukan, evaluasi proses pembelajaran dan memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya, memimpin doa penutup, dan membubarkan siswa. Kegiatan penutup dapat dilihat pada gambar 18 di bawah ini.



Gambar 18. Kegiatan Penutup Siklus Pertama Pertemuan Kedua

### c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan kolaborator mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, sampai pada kegiatan penutup proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator mengamati afektif siswa selama pembelajaran berlangsung. Hasil pengamatan ini diperkuat dengan tanggapan siswa. Hasil pengamatan, sebagai berikut:



### 1) Hasil Pengamatan Afektif Siswa Siklus Pertama Pertemuan Pertama

Hasil pengamatan afektif siswa siklus pertama pertemuan

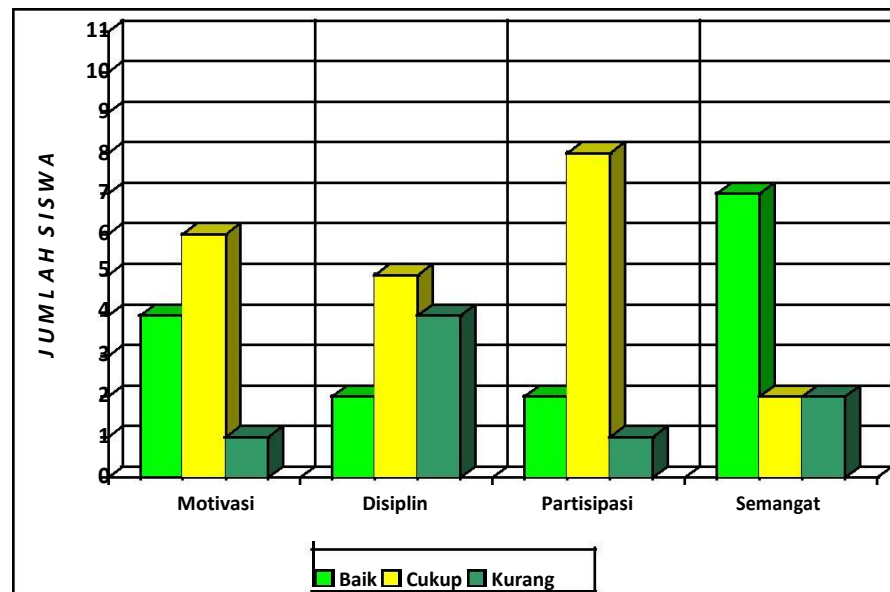
pertama yang dilakukan peneliti terangkum dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.		√				√		√		√		
2.	√				√			√		√		
3.	√			√				√		√		
4.	√				√			√				√
5.	√				√		√					√
6.		√			√			√		√		
7.			√			√		√		√		
8.		√				√			√	√		
9.		√				√		√		√		
10.		√		√			√				√	
11.		√			√			√			√	
Jumlah	4	6	1	2	5	4	2	8	1	7	2	2

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka dapat diuraikan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru motivasi anak sebanyak 4 siswa (36,36%) termasuk dalam kategori B (Baik), 6 siswa (54,55%) kategori C (Cukup) dan 1 siswa (9,09%) termasuk dalam kategori K (kurang). Disiplin, sebanyak 2 siswa (18,18%) kategori B (Baik), 5 siswa (45,45%) kategori C (Cukup) dan 2 siswa (18,18%) kategori K (Kurang). Partisipasi, sebanyak 2 siswa (18,18%) kategori B (baik), 8 siswa (72,73%) kategori C (Cukup) dan 1 siswa (9,09%) termasuk dalam kategori K (Kurang). Sedangkan untuk semangat menunjukkan bahwa 7 siswa (63,64%) kategori B (Baik), 2 siswa (18,18%) kategori C (Cukup) dan 2 siswa (18,18%) kategori K (Kurang).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 19. Grafik Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa

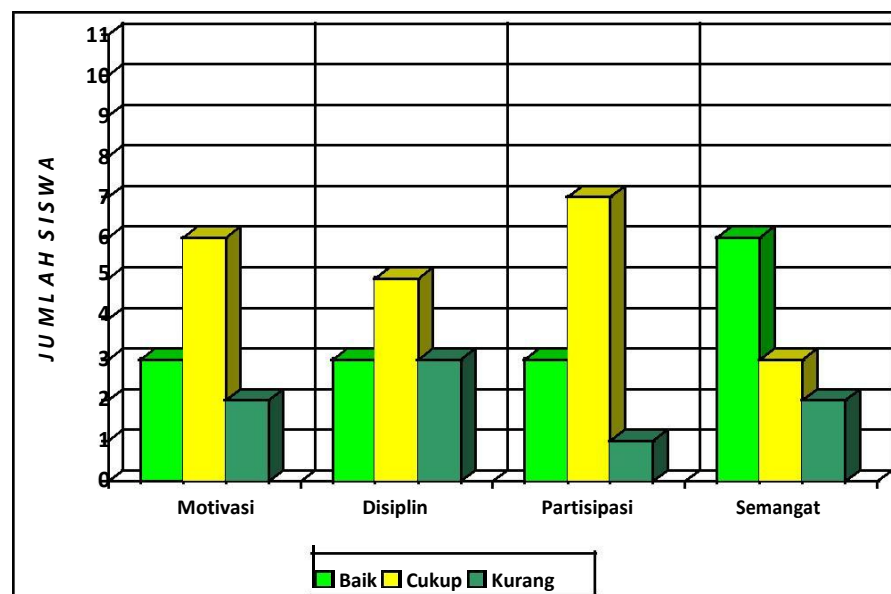
Sedangkan hasil pengamatan kolaborator dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.		√				√		√		√		
2.	√				√		√			√		
3.	√			√				√		√		
4.		√			√			√				√
5.	√			√			√					√
6.		√			√			√		√		
7.			√			√		√			√	
8.		√			√				√	√		
9.			√			√		√		√		
10.		√		√			√				√	
11.		√			√			√		√		
Jumlah	3	6	2	3	5	3	3	7	1	6	3	2

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka dapat diuraikan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru motivasi anak sebanyak 3 siswa (27,27%) termasuk dalam kategori B (Baik), 6 siswa (54,55%) kategori C (Cukup) dan 2 siswa (18,18%) termasuk dalam kategori K (kurang). Disiplin, sebanyak 3 siswa (27,27%) kategori B (Baik), 5 siswa (45,45%) kategori C (Cukup) dan 3 siswa (27,27%) kategori K (Kurang). Partisipasi, sebanyak 3 siswa (27,27%) kategori B (baik), 7 siswa (63,64%) kategori C (Cukup) dan 1 siswa (9,09%) termasuk dalam kategori K (Kurang). Sedangkan untuk semangat menunjukkan bahwa 6 siswa (54,55%) kategori B (Baik), 3 siswa (27,27%) kategori C (Cukup) dan 2 siswa (18,18%) kategori K (Kurang).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 20. Grafik Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa

## 2) Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus Pertama Pertemuan Pertama

Setelah pembelajaran Penjasorkes selesai, anak-anak terlihat masih gembira tidak merasa lelah. Beberapa anak dengan bangganya berteriak bahwa dialah pemenangnya dalam permainan yang baru dilakukan dalam pembelajaran Penjasorkes. Bahkan jam pelajaran Penjasorkes sudah selesai siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Kemudian untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap pembelajaran Penjasorkes yang baru dilaksanakan siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan pertama. Hasil dari tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama

NO	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	9	81,82	2	18,18
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	9	81,82	2	18,18
3.	Apakah pembelajaran tolak peluru menyenangkan?	8	72,73	3	27,27
4.	Apakah suasana pembelajaran menjemukan?	2	18,18	9	81,82
5.	Apakah waktu pembelajaran Penjas terasa pendek?	10	90,91	1	9,09
6.	Apakah kamu banyak diberikan kesempatan melakukan?	10	90,91	1	9,09
7.	Apakah pembelajaran menggunakan pendekatan bermain?	7	63,64	4	36,36
8.	Apakah bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi?	10	90,91	1	9,09



Berdasarkan angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran penjasorkes tersebut di atas dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut: Cara mengajar guru menyenangkan 9 anak (81,82%) menyatakan ya, 2 anak (18,18%) menyatakan tidak. Guru menjelaskan dengan baik 9 anak (81,82%) menyatakan ya, 2 anak (18,18%) menyatakan tidak. Pembelajaran tolak peluru menyenangkan 8 anak (72,73%) menyatakan ya, 3 anak (27,27%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 2 anak (18,18%) menyatakan ya, 9 anak (81,82%) menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Anak-anak banyak diberikan kesempatan melakukan 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain 7 anak (63,64%) menyatakan ya, 4 anak (36,36%) menyatakan tidak. Bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak.

### 3) Hasil Pengamatan Afektif Siswa Siklus Pertama Pertemuan Kedua

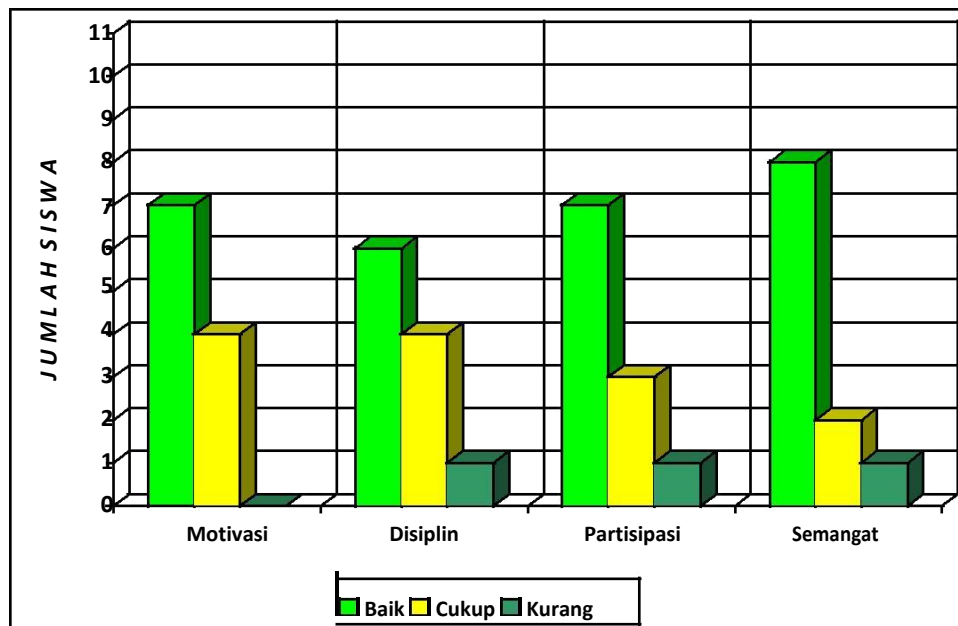
Hasil pengamatan afektif siswa siklus pertama pertemuan kedua yang dilakukan peneliti terangkum dalam tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.		√			√			√		√		
2.	√				√		√			√		
3.	√			√			√			√		
4.	√			√				√				√
5.	√			√			√			√		
6.		√		√			√			√		
7.		√				√	√			√		
8.	√				√				√	√		
9.	√				√			√		√		
10.	√			√			√				√	
11.		√		√			√				√	
Jumlah	7	4	0	6	4	1	7	3	1	8	2	1

Berdasarkan tabel 7 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru motivasi anak sebanyak 7 siswa (63,64%) termasuk dalam kategori B (Baik), 4 siswa (36,36%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) termasuk dalam kategori K (kurang). Disiplin, sebanyak 6 siswa (54,55%) kategori B (Baik), 4 siswa (36,36%) kategori C (Cukup) dan 1 siswa (9,09%) kategori K (Kurang). Partisipasi, sebanyak 7 siswa (63,64%) kategori B (baik), 3 siswa (27,27%) kategori C (Cukup) dan 1 siswa (9,09%) termasuk dalam kategori K (Kurang). Sedangkan untuk semangat menunjukkan bahwa 8 siswa (72,73%) kategori B (Baik), 2 siswa (18,18%) kategori C (Cukup) dan 1 siswa (9,09%) kategori K (Kurang).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 21. Grafik Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa

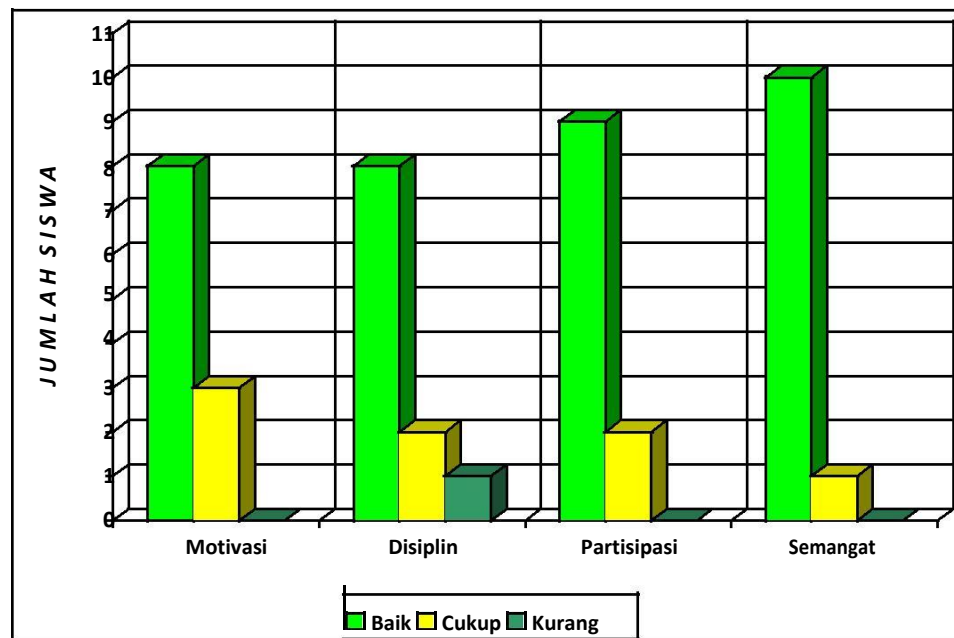
Sedangkan hasil pengamatan kolaborator dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√				√		√			√		
2.	√			√			√			√		
3.	√			√			√			√		
4.	√			√				√			√	
5.	√			√			√			√		
6.		√		√			√			√		
7.		√				√	√			√		
8.	√				√			√		√		
9.	√			√			√			√		
10.	√			√			√			√		
11.		√		√			√			√		
Jumlah	8	3	0	8	2	1	9	2	0	10	1	0

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka dapat diuraikan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru motivasi anak sebanyak 8 siswa (72,73%) termasuk dalam kategori B (Baik), 3 siswa (27,27%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) termasuk dalam kategori K (kurang). Disiplin, sebanyak 8 siswa (72,73%) kategori B (Baik), 2 siswa (18,18%) kategori C (Cukup) dan 1 siswa (9,09%) kategori K (Kurang). Partisipasi, sebanyak 9 siswa (81,82%) kategori B (baik), 2 siswa (18,18%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) termasuk dalam kategori K (Kurang). Sedangkan untuk semangat menunjukkan bahwa 10 siswa (90,91%) kategori B (Baik), 1 siswa (9,09%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) kategori K (Kurang).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 22. Grafik Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa

#### 4) Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus Pertama Pertemuan Kedua

Pembelajaran Penjasorkes telah usai, tetapi anak-anak terlihat masih gembira tidak merasa lelah. Beberapa anak dengan bangganya berteriak bahwa dialah pemenangnya dalam permainan yang baru dilakukan dalam pembelajaran Penjasorkes. Bahkan jam pelajaran Penjasorkes sudah selesai siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Kemudian untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap pembelajaran Penjasorkes yang baru dilaksanakan siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan pertama. Hasil dari tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini.

Tabel 9. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua

NO	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	10	90,91	1	9,09
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	10	90,91	1	9,09
3.	Apakah pembelajaran tolak peluru menyenangkan?	10	90,91	1	9,09
4.	Apakah suasana pembelajaran menjemukan?	1	9,09	10	90,91
5.	Apakah waktu pembelajaran Penjas terasa pendek?	11	100	0	0
6.	Apakah kamu banyak diberikan kesempatan melakukan?	10	90,91	1	9,09
7.	Apakah pembelajaran menggunakan pendekatan bermain?	9	81,82	2	18,18
8.	Apakah bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi?	10	90,91	1	9,09

Berdasarkan tabel 9 angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran Penjasorkes tersebut di atas dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut: Cara mengajar guru menyenangkan 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Guru menjelaskan dengan baik 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Pembelajaran tolak peluru menyenangkan 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 1 anak (9,09%) menyatakan ya, 10 anak (90,91%) menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 11 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak (0%) menyatakan tidak. Anak-anak banyak diberikan kesempatan melakukan 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain 9 anak (81,82%) menyatakan ya, 2 anak (18,18%) menyatakan tidak. Bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak.

#### **d. Refleksi**

Berdasarkan hasil yang dicapai pada pertemuan pertama, masih ada masalah yang timbul yaitu siswa merasa kesulitan memahami angket, serta siswa belum memahami cara menolak dalam permainan gerak dasar tolak peluru yang dilakukan. Sehingga motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa belum sepenuhnya melekat pada siswa. Hal tersebut menjadi perhatian peneliti bersama kolaborator untuk meningkatkan hasil yang akan dicapai pada pertemuan berikutnya. Sebelum dilaksanakan pertemuan kedua peneliti melakukan pendekatan kepada siswa untuk

menjelaskan angket tanggapan siswa dan memberikan penjelasan tentang sikap afektif kepada siswa.

Pembelajaran tolak peluru pada siklus pertama pertemuan kedua hasilnya cukup memuaskan, motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa meningkat dibandingkan pada pertemuan pertama. Tetapi belum mencapai 85% sesuai indikator keberhasilan yang ditetapkan. Maka peneliti bersama kolabolator mengadakan evaluasi kembali, agar afektif siswa dalam pembelajaran tolak peluru dapat mencapai lebih dari 85%. Hasil evaluasi yaitu meningkatkan motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa. dengan menciptakan bentuk-bentuk pembelajaran dengan permainan baru. Bentuk permainan baru tersebut adalah melakukan menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak, melakukan menolak bola ke arah sasaran angka, dan melakukan menolak bola ke dalam lingkaran simpai. Permainan tersebut bertujuan meningkatkan motivasi, disiplin, partisipasi dan semangat siswa dalam pembelajaran tolak peluru pada siklus kedua.

## **2. Pelaksanaan Siklus Kedua**

### **a. Perencanaan Tindakan**

Pembelajaran siklus pertama ternyata masih ada permasalahan yaitu siswa merasa kesulitan memahami angket, serta bentuk permainan belum dapat meningkatkan motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa sesuai harapan peneliti. Mengenai kesulitan siswa memahami angket peneliti melakukan pendekatan dengan menjelaskan setiap pokok permasalahan yang ditanyakan pada angket tanggapan siswa. Untuk meningkatkan motivasi, disiplin, partisipasi dan semangat siswa dalam

pembelajaran tolak peluru peneliti sepakat dengan kolabolator untuk mengganti bentuk permainan terutama pada kegiatan pemanasan dan inti.

Pembelajaran pada siklus kedua pertemuan pertama pemanasan berupa bermain “Raja Bola”. Pada saat pembelajaran inti siswa melakukan menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak, menolak bola ke arah sasaran angka, dan menolak bola ke dalam lingkaran simpai. Pembelajaran siklus kedua pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2014.

### **C Pelaksanaan Tindakan**

#### **1) Pendahuluan**

Setelah siswa sampai di lapangan kemudian siswa dibariskan menjadi 2 bersaf, berdoa, melakukan absensi, memberikan motivasi kepada siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran. Kegiatan pendahuluan dapat dilihat pada gambar 23 di bawah ini.



Gambar 23. Kegiatan Pendahuluan Siklus Dua



Sebelum materi inti siswa melakukan pemanasan, pemanasan berupa permainan “Raja Bola”. Sebelum dimulai siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Masing-masing kelompok memilih salah satu dari anggotanya untuk menjadi “Raja” dan berdiri di tempat yang sudah ditentukan (daerah lawan). Bola dimainkan oleh Setiap anggota regu dengan cara lempar tangkap, sebelum akhirnya diberikan kepada rajanya. Setiap regu berusaha agar lawan bermain tidak dapat memberikan bola kepada rajanya dengan cara menghalang-halangi lawan pada saat melempar bola. Raja tidak boleh keluar dari area yang telah ditentukan. Pemenangnya adalah regu yang paling banyak memberikan bola kepada rajanya. Suasana kegiatan pemanasan dapat dilihat pada gambar 24 di bawah ini.



Gambar 24. Melakukan Pemanasan Raja Bola

## 2) Kegiatan Inti

Pada saat pelajaran inti pertama siswa melakukan menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak. Sebelum dimulai, siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian guru menjelaskan cara menolak dan memberi contoh kepada siswa. Setelah diberi aba-aba dari guru siswa melakukan menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak yang disediakan. Pada pembelajaran ini siswa sangat bersemangat dan berlomba-lomba untuk dapat memasukkan bola ke dalam kotak yang disediakan. Suasana kegiatan inti pertama dapat dilihat pada gambar 25 di bawah ini.



Gambar 25. Melakukan Menolak Memasukkan Bola Berat dari Hasil Pantulan ke Kotak

Pembelajaran dilanjutkan pada inti yang kedua yaitu menolak bola ke sasaran angka. Siswa terlihat senang dan bersemangat dalam melakukan menolak bola ke sasaran angka. Semua siswa berlomba-

lomba untuk mencapai sasaran angka yang dituju. Suasana kegiatan menolak ke sasaran angka dapat dilihat pada gambar 26 di bawah ini.



Gambar 26. Menolak Bola ke Sasaran Angka

Motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa masih terlihat pada saat siswa melakukan kegiatan inti yang ketiga yaitu menolak bola ke dalam lingkaran yang digantung. Pada kegiatan ini perkembangan siswa dalam melakukan gerak dasar tolak peluru semakin terlihat. Kegiatan menolak bola ke dalam lingkaran yang digantung dapat dilihat pada gambar 27 di bawah ini.



Gambar 27. Menolak Bola ke dalam Lingkaran

### 3) Kegiatan Penutup

Kegiatan yang dilakukan guru adalah membariskan siswa menjadi 2 bersaf, memberikan penjelasan kepada siswa tentang materi yang telah dilakukan, evaluasi proses pembelajaran dan memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya, memimpin doa penutup, dan membubarkan siswa. Kegiatan penutup dapat dilihat pada gambar 28 di bawah ini.



Gambar 28. Kegiatan Penutup Siklus Kedua

### c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan kolaborator mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, sampai pada kegiatan penutup proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator mengamati afektif siswa selama pembelajaran berlangsung. Hasil pengamatan ini diperkuat dengan tanggapan siswa. Hasil pengamatan, sebagai berikut:

#### 1) Hasil Pengamatan Afektif Siswa Siklus Kedua

Hasil pengamatan afektif siswa siklus kedua yang dilakukan peneliti terangkum dalam tabel 10 di bawah ini.

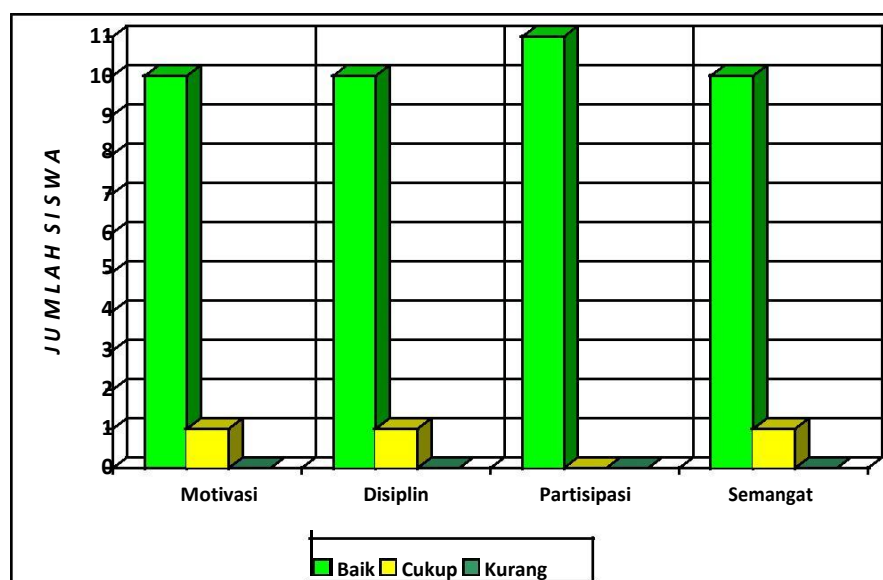
Tabel 10. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√			√		
2.	√			√			√			√		
3.	√			√			√			√		
4.	√			√			√				√	
5.	√			√			√			√		
6.		√		√			√			√		
7.	√				√		√			√		
8.	√			√			√			√		
9.	√			√			√			√		
10.	√			√			√			√		
11.	√			√			√			√		
Jumlah	10	1	0	10	1	0	11	0	0	10	1	0

Berdasarkan tabel 10 di atas, maka dapat diuraikan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru motivasi anak sebanyak 10 siswa (90,91%) termasuk dalam kategori B (Baik), 1 siswa (9,09%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) termasuk dalam kategori K (kurang). Disiplin, sebanyak 10 siswa (90,91%) kategori B (Baik),

1 siswa (9,09%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) kategori K (Kurang). Partisipasi, sebanyak 11 siswa (100%) kategori B (baik), dan tidak ada (0%) dalam kategori C (Cukup) dan kategori K (Kurang). Sedangkan untuk semangat menunjukkan bahwa 10 siswa (90,91%) kategori B (Baik), 1 siswa (9,09%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) kategori K (Kurang).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 29. Grafik Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa

Sedangkan hasil pengamatan kolaborator dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini.

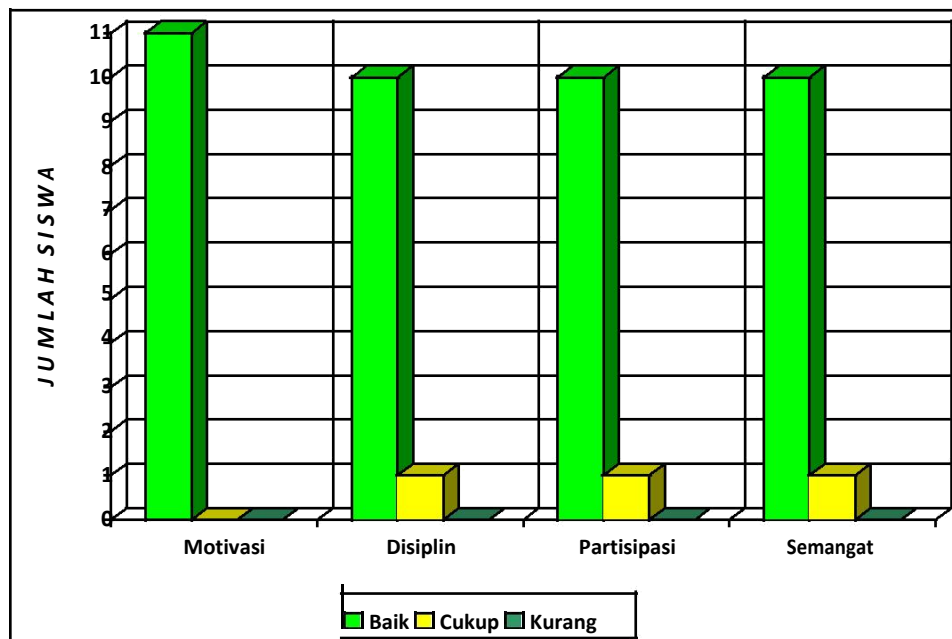
Tabel 11. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√			√		
2.	√			√			√			√		
3.	√			√			√			√		
4.	√			√				√			√	
5.	√			√			√			√		
6.	√			√			√			√		
7.	√				√		√			√		
8.	√			√			√			√		
9.	√			√			√			√		
10.	√			√			√			√		
11.	√			√			√			√		
Jumlah	11	0	0	10	1	0	10	1	0	10	1	0

Berdasarkan tabel 11 di atas, maka dapat diuraikan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru motivasi anak sebanyak 11 siswa (100%) termasuk dalam kategori B (Baik), dan tidak ada siswa (0%) kategori C (Cukup) dan kategori K (Kurang). Disiplin, sebanyak 10 siswa (90,91%) kategori B (Baik), 1 siswa (9,09%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) kategori K (Kurang). Partisipasi, sebanyak 10 siswa (90,91%) kategori B (baik), 1 siswa (9,09%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) termasuk dalam kategori K (Kurang). Sedangkan untuk semangat menunjukkan bahwa 10 siswa (90,91%) kategori B (Baik), 1 siswa (9,09%) kategori C (Cukup) dan tidak ada siswa (0%) kategori K (Kurang).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut.





Gambar 30. Grafik Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa

## 2) Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus Kedua

Pembelajaran Penjasorkes telah usai, tetapi anak-anak terlihat masih gembira tidak merasa lelah. Beberapa anak dengan bangganya berteriak bahwa dialah pemenangnya dalam permainan yang baru dilakukan dalam pembelajaran Penjasorkes. Bahkan jam pelajaran Penjasorkes sudah selesai siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Kemudian untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap pembelajaran Penjasorkes yang baru dilaksanakan siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus kedua. Hasil dari tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini.



Tabel 12. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Kedua

NO	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	11	100	0	0
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	10	90,91	1	9,09
3.	Apakah pembelajaran tolak peluru menyenangkan?	11	100	0	0
4.	Apakah suasana pembelajaran menjemukan?	0	0	11	100
5.	Apakah waktu pembelajaran Penjas terasa pendek?	11	100	0	0
6.	Apakah kamu banyak diberikan kesempatan melakukan?	10	90,91	1	9,09
7.	Apakah pembelajaran menggunakan pendekatan bermain?	11	100	0	0
8.	Apakah bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi?	10	90,91	1	9,09

Berdasarkan tabel 12 angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran Penjasorkes tersebut di atas dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut: Cara mengajar guru menyenangkan 11 anak (100%) menyatakan ya. Guru menjelaskan dengan baik 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Pembelajaran tolak peluru menyenangkan 11 anak (100%) menyatakan ya. Suasana pembelajaran menjemukan 11 anak (100%) menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 11 anak (100%) menyatakan ya. Anak-anak banyak diberikan kesempatan melakukan 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain 11 anak (100%) menyatakan ya.

Bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak.

#### **d. Refleksi**

Berdasarkan data pengamatan yang telah diuraikan di atas, kemudian peneliti dan kolaborator melakukan penelaahan dan menyimpulkan hasil tindakan yang telah dilakukan. Kesimpulan yang diperoleh adalah menghentikan tindakan pada siklus kedua ini. Karena afektif siswa yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat siswa telah menunjukkan perkembangan sesuai yang diharapkan, yaitu telah mencapai target yang ditentukan yaitu 85% dari jumlah siswa telah menunjukkan sikap afektif (motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat).

### **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran berlangsung. Terlihat dengan jelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa mengikuti dengan sangat antusias dan semangat yang tinggi dalam melakukan setiap gerakan untuk mengikuti pembelajaran. Hal ini berbanding terbalik dengan keadaan sebelumnya ketika materi tolak peluru diberikan, maka siswa akan merasa malas dan kurang bersemangat untuk melakukan gerak dasar tolak peluru. Mereka merasa malas dan enggan melakukan gerak dasar tolak peluru karena merasakan peluru yang sesungguhnya untuk tolak peluru berat, anak akan langsung menggerutu. Tetapi dengan pendekatan bermain seperti yang penulis tetapkan pada pembelajaran kali ini, justru siswa merasa senang. Melalui bermain mereka akan lupa bahwa sesungguhnya mereka telah melakukan gerakan

tolak peluru. Sehingga mereka melakukan gerakan yang peneliti perintahkan dengan sangat antusias, gembira dan tidak merasakan kelelahan. Bermain yang diterapkan tetap mengacu pada teknik dalam gerak dasar tolak peluru. Hal ini sesuai dengan pendapat Herman Subarjah (2007: 1.5), bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Sedangkan menurut Syamsir Aziz (2005: 1.4-1.5), permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan.

Hasil angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan pertama pada pertanyaan cara mengajar guru menyenangkan, ada 2 anak menyatakan tidak. Guru menjelaskan dengan baik, ada 2 anak menyatakan tidak. Pembelajaran tolak peluru menyenangkan, ada 3 anak menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan, ada 2 anak menyatakan ya. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek, ada 1 anak menyatakan tidak. Anak-anak banyak diberikan kesempatan melakukan, ada 1 anak menyatakan tidak. Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, ada 4 anak menyatakan tidak. Bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi, ada 1 anak menyatakan tidak. Hasil tanggapan siswa yang diuraikan di atas disebabkan karena masih ada beberapa siswa belum memahami cara pengisian angket yang diberikan.

Tetapi juga ada siswa yang memang benar-benar menjawab sesuai dengan kenyataan yang dialami pada saat menerima pembelajaran.

Hasil angket pada akhir siklus kedua berbeda dengan hasil angket pada siklus pertama pertemuan pertama. Pertanyaan yang menyatakan cara mengajar guru menyenangkan, 11 anak (100%) menyatakan ya. Guru menjelaskan dengan baik 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Pembelajaran tolak peluru menyenangkan 11 anak (100%) menyatakan ya. Suasana pembelajaran menjemukan 11 anak (100%) menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 11 anak (100%) menyatakan ya. Anak-anak banyak diberikan kesempatan melakukan 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak. Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain 11 anak (100%) menyatakan ya. Bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi 10 anak (90,91%) menyatakan ya, 1 anak (9,09%) menyatakan tidak.

Hasil tanggapan siswa seperti yang diuraikan di atas, sebagai bukti keberhasilan pembelajaran gerak dasar tolak peluru yang telah diberikan kepada siswa. Walaupun peneliti masih merasa ada sesuatu yang kurang, karena tidak seluruh siswa menyatakan ya dalam pernyataan positif. Tetapi secara garis besar bahwa proses pembelajaran yang berlangsung sesuai dengan keinginan siswa. Kenyataan yang terjadi dalam pembelajaran siswa aktif, semangat, merasa senang dan secara sadar melakukan gerakan tanpa paksaan dari luar. Hal ini juga dibuktikan dengan mereka masih mencoba lagi pada saat jam istirahat banyak siswa yang meminjam kembali peralatan yang baru saja digunakan dalam pembelajaran.

Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan skenario yang direncanakan. Kreativitas guru benar-benar dibutuhkan untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga tercipta pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Jika memperhatikan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan model bermain dapat meningkatkan afektif siswa yang meliputi motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dalam pembelajaran. Peningkatan motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat dalam pembelajaran dapat dilihat pada tabel 13 di bawah ini.

Tabel 13. Peningkatan Afektif Siswa

Penga Mat	Afektif Siswa	Jumlah Siswa									Peningkatan Afektif Siswa (Kategori Baik)
		Siklus I						Siklus 2			
		Pertemuan 1			Pertemuan 2						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	
Pene- Liti	Motivasi	4	6	1	7	4	0	10	1	0	6 Siswa
	Disiplin	2	5	4	6	4	1	10	1	0	8 Siswa
	Partisipasi	2	8	1	7	3	1	11	0	0	9 Siswa
	Semangat	7	2	2	8	2	1	10	1	0	3 Siswa
Kola- borator	Motivasi	3	6	2	8	3	0	11	0	0	8 Siswa
	Disiplin	3	5	3	8	2	1	10	1	0	7 Siswa
	Partisipasi	3	7	1	9	2	0	10	1	0	7 Siswa
	Semangat	6	3	2	10	1	0	10	1	0	4 Siswa

Hasil pengamatan afektif dari siklus pertama pertemuan pertama, sudah tampak ada perubahan bila dibandingkan dengan pembelajaran materi atletik tolak peluru biasanya. Anak yang biasanya dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru tidak bersemangat melakukan pembelajaran tolak peluru, sekarang tampak lebih aktif, lebih semangat untuk melakukan setiap aktivitas.

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat dijelaskan bahwa peningkatan afektif siswa yang dilakukan peneliti pada akhir siklus pertama adalah sebagai berikut: motivasi meningkat sebanyak 3 siswa (27,27%), disiplin meningkat sebanyak 4 siswa (36,36%), partisipasi meningkat sebanyak 5 siswa (45,45%), dan semangat meningkat sebanyak 1 siswa (18,18%). Sedangkan peningkatan afektif berdasarkan hasil pengamatan kolaborator adalah sebagai berikut: motivasi meningkat sebanyak 5 siswa (45,45%), disiplin meningkat sebanyak 5 siswa (45,45%), partisipasi meningkat sebanyak 6 siswa (54,55%), dan semangat meningkat sebanyak 4 siswa (36,36%).

Peningkatan afektif siswa yang dilakukan peneliti pada akhir siklus kedua adalah sebagai berikut: motivasi meningkat sebanyak 3 siswa (27,27%) dari pertemuan pertama siklus kedua, atau meningkat 6 siswa (54,55%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Disiplin meningkat sebanyak 4 siswa (36,36%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 8 siswa (72,73%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Partisipasi meningkat sebanyak 4 siswa (36,36%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 9 siswa (81,82%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Semangat meningkat sebanyak 2 siswa (18,18%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 3 siswa (27,27%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Sedangkan peningkatan afektif siswa yang dilakukan kolaborator pada akhir siklus kedua adalah sebagai berikut: motivasi meningkat sebanyak 3 siswa (27,27%) dari pertemuan pertama siklus kedua, atau meningkat 8 siswa (72,73%) dari siklus pertama pertemuan pertama.

Disiplin meningkat sebanyak 3 siswa (27,27%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 7 siswa (63,64%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Partisipasi meningkat sebanyak 2 siswa (18,18%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 7 siswa (63,64%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Semangat meningkat 4 siswa (36,36%) dari siklus pertama pertemuan pertama.

Hasil pengamatan kolaborator dan peneliti pada siklus pertama pertemuan pertama belum sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti. Hal itu menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan dalam pembelajaran untuk meningkatkan motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat. Maka peneliti bersama dengan kolaborator mengadakan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, untuk merencanakan kembali tindakan pada pertemuan kedua. Sedangkan hasil pengamatan afektif siswa dari siklus pertama pertemuan kedua, peneliti melihat suasana pembelajaran terus meningkat dengan baik sampai pada siklus kedua. Keberhasilan ini ditandai dengan hasil angket tanggapan siswa yang memperlihatkan sebagian besar menjawab ya pada pertanyaan-pertanyaan positif. Proses pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama pertemuan kedua dan siklus kedua penuh dengan semangat, gembira dan semua tugas dilaksanakan dengan gembira tanpa ada paksaan, mulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Bahkan sampai akhir pembelajaranpun siswa masih tetap ingin melakukannya lagi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa melalui metode bermain dapat meningkatkan ranah afektif dalam pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015. Peningkatan afektif siswa yang dilakukan peneliti sebagai berikut: motivasi meningkat sebanyak 3 siswa (27,27%) dari pertemuan pertama siklus kedua, atau meningkat 6 siswa (54,55%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Disiplin meningkat sebanyak 4 siswa (36,36%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 8 siswa (72,73%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Partisipasi meningkat sebanyak 4 siswa (36,36%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 9 siswa (81,82%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Semangat meningkat sebanyak 2 siswa (18,18%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 3 siswa (27,27%) dari siklus pertama pertemuan pertama.

Sedangkan peningkatan afektif siswa yang dilakukan kolaborator sebagai berikut: motivasi meningkat sebanyak 3 siswa (27,27%) dari pertemuan pertama siklus kedua, atau meningkat 8 siswa (72,73%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Disiplin meningkat sebanyak 3 siswa (27,27%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 7 siswa (63,64%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Partisipasi meningkat sebanyak 2 siswa (18,18%) dari siklus pertama pertemuan kedua atau meningkat 7 siswa



(63,64%) dari siklus pertama pertemuan pertama. Semangat meningkat 4 siswa (36,36%) dari siklus pertama pertemuan pertama.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan afektif siswa yang meliputi : motivasi, disiplin, partisipasi, dan semangat, sehingga perlu dikembangkan dan dilaksanakan oleh semua guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan tetap memperhatikan karakter siswa, sarana prasarana serta materi yang akan diberikan kepada siswa. Selain itu metode bermain tetap diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan tetap mengacu pada kurikulum yang dirancang sesuai kebutuhan siswa agar siswa tertarik dengan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan guru.

## **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Selama peneliti melakukan kegiatan penelitian terdapat kelemahan dalam penelitian, antara lain:

1. Subjek yang digunakan termasuk kelas kecil, dengan jumlah siswa 11 siswa, termasuk di bawah standar ideal yaitu 28 siswa dalam satu kelas.
2. Peneliti belum pernah mengadakan penelitian tindakan kelas, maka terlalu menuntut agar anak sesuai seperti yang peneliti inginkan.
3. Peneliti hanya mengamati peningkatan ranah afektif siswa dalam pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain, tidak mengamati aspek psikomotor siswa.

#### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang peneliti lakukan ada beberapa saran untuk meningkatkan kemajuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, antara lain:

##### **1. Bagi Sekolah**

Memberikan dorongan kepada guru agar kreatif dalam melaksanakan pembelajaran di kelas.

##### **2. Bagi Guru**

Sebaiknya pembelajaran tolak peluru diberikan dengan model bermain agar siswa dapat termotivasi, tumbuh partisipasi dalam mengikuti pembelajaran dan dapat mengikuti pembelajaran dengan penuh semangat, dan rasa disiplin.

##### **3. Bagi Siswa**

Bersikap aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_, dkk. (2007). *Azas dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Dasimin. (2012). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru Melalui Penerapan Model Pembelajaran Permainan pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sukomulyo, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Delta Force. (2011). *Mengembangkan Keterampilan Gerak dasar Lompat dengan permainan Tradisional*. Diakses dari [http://www. teori mbs dan manajemen kurikulum « Dondysukma's Blog.htm](http://www.teori.mbs.dan.manajemen.kurikulum%20Dondysukma's%20Blog.htm). Diunduh tanggal 10 Mei 2014, Jam 19.30 WIB.
- Djumidar. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Dondysukma. (2011). *Teori Mbs dan Manajemen Kurikulum*. Diakses dari [http://www. Mengembangkan Keterampilan Gerak dasar Lompat dengan permainan Tradisional « Elgisha.htm](http://www.mengembangkan.keterampilan.gerak.dasar.lompat.dengan.permainan.tradisional%20Elgisha.htm). Diunduh tanggal 10 Mei 2014, Jam 20.18 WIB.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Endang Widyatuti & Agus Suci (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan VI*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Herman Subarjah. (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Husdarta & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Jess Jarver. (1986). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Penerbit Pioner Jaya.
- Milan Rianto. (2002). *Pedekatan dan Metode Pembelajaran*. Malang: Depdiknas.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Surya, dkk. (2008). *Kapita Selekta Kependidikan SD*. Jakarta : Universitas Terbuka.

- Mendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia*. Jakarta: Menteri Pendidikan Nasional.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Rochiati Wiriaatmadja. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sri Fazaroh. (2012). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sempor Kebumen Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagiyo, ddk. (2005). *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyanto. (2005). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Syamsir Aziz. (2005). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tim Abdi Guru. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SD*. Jakarta: Erlangga.
- Trianto. (2009). *Mendasain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Surabaya: Kencana Prenada Media Group.
- Udin S. Winataputra, dkk. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winkel. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.
- Yoyo Bahagia. dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen P dan K.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 672/UN.34.16/PP/2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

24 September 2014

Yth. : Ka. UPTD Kec. Rowokele  
Kab. Kebumen, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rahadi Ananto  
NIM : 12604227113  
Jurusan/Prodi : S1 PGSD Penjas  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Juni 2014  
Tempat/obyek : SD Negeri 2 Giyanti  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Ranah Afektif Siswa Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Bermain Pada Kelas 6 SD Negeri 2 Giyanti Tahun Ajaran 2013/2014.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Giyanti
2. Kaprodi, S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN**  
**UPTD DIKPORA UNIT KECAMATAN ROWOKELE**

*Alamat : Jl. Raya Ijo No. 231 Rowokele, Kebumen 54472 Telp. (0287)6642414*  
*Email: dikpora\_rowokele@yahoo.com*

---

**SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN**

**NOMOR : 421.4 / 041 / 2014**

Memperhatikan Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor 672/UN.34.16/PP/2014 tertanggal 22 September 2014, dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

Nama : RAHADI ANANTO  
NIM : 12604227113  
Program Studi : PGSD PENJAS  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul Penelitian : Upaya Peningkatan Ranah Afektif dalam Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015

Lokasi kegiatan : SD Negeri 2 Giyanti

Izin ini diberikan dengan ketentuan sebagai berikut :

6. Izin ini hanya untuk kegiatan mencari data atau bahan penulisan skripsi
7. Mentaati ketentuan yang berlaku
8. Setelah tiba di lokasi dan sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu harus melaporkan diri ke Kepala Sekolah SD Negeri 2 Giyanti
9. Memperhatikan keamanan dan ketertiban umum selama kegiatan berlangsung
10. Harus memperhatikan adat istiadat setempat
11. Izin ini berlaku hingga selesai dilaksanakan penelitian
12. Setelah melaksanakan kegiatan penelitian agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Sekolah

Demikian Surat Izin ini kami berikan kepada yang bersangkutan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang bersangkutan dengan kegiatan ini agar dapat memberikan bantuan seperlunya untuk kelancaran kegiatan dimaksud.

Dikeluarkan di : Rowokele  
Pada Tanggal : 1 Oktober 2014  
Kepala UPTD Dikpora Unit  
Kecamatan Rowokele, Kabupaten  
Kebumen

**Drs. ROJIKIN**

Pembina

NIP. 19580406 197911 1 002

### Lampiran 3. Surat Pernyataan Kolaborator

#### **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: RAHADI ANANTO :
NIM	12604227113
Program Studi	: PGSD PENJAS
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta

Menerangkan bahwa:

Nama	: DASIMIN, S.Pd
NIP	: 19660206 198806 1 001
Tempat Mengajar	: SD Negeri 2 Sukomulyo, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen

adalah teman sejawat bertugas sebagai kolaborator/observer yang akan membantu dalam pengambilan data Penelitian Tindakan Kelas, dengan judul “Upaya Peningkatan Ranah Afektif dalam Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015” yang merupakan Tugas Akhir Skripsi.

Dernikian Surat Pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kolaborator/Observer	Kebumen, 4 September 2014 Yang menyatakan,
----------------------	---

DASIMIN, S.Pd  
NIP. 19660206 198806 1 001

RAHADI ANANTO  
NIM: 12604227113



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: RAHADI ANANTO :
NIM	12604227113
Program Studi	: PGSD PENJAS
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta

Menerangkan bahwa:

Nama	: GATOT SETIABUDI, S.Pd :
NIP	19700521 200003 1 003
Tempat Mengajar	: SD Negeri 1 Kretek, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen

adalah teman sejawat bertugas sebagai kolaborator/observer yang akan membantu dalam pengambilan data Penelitian Tindakan Kelas, dengan judul “Upaya Peningkatan Ranah Afektif dalam Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015” yang merupakan Tugas Akhir Skripsi.

Dernikian Surat Pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

	Kebumen, 4 September 2014
Kolaborator/Observer	Yang menyatakan,

GATOT SETIABUDI, S.Pd  
NIP. 19700521 200003 1 003

RAHADI ANANTO  
NIM: 12604227113

Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Pertama

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
SIKLUS I PERTEMUAN PERTAMA**

**A. Identitas**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VI (Enam) / I (Satu)</b>
<b>Jumlah Pertemuan</b>	<b>: 2 Kali Pertemuan</b>

**B. Alokasi Waktu**

Waktu Pelaksanaan	: .....
Pertemuan	: Pertama
Waktu Pelajaran	: 2 x 35 menit

**D Standar Kompetensi**

2. Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**E Kompetensi Dasar**

- 1 Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran.

**b. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- b Melakukan menolak menggunakan bola berat dengan posisi duduk secara berpasangan.
- c Melakukan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri dengan lutut secara berpasangan.
- d Melakukan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri secara berpasangan.

### G. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan menolak menggunakan bola berat dengan posisi duduk secara berpasangan dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.
2. Siswa dapat melakukan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri dengan lutut secara berpasangan dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.
3. Siswa dapat melakukan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri secara berpasangan dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.

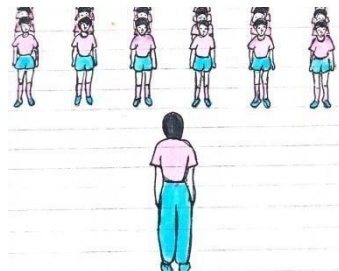
### H. Materi Pembelajaran

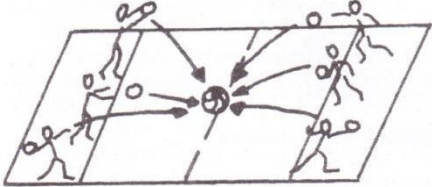
Gerak Dasar Tolak Peluru

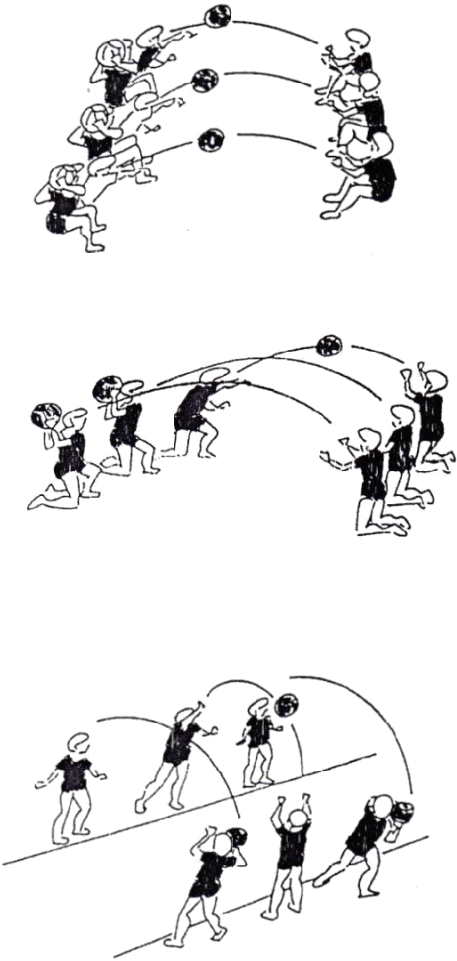
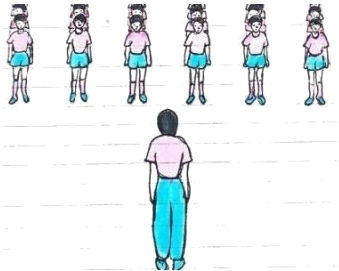
### H. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Instruksi Verbal
3. Bermain
4. Demonstrasi

### I. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
A. Pendahuluan	Kegiatan Awal: Kegiatan yang dilakukan guru adalah: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyiapkan siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</li><li>2. Memimpin doa</li><li>3. Melakukan absensi</li><li>4. Memberikan motivasi kepada siswa dan</li></ol>		Waktu: 15 menit

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>Kegiatan Pendahuluan:</p> <p>Pemanasan</p> <p>Kegiatan pemanasan yang dilakukan adalah “Bermain menggiring bola dengan melempar bola”.</p> <p>Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran menyesuaikan jumlah siswa yang bermain.</p> <p>Cara Bermain:</p> <p>Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang sama jumlahnya. Permainan dimulai dengan bola diletakkan di tengah lapangan, setelah ada aba-aba peluit, siswa berusaha melempar bola yang berada di tengah lapangan sampai bola keluar daerah lawan bermain. Kelompok dinyatakan menang apabila dapat menggiring bola sampai garis batas lapangan lawan.</p>	 <p>Siwa melakukan permainan menggiring bola denga cara melempar bola</p>	

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
B. Inti	<p>Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Kemudian guru membagi siswa menjadi 2 kelompok.</p> <p>Kegiatan yang dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa secara berpasangan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi duduk.</li> <li>2. Siswa secara berpasangan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri dengan lutut.</li> <li>3. Siswa secara berpasangan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri.</li> </ol>		Waktu: 45 Menit
C. Penutup	<p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf</li> <li>2. Memberikan penjelasan kepada siswa tentang materi yang telah dilakukan.</li> </ol>		10 menit

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	3. Evaluasi proses pembelajaran dan memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya. 4. Memimpin doa penutup 5. Membubarkan siswa.		

## 1. Penilaian

### Indikator Pencapaian Kompetensi Psikomotor dan Instrumen

Penilaian dilaksanakan dengan pengamatan langsung selama proses pembelajaran.

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
1. Siswa menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi duduk secara berpasangan.	Non Tes	Lembar Pengamatan	1. Lakukan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi duduk secara berpasangan!
2. Siswa menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri dengan lutut secara berpasangan.	Non Tes	Lembar Pengamatan	2. Lakukan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri dengan lutut secara berpasangan!
3. Siswa menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri secara berpasangan.	Non Tes	Lembar Pengamatan	3. lakukan menolak dengan menggunakan bola berat dengan posisi berdiri secara berpasangan!

## 2. Penilaian Aspek Afektif Gerak Dasar Tolak Peluru

No	Nama Siswa	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

Keterangan:

### Motivasi:

2. Motivasi dianggap Baik (B) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru tinggi.
3. Motivasi dianggap Cukup (C) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru sedang.
4. Motivasi dianggap Kurang (K) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru rendah.

### Disiplin:

- b Disiplin dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dengan memperhatikan setiap penjelasan dari guru.
- c Disiplin dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dengan memperhatikan setiap penjelasan dari guru tetapi kadang berbicara sendiri dengan teman.
- d Disiplin dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran bermain dan berbicara sendiri dengan teman.

### Partisipasi:

1. Partisipasi dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mengikuti semua proses pembelajaran dari awal sampai akhir.

2. Partisipasi dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dari awal sampai akhir tetapi terkadang beristirahat sejenak.
3. Partisipasi dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa tidak mengikuti proses pembelajaran dari awal sampai akhir.

**Semangat:**

1. Semangat dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa melakukan gerakan sungguh-sungguh dalam proses pembelajaran tolak peluru.
2. Semangat dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa melakukan gerakan dalam proses pembelajaran tolak peluru biasa saja.
3. Semangat dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa melakukan gerakan dalam proses pembelajaran tolak peluru tidak bersungguh-sungguh.

**K. Sumber dan Alat Belajar**

o Sumber belajar:

- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

e. Alat Belajar:

Peluit, bendera kecil, tali rafia, kapur, dan bola berat.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Kebumen, 2 Oktober 2014  
Guru Penjasorkes

MUTOHAR, S.Pd.SD  
NIP. 19641112 198608 1 002

RAHADI ANANTO  
NIM. 12604227113



Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Kedua

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**SIKLUS PERTAMA PERTEMUAN KEDUA**

**A. Identitas**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VI (Enam) / I (Satu)</b>
<b>Jumlah Pertemuan</b>	<b>: 2 Kali Pertemuan</b>

**B. Alokasi Waktu**

Waktu Pelaksanaan	:
Pertemuan	: Kedua
Waktu Pelajaran	: 2 x 35 menit

**f. Standar Kompetensi**

Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**g. Kompetensi Dasar**

- 1.3 Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran.

**h. Indikator Pencapaian Kompetensi**

Melakukan bermain menolak bola ke daerah sasaran melewati atas net.

Melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 3 meter.

Melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 5 meter.

## F. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan bermain menolak bola ke daerah sasaran melewati atas net dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.
2. Melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 3 meter dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.
3. Melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 5 meter dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.

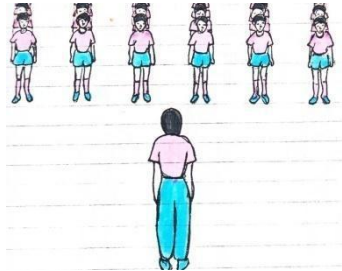
## G. Materi Pembelajaran

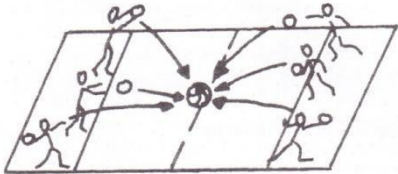
Gerak Dasar Tolak Peluru

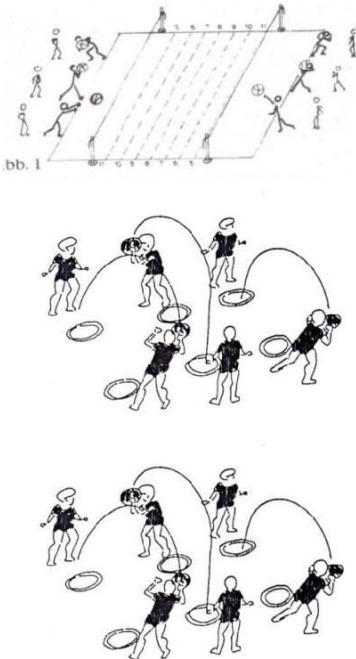
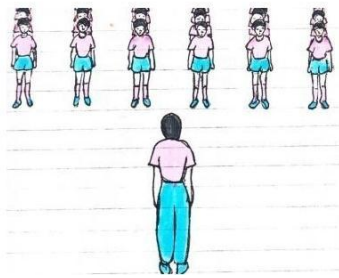
## H. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Instruksi Verbal
3. Bermain
4. Demonstrasi

## I. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
A. Pendahuluan	<p>Kegiatan Awal:</p> <p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyiapkan siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</li><li>2. Memimpin doa</li><li>3. Melakukan absensi</li><li>4. Memberikan motivasi</li></ol>		Waktu: 15 menit

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>kepada siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>Kegiatan Pendahuluan:</p> <p>Pemanasan</p> <p>Kegiatan pemanasan yang dilakukan adalah Permainan menggiring bola dengan melempar bola.</p> <p>Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran menyesuaikan jumlah siswa yang bermain.</p> <p>Cara Bermain:</p> <p>Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang sama jumlahnya. Permainan dimulai dengan bola diletakkan di tengah lapangan, setelah ada aba-aba peluit, siswa berusaha melempar bola yang berada di tengah lapangan sampai bola keluar daerah lawan bermain. Kelompok dinyatakan menang apabila dapat menggiring bola sampai garis batas lapangan lawan.</p>	 <p>Siwa melakukan permainan menggiring bola dengan cara melempar bola</p>	

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
B. Inti	<p>Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Kemudian guru membagi siswa menjadi 6 kelompok.</p> <p>Kegiatan yang dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan bermain menolak bola ke daerah sasaran melewati atas net.</li> <li>2. Melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 3 meter</li> <li>3. Melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 5 meter</li> </ol>		Waktu: 45 Menit
C. Penutup	<p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf</li> <li>2. Memberikan penjelasan kepada siswa tentang materi yang telah dilakukan.</li> <li>3. Evaluasi proses pembelajaran dan memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya.</li> <li>4. Memimpin doa penutup</li> <li>5. Membubarkan siswa.</li> </ol>		10 menit

## J. Penilaian

### 1. Indikator Pencapaian Kompetensi Psikomotor dan Instrumen

Penilaian dilaksanakan dengan pengamatan langsung selama proses pembelajaran.

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
1. Siswa dapat melakukan bermain menolak bola ke daerah sasaran melewati atas net.	Non Tes	Lembar Pengamatan	1. Lakukan bermain menolak bola ke daerah sasaran melewati atas net!
2. Siswa dapat melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 3 meter.	Non Tes	Lembar Pengamatan	2. Lakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 3 meter!
3. Siswa dapat melakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 5 meter.	Non Tes	Lembar Pengamatan	3. Lakukan menolak dengan menggunakan bola berat diarahkan lingkaran sejauh 5 meter!

### 2. Penilaian Aspek Afektif Gerak Dasar Tolak Peluru

No	Nama Siswa	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

Keterangan:

**Motivasi:**

- b. Motivasi dianggap Baik (B) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru tinggi.
- c. Motivasi dianggap Cukup (C) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru sedang.
- d. Motivasi dianggap Kurang (K) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru rendah.

**Disiplin:**

- c. Disiplin dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dengan memperhatikan setiap penjelasan dari guru.
- d. Disiplin dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dengan memperhatikan setiap penjelasan dari guru tetapi kadang berbicara sendiri dengan teman.
- e. Disiplin dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran bermain dan berbicara sendiri dengan teman.

**Partisipasi:**

- d. Partisipasi dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mengikuti semua proses pembelajaran dari awal sampai akhir.
- e. Partisipasi dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dari awal sampai akhir tetapi terkadang beristirahat sejenak.
- f. Partisipasi dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa tidak mengikuti proses pembelajaran dari awal sampai akhir.

**Semangat:**

- e. Semangat dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa melakukan gerakan sungguh-sungguh dalam proses pembelajaran tolak peluru.
- f. Semangat dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa melakukan gerakan dalam proses pembelajaran tolak peluru biasa saja.

Semangat dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa melakukan gerakan dalam proses pembelajaran tolak peluru tidak bersungguh-sungguh.

#### **K. Sumber dan Alat Belajar**

- Sumber belajar:
  - Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
  - Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Alat Belajar:

Peluit, bendera kecil, tali rafia, kapur, bola berat, dan ban bekas.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Kebumen, 9 Oktober 2014  
Guru Penjasorkes

MUTOHAR, S.Pd.SD  
NIP. 19641112 198608 1 002

RAHADIANANTO  
NIM. 12604227113

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Kedua

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**SIKLUS KEDUA**

**A. Identitas**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VI (Enam) / I (Satu)</b>
<b>Jumlah Pertemuan</b>	<b>: 1 Kali Pertemuan</b>

**B. Alokasi Waktu**

Waktu Pelaksanaan	:
Pertemuan	: Pertama
Waktu Pelajaran	: 2 x 35 menit

**C. Standar Kompetensi**

1. mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**D. Kompetensi Dasar**

- 1.3 mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran.

**E. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak.
2. Melakukan menolak bola ke arah sasaran angka.
3. Melakukan menolak bola ke dalam lingkaran simpai.



## F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.
2. Siswa dapat melakukan menolak bola ke arah sasaran angka dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.
3. Siswa dapat melakukan menolak bola ke dalam lingkaran sampai dengan penuh semangat, disiplin serta mempunyai partisipasi dan motivasi yang tinggi.

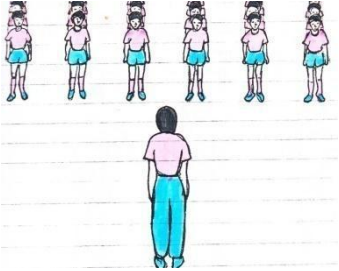
## G. Materi Pembelajaran

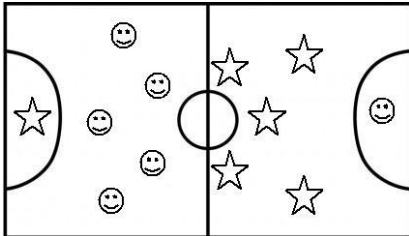
Gerak Dasar Tolak Peluru

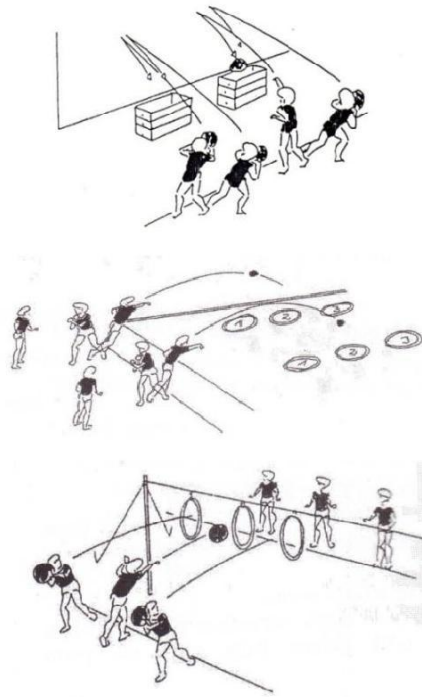
## H. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Instruksi Verbal
3. Bermain
4. Demonstrasi

## I. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
A. Pendahuluan	<p>Kegiatan Awal:</p> <p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyiapkan siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</li><li>2. Memimpin doa</li><li>3. Melakukan absensi</li><li>4. Memberikan motivasi kepada siswa dan</li></ol>		<p>Waktu:</p> <p>15 menit</p>

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>Kegiatan Pendahuluan:</p> <p>Pemanasan:</p> <p>Melakukan pemanasan dengan bermain “Raja Bola”.</p> <p>Pelaksanaannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang sama jumlahnya</li> <li>2. Masing-masing kelompok memilih salah satu dari anggotanya untuk menjadi “Raja” dan berdiri di di tempat yang sudah ditentukan (daerah lawan).</li> <li>3. Bola dimainkan oleh Setiap anggota regu dengan cara lempar tangkap, sebelum akhirnya diberikan kepada rajanya.</li> <li>4. Setiap regu berusaha agar lawan bermain tidak dapat memberikan bola kepada rajanya dengan cara menghalang-halangi lawan pada saat</li> </ol>		

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>melempar bola.</p> <p>5. Raja tidak boleh keluar dari area yang telah ditentukan.</p> <p>6. Pemenangnya adalah regu yang paling banyak memberikan bola kepada rajanya.</p>		
B. Inti	<p>Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Kemudian guru membagi siswa menjadi 6 kelompok.</p> <p>Kegiatan yang dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak.</li> <li>2. Melakukan menolak bola ke arah sasaran angka.</li> <li>3. Melakukan menolak bola ke dalam lingkaran simpai.</li> </ol>		<p>Waktu:</p> <p>45 Menit</p>
C. Penutup	<p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 3 bersaf</li> <li>2. Memberikan penjelasan</li> </ol>		10 menit

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>kepada siswa tentang materi yang telah dilakukan.</p> <p>3. Evaluasi proses pembelajaran dan memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya.</p> <p>4. Memimpin doa penutup</p> <p>5. Membubarkan siswa.</p>		

## B Penilaian

### 1. Indikator Pencapaian Kompetensi Psikomotor dan Instrumen

Penilaian dilaksanakan dengan pengamatan langsung selama proses pembelajaran.

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
1. Siswa dapat menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak.	Non Tes	Lembar Pengamatan	1. Lakukan menolak memasukkan bola berat dari hasil pantulan ke kotak!
2. Siswa dapat melakukan menolak bola ke arah sasaran angka.	Non Tes	Lembar Pengamatan	2. Lakukan menolak bola ke arah sasaran angka!
3. Siswa dapat melakukan menolak bola ke dalam lingkaran simpai.	Non Tes	Lembar Pengamatan	3. Lakukan menolak menolak bola ke dalam lingkaran simpai!

## 2. Penilaian Aspek Afektif Gerak Dasar Tolak Peluru

No	Nama Siswa	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

Keterangan:

### Motivasi:

- B Motivasi dianggap Baik (B) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru tinggi.
- C Motivasi dianggap Cukup (C) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru sedang.
- D Motivasi dianggap Kurang (K) yaitu apabila minat siswa untuk bergerak dalam proses pembelajaran tolak peluru rendah.

### Disiplin:

1. Disiplin dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dengan memperhatikan setiap penjelasan dari guru.
2. Disiplin dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dengan memperhatikan setiap penjelasan dari guru tetapi kadang berbicara sendiri dengan teman.
3. Disiplin dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran bermain dan berbicara sendiri dengan teman.

### Partisipasi:

1. Partisipasi dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa mengikuti semua proses pembelajaran dari awal sampai akhir.

2. Partisipasi dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa mengikuti proses pembelajaran dari awal sampai akhir tetapi terkadang beristirahat sejenak.
3. Partisipasi dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa tidak mengikuti proses pembelajaran dari awal sampai akhir.

**Semangat:**

Semangat dianggap Baik (B) yaitu apabila siswa melakukan gerakan sungguh-sungguh dalam proses pembelajaran tolak peluru.

Semangat dianggap Cukup (C) yaitu apabila siswa melakukan gerakan dalam proses pembelajaran tolak peluru biasa saja.

Semangat dianggap Kurang (K) yaitu apabila siswa melakukan gerakan dalam proses pembelajaran tolak peluru tidak bersungguh-sungguh.

**K. Sumber dan Alat Belajar**

○ Sumber belajar:

- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

○ Alat Belajar:

Peluit, bendera kecil, tali rafia, kapur, bola berat, ban bekas, kotak kayu.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Kebumen, 16 Oktober 2014  
Guru Penjasorkes

MUTOHAR, S.Pd.SD  
NIP. 19641112 198608 1 002

RAHADI ANANTO  
NIM. 12604227113

Lampiran 7. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.		√				√		√		√		
2.	√				√			√		√		
3.	√			√				√		√		
4.	√				√			√				√
5.	√				√		√					√
6.		√			√			√		√		
7.			√			√		√		√		
8.		√				√			√	√		
9.		√				√		√		√		
10.		√		√			√				√	
11.		√			√			√			√	
Jumlah	4	6	1	2	5	4	2	8	1	7	2	2

Lampiran 8. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.		√			√			√		√		
2.	√				√		√			√		
3.	√			√			√			√		
4.	√			√				√				√
5.	√			√			√			√		
6.		√		√			√			√		
7.		√				√	√			√		
8.	√				√				√	√		
9.	√				√			√		√		
10.	√			√			√				√	
11.		√		√			√				√	
Jumlah	7	4	0	6	4	1	7	3	1	8	2	1



Lampiran 9. Hasil Pengamatan Peneliti pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√			√		
2.	√			√			√			√		
3.	√			√			√			√		
4.	√			√			√				√	
5.	√			√			√			√		
6.		√		√			√			√		
7.	√				√		√			√		
8.	√			√			√			√		
9.	√			√			√			√		
10.	√			√			√			√		
11.	√			√			√			√		
Jumlah	10	1	0	10	1	0	11	0	0	10	1	0

Lampiran 10. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.		√				√		√		√		
2.	√				√		√			√		
3.	√			√				√		√		
4.		√			√			√				√
5.	√			√			√					√
6.		√			√			√		√		
7.			√			√		√			√	
8.		√			√				√	√		
9.			√			√		√		√		
10.		√		√			√				√	
11.		√			√			√			√	
Jumlah	3	6	2	3	5	3	3	7	1	6	3	2

Lampiran 11. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√				√		√			√		
2.	√			√			√			√		
3.	√			√			√			√		
4.	√			√				√			√	
5.	√			√			√			√		
6.		√		√			√			√		
7.		√				√	√			√		
8.	√				√			√		√		
9.	√			√			√			√		
10.	√			√			√			√		
11.		√		√			√			√		
Jumlah	8	3	0	8	2	1	9	2	0	10	1	0

Tabel 12. Hasil Pengamatan Kolaborator pada Siklus Kedua terhadap Afektif Siswa

Subjek	Motivasi			Disiplin			Partisipasi			Semangat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√			√		
2.	√			√			√			√		
3.	√			√			√			√		
4.	√			√				√			√	
5.	√			√			√			√		
6.	√			√			√			√		
7.	√				√		√			√		
8.	√			√			√			√		
9.	√			√			√			√		
10.	√			√			√			√		
11.	√			√			√			√		
Jumlah	11	0	0	10	1	0	10	1	0	10	1	0

Lampiran 13. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama

NO	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	9	81,82	2	18,18
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	9	81,82	2	18,18
3.	Apakah pembelajaran tolak peluru menyenangkan?	8	72,73	3	27,27
4.	Apakah suasana pembelajaran menjemukan?	2	18,18	9	81,82
5.	Apakah waktu pembelajaran Penjas terasa pendek?	10	90,91	1	9,09
6.	Apakah kamu banyak diberikan kesempatan melakukan?	10	90,91	1	9,09
7.	Apakah pembelajaran menggunakan pendekatan bermain?	7	63,64	4	36,36
8.	Apakah bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi?	10	90,91	1	9,09

Lampiran 14. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua

NO	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	10	90,91	1	9,09
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	10	90,91	1	9,09
3.	Apakah pembelajaran tolak peluru menyenangkan?	10	90,91	1	9,09
4.	Apakah suasana pembelajaran menjemukan?	1	9,09	10	90,91
5.	Apakah waktu pembelajaran Penjas terasa pendek?	11	100	0	0
6.	Apakah kamu banyak diberikan kesempatan melakukan?	10	90,91	1	9,09
7.	Apakah pembelajaran menggunakan pendekatan bermain?	9	81,82	2	18,18
8.	Apakah bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi?	10	90,91	1	9,09

Lampiran 15. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Kedua

NO	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	11	100	0	0
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	10	90,91	1	9,09
3.	Apakah pembelajaran tolak peluru menyenangkan?	11	100	0	0
4.	Apakah suasana pembelajaran menjemukan?	0	0	11	100
5.	Apakah waktu pembelajaran Penjas terasa pendek?	11	100	0	0
6.	Apakah kamu banyak diberikan kesempatan melakukan?	10	90,91	1	9,09
7.	Apakah pembelajaran menggunakan pendekatan bermain?	11	100	0	0
8.	Apakah bentuk pembelajaran yang digunakan bervariasi?	10	90,91	1	9,09

Lampiran 16. Peningkatan Afektif Siswa

Pengamat	Afektif Siswa	Jumlah Siswa									Peningkatan Afektif Siswa (Kategori Baik)
		Siklus I						Siklus 2			
		Pertemuan 1			Pertemuan 2						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	
Peneliti	Motivasi	4	6	1	7	4	0	10	1	0	6 Siswa
	Disiplin	2	5	4	6	4	1	10	1	0	8 Siswa
	Partisipasi	2	8	1	7	3	1	11	0	0	9 Siswa
	Semangat	7	2	2	8	2	1	10	1	0	3 Siswa
Kolabora- tor	Motivasi	3	6	2	8	3	0	11	0	0	8 Siswa
	Disiplin	3	5	3	8	2	1	10	1	0	7 Siswa
	Partisipasi	3	7	1	9	2	0	10	1	0	7 Siswa
	Semangat	6	3	2	10	1	0	10	1	0	4 Siswa



Lampiran 17. Surat Keterangan Pengambilan Data dari Kepala Sekolah



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA UPTD**  
**DINAS DIKPORA UNIT KECAMATAN ROWOKELE**  
**SD NEGERI 2 GIYANTI**  
*Alamat: Giyanti, Kec. Rowokele, Kab. Kebumen*

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor: 412.2 / 46 / 2014**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 2 Giyanti, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen menerangkan bahwa:

Nama	: RAHADI ANANTO
NIM	: 12604227113
Program Studi	: PGSD PENJAS
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta

telah melakukan pengambilan data penelitian tindakan kelas, dengan judul “Upaya Peningkatan Ranah Afektif dalam Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Giyanti Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015” yang merupakan Tugas Akhir Skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 17 Oktober 2014  
Kepala Sekolah

MUTOHAR, S.Pd.SD  
NIP. 19641112 198608 1 002

## **FOTO PROSES PENGAMBILAN DATA**

### **A. Siklus Pertama**



Gambar 1. Kegiatan Pendahuluan Siklus Pertama  
Pertemuan Pertama



Gambar 2. Siswa Melakukan Pemanasan dengan Bermain  
Menggiring Bola dengan Melempar Bola



Gambar 3. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Duduk



Gambar 4. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Berdiri dengan Lutut





Gambar 5. Siswa Melakukan Gerakan Menolak dengan Posisi Berdiri



Gambar 6. Penutup Siklus Pertama Pertemuan Pertama



Gambar 7. Kegiatan Pendahuluan Siklus Pertama  
Pertemuan Kedua



Gambar 8. Melakukan Pemanasan Menggiring Bola  
dengan Melempar Bola





Gambar 9. Melakukan Bermain Menolak Bola ke Daerah Sasaran Melewati Atas Net



Gambar 10. Melakukan Menolak dengan Menggunakan Bola Berat Diarahkan Lingkaran Sejauh 3-5 Meter



Gambar 11. Kegiatan Penutup Siklus Pertama  
Pertemuan Kedua

## B. Siklus Kedua



Gambar 12. Kegiatan Pendahuluan Siklus Kedua



Gambar 13. Siswa Melakukan Pemanasan Raja Bola





Gambar 14. Melakukan Menolak Memasukkan Bola Berat dari Hasil Pantulan ke Kotak



Gambar 15. Menolak Bola ke Sasaran Angka



Gambar 16. Menolak Bola ke dalam Lingkaran



Gambar 17. Kegiatan Penutup Siklus Kedua